

THE IMPLEMENTATION OF NARRATIVE COUNSELING IN IMPROVING THE CONFIDENCE OF MA ATTARAQIE STUDENTS IN MALANG CITY: PENERAPAN KONSELING NARATIF DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MA ATTARAQIE KOTA MALANG

Fayrus Abadi Slamet¹

¹Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

¹fayruslamet@gmail.com

Abstrak: Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Konseling naratif mampu menangani seseorang yang mengalami distressing combination pada kondisi pesimis hebat, keraguan atas dirinya, mudah marah, lalai, ketidakpedulian, gelisah, cemas dan beberapa perasaan yang menunjukkan masalah depresi yang dialami siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental atau percobaan (*eksperimental research*). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa profil kepercayaan diri siswa MA Attaraqqie Kota Malang mempunyai tingkatan kepercayaan diri yang dikategorikan sedang. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan cukup.

Kata kunci: *Konseling naratif, Kepercayaan diri, Siswa*

Abstract: *Self-confidence is a person's belief in everything that is an aspect of his strengths and that belief makes him feel able to achieve various life goals and be able to adapt to his environment. Narrative counseling is able to deal with someone who experiences a distressing combination in conditions of severe pessimism, self-doubt, irritability, neglect, indifference, anxiety, anxiety and some feelings that indicate depression problems experienced by students. This research uses the type of experimental or experimental research (experimental research). The results showed that the self-confidence profile of MA Attaraqqie in Malang City had a moderate level of self-confidence. The results of the study also prove that the intervention carried out is sufficient*

Keyword: *narrative counseling, Self- confidence, student*

I. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Setiap individu memiliki tingkatan kepercayaan diri yang berbeda, dimana individu mampu menerapkan pemikiran yang positif dalam mengelola kebutuhan hidupnya, termasuk siswa yang memiliki kepercayaan tinggi, akan mampu mengelola keinginannya dengan baik, tanpa menunggu bantuan orang lain.

Kepercayaan diri atau keyakinan diri diartikan merupakan suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.¹ Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal – hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.²

Siswa dalam mengoptimalkan kemampuannya sangatlah membutuhkan kepercayaan diri terhadap dirinya sendiri. Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan keyakinan sendiri atas kemampuan dirinya, dengan merasakan kebebasan untuk melakukan hal-hal yang disukainya serta bertanggung jawab atas perbuatannya dalam berinteraksi dengan orang lain. Siswa dalam berinteraksi membutuhkan kepercayaan diri untuk mengembangkan maupun mengeluarkan keberanian yang dimilikinya.³ Menurut Lauster karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, diantaranya: (a) Percaya kepada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut, (b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa banyak melibatkan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambilnya tersebut, (c) Memiliki konsep diri yang positif, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri, (d). Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.⁴

Kepercayaan diri siswa berpengaruh pada pengembangan diri siswa di masa depan serta perkembangan yang mengacu pada keberhasilan dan prestasi siswa. Siswa yang memiliki

¹ Hendriana, H. (2012). *Infinity Journal*, 1(1), 90.

² Hendriana, H. (2012). *Infinity Journal*, 1(1), 90.

³ Novtiar, C., & Aripin, U. (2017). *Prisma*, 6(2), 119–131.

⁴ Hendriana, H. (2012). *Infinity Journal*, 1(1), 90.

kepercayaan diri akan berani mencoba presentasi di depan kelas, berani berpendapat, bertanya atau menjawab pertanyaan sehingga mampu menciptakan proses pembelajaran yang aktif seperti yang diharapkan dalam standar proses pendidikan. Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu dan yakin akan mengelola apapun yang timbul sesuai dengan yang di harapkan, kepercayaan diri yang berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut.⁵ Seseorang yang mendapatkan kepercayaan diri dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, merasa orang lain bertingkah secara bertanggung jawab. Adanya pemahaman serta penilaian individu bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan, tidak memiliki penampilan yang menarik, dapat menimbulkan permasalahan lanjutan, yaitu adanya perasaan minder, tidak percaya diri, penyesalan atas keadaan dirinya, pesimis, dan sebagainya. Banyak siswa yang mengkhawatirkan, memiliki penilaian rendah terhadap diri sendiri, berperilaku tidak sesuai, merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya serta merasa tidak puas terhadap perubahan fisik yang terjadi. Rendahnya kepercayaan diri siswa dalam lingkungan sekolah tentu berhubungan dengan interaksi siswa dalam lingkungan sekolah. Kepercayaan diri siswa mempunyai peran yang sangat signifikan dalam kegiatan belajar.

Menurut Angelis, 2003 dalam jika siswa dalam belajar mempunyai kepercayaan diri yang tinggi maka hasil yang diperolehnya akan maksimal.⁶ Kepercayaan diri mempengaruhi kemandirian siswa dalam mengambil keputusan sendiri tanpa pengaruh dari orang lain, siswa yang mandiri mampu memotivasi diri untuk bertahan dari kesulitan yang dihadapi dan dapat menerima kegagalan dengan pikiran yang rasional. Seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam proses belajarnya dapat menerapkan sikap optimis serta bertanggungjawab dengan kewajiban yang dimilikinya sebagai siswa. Mereka selalu berpandangan positif, bahwa dirinya mampu menyelesaikan semua tugas belajar dengan baik dan mereka memiliki kesempatan untuk berhasil. Individu yang tidak memiliki kepercayaan diri, mereka cenderung berpandangan negatif, dan beranggapan apapun rintangan yang mereka lalui tidak ada terdapat jalan keluar. Mereka juga berpandangan bahwa kemampuan mereka terbatas dan tidak mungkin dapat mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah, cenderung bersikap pesimis dalam menjalani sesuatu. Mereka cenderung menyerah sebelum bertindak.

⁵ Koriyah, V & Harta, I. (2015). *Jurnal Pendidikan Matematika*, 10, 98.

⁶ Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43.

Siswa Madrasah Aliyah merupakan tergolong sebagai siswa masa remaja, dimana masa remaja pada usia tiga belas atau empat belas sampai delapan belas tahun. Remaja yang memiliki tugas untuk mengamankan dan berusaha memberikan pesan positif kepada lingkungannya.⁷ Tingkat kepercayaan diri siswa MA Attaraqie Kota Malang sangatlah rendah, hal ini dapat dilihat ketika peneliti melakukan wawancara dan observasi pada siswa, diperoleh hasil bahwa hal yang membuat kepercayaan diri siswa rendah dalam mengemukakan pendapat dan dalam menghadapi ujian, disisi lain ada juga siswa yang kurang percaya diri karena dia merasa tidak pantas untuk dekat dengan teman-temannya yang menurut dia mereka lebih baik dan beruntung. Hanya 15 % siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan mengerjakan tugas maupun ujian yang dihadapinya terhadap mata pelajaran tertentu, sementara itu ada sekitar 45% siswa kurang memiliki kepercayaan diri, serta 40% siswa tidak memiliki kepercayaan diri.

Menurut McLeod, 2010 konseling naratif merupakan sebuah pendekatan yang menggali masalah individu dengan menggunakan cerita (narasi). Konseling narasi berusaha untuk mengeksplorasi pengalaman manusia melalui cerita konseli membawa ke dalam proses konseling.⁸ Dalam proses kolaborasi, konselor membantu konseli mengeksplorasi kisah mereka. Konseli didorong untuk menggunakan kata-kata mereka sendiri untuk menceritakan kisah mereka sendiri yang membawa arti sendiri.⁹ Konseling naratif memiliki tujuan membantu individu mengarang kembali cerita kisahnya, menerapkan kisah ini dalam lingkungan mereka dan menolong seseorang menyelesaikan transisi kehidupannya.

Konseling naratif mampu menangani seseorang yang mengalami distressing combination pada kondisi pesimis hebat, keraguan atas dirinya, mudah marah, lalai, ketidak pedulian, gelisah, cemas dan beberapa perasaan yang menunjukkan masalah depresi yang dialami, White & Epston dalam Payne, 2006¹⁰. Konseling naratif merupakan cara menekankan pengetahuan dalam bentuk interaksi social, dimana manusia dipandang sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasikan dirinya melalui cerita kehidupannya. Cerita dengan kualitas negative, akan banyak ditemukan terhadap individu yang tidak dapat mengubah situasi kehidupan yang mengganggu mereka melalui padangan yang lebih positif. Friedman dan combs menyampaikan

⁷ Juwita Sari, W., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 44–48.

⁸ Vicky dewi. (2016). *Jurnal BK UNESA*.

⁹ Semmler, P. L., & Williams, C. B. (2000). *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 28,1.

¹⁰ Vicky dewi. (2016). *Jurnal BK UNESA*.

bahwa, konselor atau guru BK dianjurkan untuk membangun pendekatan yang dapat mendengarkan cerita-cerita dalam mencari tagu kehidupan siswa.¹¹

Pendekatan naratif menggunakan pertanyaan dalam melakukan eksplorasi diri, menghindari diagnosis dan menerima sepenuhnya berdasarkan deskripsi masalah yang dimiliki siswa, serta membantu siswa untuk memisahkan diri dari cerita-cerita yang dominan untuk menciptakan kisah kehidupan alternative. Fenomena yang ditemukan di MA Attaraqie Kota Malang melalui wawancara langsung dengan siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dan berinteraksi sehingga kurangnya kepercayaan diri siswa yang ditandai dengan pasif dikelas, dan cenderung tidak ingin bergaul dengan teman-temannya. Hal ini disebabkan karenan memiliki pikiran negatif, takut orang lain menilainya. Sesuai dengan pemaparan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai penerapan konseling naratif untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa MA Attaraqie Kota Malang

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental atau percobaan (*experimental research*) dengan menggunakan desain *Randomized pretest – posttest control group design*". Selanjutnya peneliti melakukan assesmen terhadap kepercayaan diri siswa, sehingga dapat diketahui tingkatan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan variable kontrol status social ekonomi, maka dari subjek kategori rendah dipilih yang mempunyai status social ekonomi yang rendah, kemudian dilakukan *random assignment* terhadap subjek untuk dibentuk dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti melakukan pretest terhadap subjek kelompok eksperimen dan control dengan diberikan posttest. Penelitian dilakukan terhadap siswa MA Attaraqie Kota Malang. Alat pengumpul data mengadopsi skala Skala *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) yang dikembangkan oleh Wiliam H. Fitts dan telah diadaptasi dan dikembangkan oleh Sri Rahayu Partosuwido di Indonesia pada tahun 1979.¹²

Peneliti menggunakan teknik analisis data melalui hipotesis data yang terkumpul yaitu nilai tes awal (*pretest*) dan nilai tes akhir (*posttest*) melalui skala kepercayaan diri siswa, kemudian peneliti membandingkan untuk menganalisis hipotesis yang ada. Data non parametrik merupakan jenis penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji *U Mann*

¹¹ Juwita Sari, W., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 44–48.

¹² Juwita Sari, W., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 44–48.

Whitney dengan menggunakan *Software SPSS*, untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan baik kelompok eksperimen maupun kontrol. Dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis ditetapkan taraf nyata $\alpha = 0,05$, kemudian dibandingkan hasil pada tabel, jika hasil perhitungan lebih kecil atau sama dengan daftar nyata yang dipilih maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jika hasil perhitungan lebih besar atau sama dengan dari daftar berdasarkan taraf nyata yang dipilih maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Peneliti dalam mengetahui perubahan level narasi menggunakan analisis perubahan cerita *IMCS (Innovatie Moments Coding System)*, pendekatan ini berguna untuk menjelaskan perkembangan level narasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Kepercayaan diri siswa MA Attaraqie Kota Malang

Data profil kepercayaan diri siswa diperoleh dari penyebaran skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh peneliti terhadap subjek penelitian. Data yang diperoleh menjadi bahan pertimbangan dan program pengembangan intervensi konseling naratif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 18% siswa masuk dalam kategori siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah, sedangkan 65% siswa masuk dalam kategori memiliki kepercayaan diri yang sedang, namun 17% siswa masuk dalam kategori memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Konseling Naratif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

Tahap-tahap proses konseling konseling naratif menurut adalah sebagai berikut : ¹³

1. Eksternalisasi masalah
 - a. Pemberian nama pada masalah
 - b. Menggunakan eksternalisasi bahasa
2. Memetakan pengaruh dari masalah dalam kehidupan seseorang
 - a. Pertanyaan pengaruh relatif
3. Memetakan pengaruh kehidupan seseorang terhadap pengembangan masalah
 - a. Pertanyaan hasil unik
 - b. Pertanyaan akun unik
 - c. Pertanyaan deskripsi ulang yang unik

¹³ Wolter, Julie A, D. (2006). *Proquest Education Journal*, 37(168-177), 3.

- d. Pertanyaan kemungkinan unik
- e. Pertanyaan sirkulasi unik
- f. Pertanyaan historis hasil unik

Peneliti dalam mengetahui efektivitas konseling naratif, maka hasil data dari skala kepercayaan diri siswa yang dikembangkan oleh peneliti dengan menggunakan hasil pretest dan posttest kelompok kontrol dan eksperimen, kemudian data tersebut disusun dan kemudian dianalisis dengan menggunakan *two independent sample test U mann withney* untuk membandingkan dua buah sampel bebas yang berasal dari populasi yang sama guna melihat signifikansi perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berikut data perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Skor pre-test		Skor post-test	
Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
297	293	323	293
297	297	307	294
298	294	322	290
295	299	333	305
294	285	351	283

Data pretest dicek untuk melihat bahwa kelompok eksperimen dan kontrol memiliki kepercayaan diri yang sama ($z = -1,160$, $p > 0,05$), dengan demikian kondisi awal kedua kelompok setara sehingga kelompok eksperimen dapat diberikan perlakuan konseling naratif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selanjutnya peneliti melakukan pengujian melalui data post tes skala kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *U Mann Whitney*, diaman hasilnya menunjukkan adanya perbedaan keefektifan perlakuan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dengan artian bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ($z = 2,611$, $p < 0,01$). Hasil penelitian membuktikan bahwa intervensi yang telah dilakukan cukup efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil tersebut berdasarkan hasil skor skala kepercayaan diri subjek dan terbukti dari perhitungan menggunakan uji *U Mann Whitney* antar pretest dan posttest. Data menunjukkan bahwa data *pretest* tidak signifikan karena skor skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05 ($0,310 > 0,05$) yang menjadikan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian bersifat homogen karena belum mendapatkan perlakuan dalam

meningkatkan kepercayaan diri. Sedangkan pada data posttest menunjukkan bahwa signifikan karena skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$) yang berarti bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dimana perlakuan tersebut adalah konseling naratif.

IV. KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa profil kepercayaan diri siswa MA Attaraqie Kota Malang mempunyai tingkatan kepercayaan diri yang dikategorikan sedang. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendriana, H. (2012). Pembelajaran Matematika Humanis Dengan Metaphorical Thinking Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Infinity Journal*, 1(1), 90. <https://doi.org/10.22460/infinity.v1i1.9>
- Juwita Sari, W., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 44-48. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk%0AKonseling>
- Korriyah, V & Harta, I. (2015). Pengaruh Open-Ended terhadap Prestasi Belajar, Berpikir Kritis dan Kepercayaan Diri Siswa SMP. PYTHAGORAS. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 10, 98.
- Novtiar, C., & Aripin, U. (2017). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Dan Kepercayaan Diri Siswa Smp Melalui Pendekatan Open Ended. *Prisma*, 6(2), 119-131. <https://doi.org/10.35194/jp.v6i2.122>
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v7n1.p43-49>
- Semmler, P. L., & Williams, C. B. (2000). Narrative Therapy: A Stored Context for Multicultural Counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 28, 1.
- Vicky dewi. (2016). PENERAPAN KONSELING NARATIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASI (COMMUNICATION APPREHENSION) PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 40 SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*.
- Wolter, Julie A, D. (2006). A Narrative Therapy Approach to Counseling: A Model for Working With Adolescents and Adults With Language-Literacy Deficits. *Proquest Education Journal*, 37(168-177), 3.