

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penulis mengambil penelitian yang dijadikan rujukan, adapun beberapa jurnal terkait sebagai berikut:

Pertama, penelitian Fayrus Abadi Slamet pada tahun (2021), dengan judul “Penerapan Konseling Naratif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MA Attaraqie Kota Malang”. Hasil penelitian ini kepercayaan diri siswa MA Attaraqie tergolong sedang, dan konseling yang telah dilakukan dalam penelitian tersebut terbilang sudah cukup.¹ Adapun Persamaan dari penelitian ini adalah sama dalam hal konseling naratif, sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian Fayrus Abadi Slamet berfokus pada permasalahan kepercayaan diri. Penelitian peneliti berfokus pada konsep diri negatif.

Kedua, penelitian Ahmad Yusuf pada tahun (2021), dengan judul "Penerapan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas". Hasil dari riset ini menampilkan pada kala *pretest*, tingkatan self efficacy siswa pada kelompok eksperimen terletak pada jenis rendah, tetapi sehabis diberikan perlakuan metode konseling naratif menampilkan pergantian dari tingkatan *self efficacy* belajar yang rendah jadi jenis tinggi pada kelompok eksperimen, sebaliknya untuk siswa yang tidak

¹ Fayrus Abadi Slamet, *Penerapan Konseling Naratif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MA Attaraqie Kota Malang*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam Al-Isyrof, Vol. 3, No. 1 (Juni, 2021).

diberikan perlakuan konseling naratif tidak menampilkan pergantian berarti ataupun senantiasa dalam jenis rendah.²Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menerapkan konseling naratif, sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian Ahmad Yusuf berfokus pada masalah *self efficacy*. Penelitian peneliti berfokus pada masalah konsep diri negatif.

Ketiga, penelitian Fadhilah Syafwar pada tahun (2015), dengan judul "Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan *Bibliotherapy*". Hasil dari penelitian ini adalah dapat dilihat melalui pengamatan perubahan konsep diri klien tersebut menjadi konsep diri positif, yaitu dimana melalui terapi bacaan (*bibliotherapy*) yang tepat dapat membuka pikiran dan wawasan mereka, sehingga mereka dapat memahami bahwa tidak mereka saja yang mempunyai kelemahan dan kekurangan serta tidak mereka saja yang mengalami masalah.³ Persamaan dari penelitian ini adalah sama dalam mengatasi permasalahan konsep diri negatif, sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah pada penelitian Fadhilah Syafwar menggunakan *bibliotherapy*, dan pada penelitian peneliti menggunakan konseling naratif.

Keempat, penelitian Laila Maharani dan Tika Ningsih pada tahun (2015), dengan judul "Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik". Hasil dari riset ini menunjukkan ada kenaikan dalam mengatasi konsep diri negatif siswa saat sebelum serta sehabis diberikan layanan konseling kelompok

² Ahmad Yusuf, *Penerapan Konseling Naratif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas*, Jurnal Panrita, Vol. 2 No 1 (Desember, 2021).

³ Fadhilah Syafwar, *Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy*, Jurnal Ta'dib, Vol. 18 No. 1 (Juni, 2015).

dengan metode *assertive training* pada siswa.⁴ Persamaan dari penelitian ini adalah sama dalam menangani konsep diri negatif, sedangkan perbedaan penelitian ini adalah penelitian Laila Maharani dan Tika Ningsih menggunakan Teknik *Assertive Training*, penelitian peneliti menggunakan konseling naratif.

Kelima, penelitian Hyejin Kim, Anne M. Prouty, dan Patricia Ne Roberson pada tahun (2012), dengan judul “*Narrative Therapy With Intercultural Couples: A Case Study*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi naratif sangat unik dan efektif dengan pasangan lintas budaya dibandingkan dengan pasangan dengan budaya yang sama.⁵ Persamaan dari penelitian ini adalah sama dalam menggunakan terapi naratif atau konseling naratif, sedangkan perbedaan penelitian ini adalah terletak dari permasalahan yang diteliti, penelitian peneliti berfokus pada masalah konsep diri negatif, penelitian Hyejin Kim, Anne M. Prouty, dan Patricia Ne Roberson berfokus pada pasangan antar budaya.

B. Kerangka Teori

1. Konseling Naratif

a. Pengertian Konseling Naratif

Konseling naratif adalah sebuah pendekatan yang diinisialisir oleh konselor di Amerika Serikat, yang merupakan kelompok dari praktik konseling. Konseling naratif termasuk dalam kelompok konseling

⁴ Laila Maharani, Tika Ningsih, *Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik*, Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), Vol. 2, No. 1, (2015).

⁵ Hyejin Kim, Anne M. Prouty, Patricia Ne Roberson, *Narrative Therapy With Intercultural Couples: A Case Study*, Journal of Family Psychotherapy, Vol. 23, (2012).

postmodern, yang diinisialir oleh Michael White dan David Epston pada tahun 1990. Beliau adalah sosok pasangan penting yang kontribusinya sangat besar dalam konseling naratif. Pandangan Michael White banyak dipengaruhi oleh Gregory Bateson dan Michael Foucault. Konseling naratif berorientasi pada tujuan, sesuai dengan karakteristik pendekatan kognitif. Selain itu konseling naratif juga menekankan pada pentingnya pemahaman terhadap makna pengalaman hidup sebagaimana pendekatan psikoanalisis. Dalam konteks ini, konselor diharapkan dapat membangun pendekatan kolaboratif, dengan mempertimbangkan minat khusus konseli.

Konseling naratif didasarkan pada asumsi bahwa individu memiliki kompetensi, kemampuan, keterampilan, dan komitmen yang dapat menolongnya mereduksi pengaruh dari masalah yang dialaminya. Konseling naratif berorientasi pada kronologis kejadian atau peristiwa yang dialami individu yang bersangkutan. Setiap individu akan memiliki pemaknaan berbeda terhadap pengalaman hidup yang menyertainya.⁶

Konselor didorong untuk mengembangkan pendekatan kolaboratif dan minat khusus pada klien dengan mendengarkan cerita untuk mengetahui lebih banyak tentang kehidupan klien. Pendekatan ini melibatkan pertanyaan sebagai metode untuk berhubungan dengan klien dan melakukan penyelidikan diri mereka, melakukan diagnosis dan menandai klien atau menoleransi mereka sepenuhnya berdasarkan pada penggambaran masalah; membantu klien dalam merencanakan dampak

⁶ Adi Atmoko, dkk. *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) Dalam Konseling*, (Malang: Wineka Media, 2018), hal. 68-69.

permasalahan dalam kehidupannya, dan membantu klien dengan mengisolasi diri dari cerita-cerita dominan yang telah diasimilasikan sehingga hati atau pikiran yang sering disinggung sebagai ruang dapat terbuka untuk membuat biografi pilihan.⁷

Pandangan konseling naratif berpusat pada kapasitas manusia untuk mencipta dan membayangkan melalui otak. Konseli adalah mediator penting dan spesialis dinamis dalam kehidupannya sendiri. Konselor tidak beranggapan mengetahui lebih banyak kehidupan konseli, oleh karena itu siklus perubahan dapat dilakukan oleh konseli sendiri.⁸

Dapat diambil kesimpulan dari teori di atas bahwa konseling naratif ialah suatu teknik yang menyelidiki kekhawatiran klien dengan menggunakan cerita (penggambaran). Dalam situasi ini, tanggung jawab konselor adalah menjadi individu yang membantu klien dengan mengemukakan permasalahan dan selanjutnya memberikan pertanyaan. Mengajukan pertanyaan ini berarti memisahkan persoalan itu dari diri klien sendiri. Setelah klien mengisolasi masalahnya, konselor kemudian meminta klien untuk membuat cerita lain. Dimana cerita ini akan menjadi kenyataan dalam kehidupan klien di masa depan.

b. Hakikat Manusia Dalam Konseling Naratif

Hakikat dasar dari konseling naratif yaitu menekankan konselor untuk mencermati tanpa menghakimi ataupun menyalahkan, menegaskan, serta

⁷ Widya Juwita Sari, dkk. *Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 6 No. 1, (Juni, 2017), hal. 44.

⁸ Bakhrudin Al-Habsy, *Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern*, (Malang: Media Nusa Creative, 2021), hal. 207.

menghargai konseli. Bersumber pada konsep sikap manusia, prinsip kerja konseling naratif ini didasarkan atas anggapan berikut:

- a) Pandangan naratif tertuju pada keahlian manusia untuk dapat mengembangkan ide.
- b) Konselor tidak akan beranggapan untuk tahu lebih luas kehidupan pribadi klien dari yang telah klien lakukan.
- c) Klien adalah seseorang yang mengartikan pengalamannya sendiri.
- d) Konselor memandang klien selaku agen aktif yang sanggup mendapatkan arti dari kisah pengalamannya.⁹

c. Tujuan Konseling Naratif

Konseling naratif bertujuan pada konseli dalam membangun narasi pribadi, mendukung konseli untuk mendalami cerita pribadinya, menghindari diagnosis dan memberi label pada konseli dalam masalah, membantu konseli menganalisis dampak masalah, dan membantu konseli untuk memisahkan diri dari cerita yang menjadi masalah mereka. Konseling naratif bukan hanya tentang pemecahan masalah namun tentang membantu individu menulis cerita mereka, merefleksikan masa lalu mereka, dan menulis ulang harapan mereka.

Tujuan secara umum dari konseling naratif yaitu membuat konseli agar bisa membayangkan dan memaknai kisah pengalamannya dalam bahasa yang lebih baik dan dengan semangat baru, hal ini dapat memungkinkan

⁹ Nurussakinah Daulay, dkk. *Panduan Praktis Konseling Online Bagi Konselor*, (Medan: UMSU Press, 2022), hal. 43-44.

konseli untuk memberikan makna untuk pikiran, perasaan, dan perilaku bermasalah.¹⁰

d. Konsep Pokok Konseling Naratif

Beberapa konsep pokok konseling naratif diadaptasi dari berbagai pendapat ahli, namun yang sangat berpengaruh di antaranya (Winslade dan Monk), Mckenzi, Freedman dan Combs.

a) Fokus kepada konseling naratif

Konselor di dorong untuk (1) menaruh perhatian mendengarkan cerita klien, (2) menggunakan pertanyaan untuk memahami klien dan memfasilitasinya dalam mengeksplorasi masalahnya, (3) menolak untuk mendiagnosis masalah klien, (4) membantu klien mempetakan pengaruh masalah yang dialami dalam hidupnya, (5) membantu klien dalam memisahkan dirinya dari pengalaman hidup yang mendominasinya, sehingga terbuka celah untuk membangun alternatif riwayat hidupnya yang baru.

b) Peranan cerita (riwayat hidup)

Kita menjalani kehidupan terungkap melalui cerita yang kita katakan, kemudian orang lain menceritakan juga tentang diri kita. Cerita-cerita kehidupan secara aktual membentuk realitas, dan mengkonstruksi apa yang dilihat, dirasakan, dan dilakukan. Cerita kehidupan berkembang dalam konteks sosial dan budaya.

c) Mendengarkan secara terbuka

¹⁰ Kadek Suranata, dkk, *Model Konseling Kontemporer, Modern, Dan Post Modern*, (Padang: PT Inovasi Pratama Internasional, 2022), hal. 132.

Konseling naratif menekankan perlunya mendengarkan klien, tanpa menilai atau mencelanya. Konselor mendorong klien untuk bergerak ke depan dengan melihat apakah situasi yang dihadapi itu baik atau buruk. Konselor berusaha memfasilitasi klien agar mampu memodifikasi keyakinan-keyakinan yang menyakiti dirinya, nilai-nilai, dan penafsiran-penafsiran tanpa penekanan. Klien diyakini mempunyai keahlian, talen, perhatian positif, dan cerita yang bisa mendukung perubahan klien.¹¹

e. Peran dan Fungsi Konselor

Konselor berperan sebagai rekan satu tim dan ahli dalam mendapatkan klarifikasi mengenai isu, serta sebagai fasilitator. Konselor perlu memiliki sikap individu yang penuh perhatian, sadar, terbuka, simpatik, memikat (*self-fascinate*). Keterampilan hubungan dasar, konselor pada konseling naratif seperti: *Attending*, *paraphrasing*, *clarifying*, *summarizing*, dan *checking* untuk memastikan bahwa dia mendengar cerita atau masalah klien secara akurat.

Konselor bersama dengan klien menyelidiki dampak masalah terhadap dirinya, dan solusi apa untuk mengurangi dampak masalah tersebut. Kemampuan utama konselor adalah mengajukan pertanyaan kepada klien, dan mengingat tanggapannya, kemudian konselor mengajukan pertanyaan berikutnya. Tujuan ini dilakukan untuk mengisolasi isu tersebut dari dampak yang ditimbulkannya.

¹¹ Syamsu Yusuf, *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hal. 259.

Konselor berupaya menghilangkan kekhawatiran klien secepat yang diharapkan. Pada umumnya, konselor menggunakan cerita naratif, yang digambarkan berdasarkan cerita dan signifikansi, dengan tujuan akhir untuk membantu klien memikirkan kembali kehidupan mereka melalui cerita baru.¹²

f. Teknik-Teknik Konseling Naratif

1) Eksternalisasi Masalah

Eksternalisasi masalah Ini adalah strategi yang dilakukan dengan memisahkan klien agar tidak ikut serta dalam masalah, sehingga sumber daya klien dapat didasarkan pada upaya untuk mencari tahu apa yang terjadi seperti kekacauan, perasaan putus asa. Ketika klien melihat dirinya sebagai bagian dari masalah, dia merasakan keharusan dalam menemukan pendekatan untuk mengatasi masalah secara efektif. Terlepas dari itu, ketika klien melihat permasalahannya berada di luar dirinya, ia dapat mengembangkan hubungan dengan permasalahan tersebut dengan bijaksana. Melanjutkan hidup berarti menghadapi masalah, bukan bersatu dengan masalah. Permasalahan akan berdampak pada individu, dan dapat menguasai kehidupan dengan cara yang sangat negatif.

Konselor membantu klien dalam mengangkat permasalahan hidupnya dengan menghancurkan anggapan yang salah, khususnya bahwa permasalahan disebabkan oleh suatu peristiwa, dan membuka

¹² *Ibid.*,

peluang pilihan untuk melanjutkan kehidupan yang lebih baik. Ada dua fase dari metode ini, secara spesifik:

- a) Mengambarkan dampak permasalahan terhadap kehidupan klien.
- b) Mengambarkan dampak kehidupan klien terhadap masalah tersebut. Mengambarkan dampak permasalahan terhadap kehidupan klien akan menghasilkan data yang sangat berguna untuk mencapai tujuan pengarahan. Klien merasa dihargai dan dipahami ketika dampak dari masalah tersebut diselidiki secara efisien.

2) *Raising Dilemmas*

Raising Dilemmas ini adalah menampilkan persoalan sehingga klien dapat memeriksa bagian dari masalah yang mungkin terjadi sebelum masalah bertambah.

3) *Predicting Setbacks*

Predicting Setbacks ini adalah mengantisipasi kemunduran, sehingga klien dapat membayangkan bagaimana mereka akan menyikapi setiap kali dihadapkan pada tantangan atau permasalahan.

4) *Reauthoring*

Reauthoring ini adalah mengolah kembali cerita atau kisah kehidupan. Klien dapat menjadi penulis ulang kehidupan mereka, dan konselor mempersilakan klien untuk menulis biografi baru, khususnya peristiwa yang tidak dapat diantisipasi melalui masalah yang terjadi. Dalam situasi ini konselor dapat mengajukan pertanyaan, "Apakah

Anda pernah mempunyai pilihan untuk melepaskan diri yang berdampak pada masalah yang Anda hadapi?" Melalui soal-soal unik ini, konselor dapat memusatkan nasihatnya terhadap apa yang akan datang. Misalnya, "Mengingat apa yang telah Anda ketahui tentang diri Anda, apa tahapan Anda selanjutnya?" "Saat Anda mencapai sesuatu yang Anda sukai, gerakan lain apa yang mendorong Anda untuk berkembang?" Pertanyaan-pertanyaan ini mendesak klien untuk mempertimbangkan apa yang telah dicapai orang tersebut dan tahap-tahap berikut yang mungkin dapat diambil.¹³

g. Tahap-Tahap Konseling Naratif

Langkah-langkah yang dalam pelaksanaan konseling naratif:

- 1) Membangun *Rapport*. Tahap ini bertujuan untuk membangun kepercayaan konseli terhadap konselor dan hubungan positif yang baik antara keduanya sehingga konseli merasa terbuka untuk mengomunikasikan permasalahannya dan membuat siklus pengarahan selanjutnya menjadi lebih mudah.
- 2) Berkolaborasi dengan konseli. Pada tahap ini, konselor dan konseli bekerja sama dan membuat kesepakatan bersama untuk menentukan permasalahan yang dialami oleh konseli.
- 3) Memunculkan masalah. Yang menekan dan membuat strategi penyelesaian.

¹³ *Ibid.*, hal.260.

- 4) Melakukan Asesmen. Untuk mengeksplorasi bagaimana masalah ini mengganggu konseli sehingga harus diselesaikan menggunakan konseling naratif.
- 5) Menetapkan tujuan. Pada tahap ini, konselor meminta konseli memahami cerita berdasarkan sudut pandang yang lebih baik dengan menawarkan tujuan pilihan untuk ini.
- 6) Mencari bukti historis. Untuk membantu konseli mempunyai sudut pandang lain yang dapat membuat konseli bangkit dan melepaskan diri dari kekhawatirannya (pada tahap ini karakter dan biografi individu mulai ditulis kembali).
- 7) Meminta konseli berspekulasi tentang masa depan yang diharapkan dengan melihat kekuatan atau kompetensi. Konseli dapat membayangkan dan merencanakan masa depan yang dapat mengurangi atau mencegah permasalahan dalam hidup.
- 8) Mencari pendukung untuk memahami cerita baru konseli. Pada tahap ini konseli perlu menceritakan permasalahannya, kemudian pada saat itu, untuk mengikuti cerita barunya, sangat berarti untuk membangun lingkungan sosial untuk menawarkan bantuan kepada konseli.
- 9) Evaluasi. Terakhir, konselor harus fokus pada perubahan keyakinan dan perilaku yang terjadi pada diri konseli (klien).
- 10) Tahap pengakhiran. Jika konseli merasa sudah cukup mengalami perubahan dan telah mencapai tujuan, maka pada saat itulah tiba waktunya untuk mengakhiri konseling dengan mengingatkan konseli

bahwa hasil yang ideal telah tercapai. Namun demikian, juga harus ada landasan tindakan dari konselor (terapis), jika terjadi kesalahan yang tidak terduga pada perkembangan yang terjadi.¹⁴

h. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Naratif

Pendekatan naratif banyak memiliki kelebihan antara lain:

- 1) Menghilangkan perspektif yang menuduh dan membangun wacana dengan tujuan akhir untuk mengatasi masalah.
- 2) Klien menciptakan cerita baru dan prospek perilaku baru.
- 3) Klien telah dibekali sebelumnya untuk menghadapi permasalahan atau kesulitan melalui pertanyaan konselor.

Pendekatan naratif memiliki keterbatasan antara lain:

- 1) Pendekatan ini tidak sesuai untuk klien yang tingkat keilmuannya kurang.
- 2) Tidak ada standar yang mengatur bagaimana seharusnya karakter klien.
- 3) Pendekatan ini tidak membicarakan tentang dasar masalah klien..¹⁵

2. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri dicirikan sebagai perspektif dan sentimen individu tentang dirinya sendiri. Konsep diri diperlihatkan melalui sikap penyelesaian diri orang tersebut.¹⁶

¹⁴ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling Di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), hal. 133-135.

¹⁵ Syamsu Yusuf, *op. cit.*, hal. 262.

Konsep diri merupakan gagasan individu tentang siapa dan apa dirinya. Gagasan ini, ditentukan secara umum oleh pekerjaan dan koneksi orang lain, yang akan menjadi tanggapan individu terhadap gagasan tersebut. Konsep diri yang ideal adalah gambaran penampilan dan karakter yang diinginkan seseorang.¹⁷

Konsep diri merupakan suatu cara pandang terhadap diri sendiri yang bermula dari sekumpulan keyakinan dan mentalitas terhadap diri sendiri.¹⁸

Dapat diambil kesimpulan dari teori di atas bahwa konsep diri merupakan pemahaman atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri atau cenderung diartikan lebih lanjut bahwa konsep diri adalah gambaran atau kesan bagaimana kita menilai diri sendiri.

b. Jenis-Jenis Konsep Diri

Dalam perkembangannya konsep diri terbagi menjadi 2 yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif:

1) Konsep diri negatif

Konsep diri negatif merupakan pandangan dalam menilai diri secara negatif. Mereka selalu menilai bahwa apa yang mereka temukan tentang diri mereka hanyalah negatif, dan mereka cenderung percaya bahwa apa pun yang mereka terima atau miliki tidak akan pernah tampak sama berharganya dengan milik orang. Menurut Calhoun dan

¹⁶ Muhsyanur, Amie Primarni, *Kapita Selekta Pendidikan Menelaah Fenomena Pendidikan Di Indonesia Dari Pelbagai Disiplin Ilmu*, (Surabaya: Mitra Mandiri Persada, 2018), hal. 2.

¹⁷ Hurlock. B, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2015), hal.237.

¹⁸ Mohamad Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal.86.

Acocella terbagi menjadi dua, yaitu pandangan individu tentang dirinya sendiri tidak teratur dan pandangan individu tentang dirinya sendiri terlalu teratur dan stabil.

a) Kelompok pertama atau kelompok seseorang yang memiliki pandangan tentang dirinya sendiri tidak teratur, Orang yang memiliki gagasan diri pesimistis semacam ini sebenarnya tidak tahu apa identitas dirinya. Dia tidak bisa menemukan kelemahan dirinya sendiri, tidak mampu melihat apa saja kelebihan yang ia miliki, dan ia tidak bisa menemukan apa yang sebenarnya berharga dalam hidupnya

b) Kelompok kedua, yaitu individu yang memandang dirinya sendiri terlalu teratur dan stabil. Tipe ini sangat berbanding terbalik dengan tipe pertama. Tipe ini memiliki konsep diri negatif yang terlalu stabil dan teratur. Bisa disebut terlalu tegang. Individu yang tergolong dalam tipe ini, kemungkinan dipengaruhi oleh respon orang tua mengenai dirinya dan memberikan tanggapan begitu kuat terhadap diri individu tersebut. Oleh karenanya, Individu membuat pandangan mental yang tidak mengizinkan penyimpangan dari prinsip-prinsip yang dia terima sebagai gaya hidup yang benar dan benar.

Dari kedua tipe konsep diri negatif tersebut tidak ada satu pun yang akan mudah menerima secara terbuka jika ada informasi baru yang berkaitan dengan konsep diri yang mereka cerminkan. Individu dengan

konsep diri negatif akan merasa terancam dan cemas jika ia mendapat masukan atau informasi baru yang menyangkut dirinya. Mereka akan cenderung mengubah-ubah konsep diri atau mereka akan tetap mempertahankan konsep diri yang mereka anggap benar tentang dirinya dengan menolak informasi yang mereka terima. Mereka akan selalu merasa tidak puas sehingga emosi mereka cenderung kurang stabil, seperti merasa lebih mudah marah, sedih, rendah diri, dan mudah depresi atau merasa terpuruk. Seseorang dengan konsep diri negatif akan cenderung mudah merasa cemas secara terus-menerus, karena menghadapi informasi tentang dirinya yang tidak dapat mereka terima dengan baik dan mengancam konsep diri yang mereka yakini benar tentang dirinya sendiri. Tanpa mereka sadari, dampak dari kecemasan atau depresi yang timbul setiap mereka menolak informasi dan tanggapan baru tentang konsep diri yang mereka yakini, sebenarnya akan semakin mengikis harga diri mereka sendiri dan menyebabkan kekecewaan emosional yang lebih parah.

Ciri-ciri konsep diri negatif:

- a) Peka terhadap kritik.
- b) Responsif terhadap pujian, meskipun individu dengan konsep diri negatif akan cenderung berpura-pura untuk menghindarinya.
- c) Hiperkritis terhadap orang lain.
- d) Merasa tidak disenangi oleh orang lain. Hal ini sering membuat individu tersebut kesulitan untuk menjalin kehangatan hubungan dengan orang lain.

e) Pesimis terhadap kompetisi.¹⁹

Menurut William D. Brooks dan Philips Emmert ada empat tanda-tanda seseorang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu sebagai berikut:

- a) Seseorang yang peka terhadap kritik. Orang ini tidak tahan dengan analisis yang didapatnya dan mudah marah atau meradang. Bagi individu ini, revisi sering kali dianggap sebagai upaya menurunkan rasa percaya diri.
- b) Seseorang yang memiliki konsep diri negatif, sangat mudah menerima pujian. Terlepas dari kenyataan bahwa ia mengaku menghindari pujian, ia tidak bisa menyembunyikan kegembiraannya saat mendapat pujian. Selain menyukai pujian, mereka juga terus-menerus menggerutu, mencela, dan merendahkan apa pun dan siapa pun.
- c) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan. Oleh karena itu, ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Dia merasa diabaikan. Akibatnya, dia menanggapi orang lain sebagai musuh dan tidak bisa memunculkan kedamaian dan kedekatan persahabatan.
- d) Bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti yang terungkap dalam keengganannya bersaing dalam meraih prestasi. Dia memperkirakan akan lemah terhadap persaingan yang tidak nyaman baginya.²⁰

¹⁹ Munita Yeni, *Jangan Ajari Aku Harga Diri Yang Rendah*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2017), hal. 76-80.

2) Konsep diri positif

Konsep diri positif merupakan adanya kemampuan untuk menerima keadaan dirinya sendiri. Individu yang mempunyai self-idea positif dapat menerima dan memahami situasi tentang dirinya baik itu kelemahan maupun kelebihan. Konsep diri positif cenderung tidak mudah sedih atau merasa bersalah berlarut-larut. Konsep diri positif lebih mudah menerima dirinya sendiri dan orang lain di lingkungannya. Konsep diri positif akan mempunyai rancangan yang tersusun atas setiap harapan atau cita-cita yang ingin mereka wujudkan dengan tujuan-tujuan yang jelas dan realistis, sehingga memudahkan mereka untuk benar-benar bisa mencapai harapan mereka. Dengan demikian, gambaran seseorang yang memiliki konsep diri positif mampu mengolah emosi mereka dengan baik dan tepat. Oleh karenanya, mereka menikmati setiap proses dalam kehidupan dan semakin mudah dalam menerima informasi untuk mengembangkan dirinya menjadi jauh lebih baik. Kehidupan mereka akan cenderung lebih menyenangkan dan bersemangat.

Ciri-ciri konsep diri positif:

- a) Yakin akan kemampuannya untuk menghadapi masalah. Mereka akan mempercayai kemampuan diri mereka sendiri untuk menerima masalah yang datang.

²⁰ Armawati Arbi, *Psikologi Komunikasi dan Tabligh*, (Jakarta: Amzah, 2012), hal. 163-164.

- b) Merasa setara dengan orang lain. Harga diri seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih tinggi, sehingga mereka mampu menghargai dirinya sendiri sama seperti mereka menghargai keberadaan orang lain.
- c) Menerima pujian tanpa rasa malu. Berlawanan dengan konsep diri negatif, mereka akan menerima pujian dengan terbuka, karena mereka menghargai diri mereka sendiri.
- d) Menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak sepenuhnya dapat diterima oleh semua orang.
- e) Mampu memperbaiki diri. Karena menyadari dan mampu menemukan aspek-aspek kepribadian yang negatif tentang dirinya, mereka akan mudah memperbaikinya.²¹

c. Aspek Konsep Diri

1) Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang diketahui seseorang tentang dirinya sendiri. Orang di dalam pikirannya mempunyai ikhtisar yang menggambarkan diri mereka sendiri, unsur-unsur aktual atau kekurangan mereka, usia, orientasi, identitas, kebangsaan, pekerjaan, agama, dan lain sebagainya. Misalnya, seseorang akan menganggap dirinya sebagai individu yang ideal karena memiliki badan yang sehat, berumur 20 tahun, perempuan, penduduk Indonesia, Jawa, pelajar, beragama Islam, dll. Informasi tentang diri sendiri demikian pula

²¹ Munita Yeni, *Op.Cit*, hal. 81-84.

berasal dari kumpulan yang membedakannya dengan bentuk tunggal. Julukan ini juga bisa berubah sewaktu-waktu selama bentuk tunggalnya berkaitan dengan suatu kelompok tertentu, maka kelompok itu memberikan data-data lain yang diingat untuk representasi psikologis orang tersebut.

2) Harapan

Dalam waktu khusus, individu mempunyai sebagian pandangannya tentang dirinya. Orang-orang juga mempunyai pandangan tentang apa yang akan terjadi pada mereka mulai sekarang. Jadi, manusia sudah mengharapkan dirinya berubah menjadi diri yang optimal. Diri ideal pada setiap orang berbeda-beda. Seseorang mungkin lebih hebat dengan asumsi dia tetap berada di mimbar untuk memberikan tanggapan yang energik. Di hadapannya, banyak orang dengan penuh semangat memperhatikan setiap kata yang dia ucapkan, sambil secara tidak sengaja meneriakkan semacam teriakan. Sementara itu, orang lain merasa bahwa itu adalah diri mereka yang optimal dengan asumsi mereka berefleksi dan menulis di rumah dengan menciptakan sebuah karya tertulis yang dapat dibaca semua orang.

3) Penilaian

Dalam penilaian, orang berada pada posisi mengevaluasi diri mereka sendiri. Apakah ia beradu dengan (1) "siapa saya", penghargaan terhadap individu, (2) "saya seharusnya menjadi apa", norma bagi orang tersebut. Efek samping dari evaluasi ini disebut keyakinan.

Semakin terjadi kerancuan antara asumsi dan norma diri, maka akan semakin rendah rasa percaya diri seseorang.²²

d. Pembentukan Konsep Diri

Secara umum ada dua tahap pembentukan konsep diri, yakni:²³

a) Konsep diri primer

Konsep diri primer dibentuk berdasarkan pertemuan individu melalui orang di dekatnya, khususnya area keluarga mereka sendiri. Konsep diri seorang anak dimulai dari pertemuan yang mereka alami berdasarkan reaksi dan mentalitas yang berbeda dari orang tuanya atau orang lain di sekitar keluarganya, seperti ayah, ibu, nenek, kakek, paman, bibi, dan kerabat. Reaksi yang dia dapatkan saat menghabiskan waktu bersama kerabatnya adalah awal dari dia bisa memahami apa identitasnya. Mengenai cara seorang anak melakukan pekerjaan, tuturan dan kewajibannya dalam kehidupan sehari-hari, banyak elemen yang dipengaruhi oleh orang tua dalam mengajar, menerapkan ketegangan, dan menanamkan sifat-sifat positif pada anak.

b) Konsep diri sekunder

Konsep diri sekunder yang dimiliki seorang anak harus terlihat dari sikapnya yang pendiam, setia, tidak sombong, tidak suka membuat masalah, sehingga akan ada kecenderungan anak memilih teman pergaulan yang seperti itu sesuai dengan konsep diri yang dia miliki

²² M. Nur Ghufon, dan Rini Risnawati S , *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 17-18.

²³ Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 166-167.

baru-baru ini, dan teman-teman sosialnya nantinya akan mendukung pengembangan konsep diri opsional. Konsep diri anak tidak hanya terbentuk dari iklim keluarga, namun melalui pergaulan yang lebih luas dengan teman dan individu dalam lingkungan yang lebih luas. Pada konsep diri sekunder, terdapat pengalaman yang berkembang dalam memahami dan membina konsep diri seseorang.

e. Komponen-Komponen Konsep Diri

a) Gambaran diri (*Body Image*)

Yaitu sikap individu terhadap tubuhnya yang disengaja dan tidak disengaja. Sikap ini mencakup kearifan dan sentimen mengenai ukuran, bentuk, kemampuan, penampilan dan kesanggupan tubuh saat ini dan masa lalu yang selalu disesuaikan dengan perjumpaan baru setiap individu. Sejak lahir, seseorang mempelajari bagian-bagian tubuhnya, mendapat dorongan dari orang lain, kemudian mulai mengendalikan cuaca dan mulai menyadari bahwa ia terpisah dari lingkungan. Gambaran diri dihubungkan dengan karakter. Cara seseorang memandang dirinya sendiri secara signifikan mempengaruhi sudut pandang mentalnya. Cara pandang yang masuk akal terhadap diri sendiri, menoleransi dan memperkirakan bagian tubuh sendiri akan memberikan keyakinan yang lebih menonjol bahwa segala sesuatunya baik, sehingga menjauhi perasaan gugup dan meningkatkan rasa percaya diri.

b) Ideal diri

Ideal diri yaitu kesan individu tentang bagaimana seseorang harus bertindak berdasarkan pedoman, keinginan, tujuan, atau keputusan individu tertentu. Ideal diri mulai tumbuh pada masa muda yang dipengaruhi oleh individu-individu yang penting bagi mereka yang memberikan kelebihan dan kepercayaan pada masa pubertas. Ideal diri akan dibingkai melalui proses pembuktian yang dapat dikenali dengan wali, pembimbing, dan sahabat. Sehingga individu dapat bekerja dan menunjukkan kecocokan antara *self-discernment* dan *self-ideal*. Ideal diri sebaiknya ditentukan tidak terlalu tinggi, namun harus memberdayakan dan dapat dicapai.

c) Harga diri (*Self Esteem*)

Harga diri yaitu evaluasi individu terhadap hasil yang dicapai dengan menyelidiki sejauh mana tindakan memenuhi tujuan seseorang. Pengulangan objektif akan menimbulkan rasa percaya diri yang rendah atau rasa percaya diri yang tinggi. Dengan asumsi seseorang sering gagal, maka umumnya ia memiliki rasa percaya diri yang rendah. Kepercayaan diri diperoleh dari diri sendiri maupun orang lain. Sudut pandang mendasarnya adalah dihargai dan mendapat apresiasi dari orang lain. Seberapa besar seseorang menghargai dirinya sendiri akan menentukan seberapa tinggi kepercayaan dirinya. Jika seseorang sering kali benar-benar tidak menghargai dirinya sendiri, meremehkan dirinya sendiri, maka orang lain pasti tidak akan menganggap dirinya sebagaimana mestinya.

d) Peran

Peran yaitu tingkah laku dan tindakan, nilai-nilai dan tujuan yang diantisipasi dari seorang individu mengingat situasinya di mata publik. Pekerjaan yang terdegradasi adalah pekerjaan di mana seseorang harus memilih di antara pilihan-pilihan yang terbatas, sedangkan pekerjaan yang diakui adalah pekerjaan yang dipilih atau dipilih seseorang sebagai realisasi diri. Kepercayaan diri yang tinggi merupakan konsekuensi dari pekerjaan yang memuaskan kebutuhan seseorang dan sesuai dengan keyakinannya.

e) Identitas

Identitas yaitu pengenalan terhadap diri sendiri yang bermula dari persepsi dan evaluasi yang merupakan gabungan dari seluruh bagian gagasan diri sendiri sebagai satu kesatuan yang terikat menjadi satu kesatuan. Seseorang yang mempunyai bidang kekuatan pada karakter dirinya akan melihat dirinya tidak sama dengan orang lain. Kebebasan muncul dari perasaan berharga (bagian dari diri sendiri), kapasitas dan fleksibilitas. Individu yang bebas dapat mengontrol dan mengakui dirinya sendiri. Kepribadian diri terus berkembang sejak muda seiring dengan berkembangnya ide diri. Hal yang penting dalam kepribadian adalah orientasi.²⁴

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

1) Pola asuh orang tua

²⁴ *Ibid.*, hal. 167-170.

Pola asuh orang tua juga merupakan perhitungan besar yang berdampak pada konsep diri yang terwujud. Sudut pandang inspiratif orang tua yang dibaca oleh generasi muda akan menumbuhkan pemikiran positif serta mentalitas yang menghargai diri sendiri. Watak orang tua yang negatif akan menyambut pertanyaan pada anak dan menimbulkan anggapan bahwa ia tidak cukup terpuji untuk dipuja, dihargai dan diapresiasi, dan ini semua karena kekurangannya sehingga orang tua tidak menyayanginya.

2) Kegagalan

Kegagalan yang berkepanjangan sering kali memunculkan permasalahan di sekitar diri sendiri dan berakhir dengan akhir bahwa semua penyebabnya terletak pada kekurangan diri sendiri. Kegagalan menyebabkan individu merasa tidak ada gunanya.

3) Depresi

Individu yang sedang mengalami patah semangat akan memiliki pertimbangan-pertimbangan yang umumnya bersifat negatif dalam menilai dan menjawab segala sesuatu, termasuk dalam memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Keadaan atau dorongan non-partisan apa pun akan dianggap merugikan.

4) Kritik Internal

Dalam beberapa hal, analisis diri penting untuk membuat seseorang sadar akan aktivitas yang telah dilakukannya. Analisis diri seringkali berfungsi sebagai pengontrol atau panduan dalam bertindak dan

bertindak agar realitas kita diakui oleh masyarakat dan kita dapat menyesuaikan diri dengan baik.

5) Merubah Konsep Diri

Sering kali kitalah yang membuat persoalan menjadi semakin membingungkan dengan merenungkan apa yang sedang terjadi atau tentang diri kita sendiri. Bagaimana pun, dengan sifatnya yang dinamis, pemikiran diri bisa menyesuaikan diri ke arah yang lebih pasti.²⁵

g. Dampak Konsep Diri Negatif

Memiliki konsep diri negatif atau pesimistis akan menimbulkan pertanyaan identitas yang berkembang, ketakutan akan kekecewaan sehingga tidak mau bermain-main dengan kemungkinan mencoba hal baru dan menguji, merasa bodoh, rendah diri, merasa sia-sia, sinis, berbeda, sentimen dan perilaku di bawah standar. Kemudian lagi, dengan konsep diri positif, seseorang akan penuh harapan, mencoba mencoba hal-hal baru, bertekad untuk berhasil dan mencoba untuk gagal, tidak takut, energik, merasa penting, bertekad untuk menentukan tujuan hidup, dan bertindak dan berpikir dengan tegas.²⁶

²⁵ Abdul Muhith, *Pendidikan Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2015), hal. 83-84.

²⁶ Siti Rahmi, *Komunikasi Interpersonal dan Hubungannya Dalam Konseling*, (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021), hal. 59.

h. Cara Mengubah Konsep Diri

Dalam memperoleh potret mental positif, yang harus dilakukan antara lain:

- 1) Bersikaplah berkepala dingin dalam mengenal diri sendiri, jangan mengabaikan pertemuan positif atau bahkan kemenangan terkecil yang telah dicapai.
- 2) Penghargaan terhadap diri, penghargaan terbaik berasal dari diri sendiri.
- 3) Jangan salahkan diri sendiri, pertarungan yang paling besar dan melelahkan adalah pertarungan yang terjadi di dalam diri sendiri.
- 4) Berpikirlah dengan tegas dan bijaksana, kendalikan pertimbangan Anda dengan asumsi ketika mulai menipu tubuh dan jiwa Anda.²⁷

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir digunakan untuk memudahkan melakukan penelitian. Bagan dimulai dari observasi di lokasi penelitian yaitu di YPRN Ar-Rahman, tempat tersebut merupakan salah satu cara untuk memulihkan pecandu narkoba agar terbebas dari narkoba. Tujuan rehabilitasi narkoba itu sendiri adalah agar pecandu narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosialnya di masyarakat. Kemudian pada tahap berikutnya berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti menemukan permasalahan mengenai konsep diri negatif pada diri klien "D" yang sedang melaksanakan proses rehabilitasi, Setelah itu pada tahap selanjutnya, yang peneliti lakukan adalah melakukan konseling

²⁷ Abdul Muhith, *Op. Cit*, hal. 80-81.

naratif untuk mengatasi konsep diri negatif, dengan cara mengembangkan cerita pribadi atau narasi dan mengetahui keluh kesah dan sebab-sebab klien "D" memiliki konsep diri yang negatif selanjutnya peneliti (konselor) menyuruh klien "D" untuk membuat cerita baru, dimana cerita tersebut yang akan menjadi kenyataan di kehidupan klien di waktu yang akan datang. Hal ini diharapkan agar klien "D" dapat merubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif. Agar mudah memahami penelitian yang dibahas, peneliti membuat alur pemikiran pada bagan 2.1:

Bagan 2.1

Kerangka Berpikir

