**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Manusia membutuhkan pendidikan dalam hidupnya agar mampu menjalani kehidupannya secara baik, dengan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Melalui pendidikan diharapkan diperoleh sumber daya manusia yang lebih baik dan salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui pendidikan di sekolah. Pada masyarakat yang sudah maju, masalah penyesuaian diri dan pencarian jati diri menjadi sangat kompleks, persyaratan untuk menjadi anggota masyarakat bukan saja kematangan fisik, tetapi juga kematangan mental psikologis, kultural, rasional dan religius.

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan mereka. Secara detail, dalam Undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (1), bahwa :

Pendidikan didefenisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan adanya pendidik yang profesional terutama guru di sekolah-sekolah dasar dan menengah, dan dosen di perguruan tinggi.

1

Setiap manusia dilahirkan berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Manusia masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan, itulah mengapa manusia dikatakan bersifat unik. Pemahaman terhadap diri sendiri sangat penting karena merupakan kemampuan seseorang dalam mengeksplorasi potensi diri sendiri yang terdiri dari potensi fisik dan potensi psikis. Potensi psikis yaitu kelebihan pada anggota badan, panca indera beserta kekuatan/ kualitasnya, sedangkan potensi psikis yaitu seluruh kemampuan dan kekuatan  yang dimiliki seseorang yang berkaitan dengan  kemampuan kejiwaan antara lain: intelektual (IQ), bakat, minat, dan sifat, ciri-ciri kepribadian.

Dalam dunia pendidikan, siswa sekolah menengah pertama yang dalam masa pertumbuhan atau sering disebut remaja, secara psikologis dan sosial berada dalam situasi yang peka, kritis terhadap perubahan serta mudah terpengaruh oleh berbagai perkembangan di sekitarnya. Namun sekarang ini dapat dilihat bahwa siswa kadang kala tidak dapat memahami diri dan menerima apa yang dimilikinya. Selain itu, dalam kehidupan sehari-hari, sering dijumpai remaja yang tidak bisa menerima kekurangan yang dimilikinya, baik itu kekurangan fisik, materi, dan sebagainya yang bisa mengakibatkan remaja tersebut merasa rendah diri atau kurang percaya diri. Segala cara dilakukan oleh remaja tersebut untuk bisa menutupi kekurangan yang dimiliki, khususnya ketika hal yang tidak bisa diterima tersebut berkaitan dengan kondisi fisik.

Menurut Santrock (2007: 152), pemahaman diri (self understanding) adalah “gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, isi, dari konsep diri remaja”. Selanjutnya menurut Lumpkin (2004) yang mendefenisikan pemahaman diri sebagai sikap, pandangan, atau keyakinan seseorang terhadap keseluruhan dirinya. Jadi pemahaman diri dapat diartikan sebagai suatu situasi yang dialami individu dimana seseorang mengenal segala kelebihan/ potensi dan kekurangan yang dimiliki atau yang ada dalam diri baik secara fisik maupun psikisya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Aspek fisik mencakup sejumlah kemampuan yang ada pada anggota badan dan panca indra individu sedangkan aspek psikis mencakup minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap seseorang.

Masa remaja awal yang secara umum terjadi pada anak yang memasuki jenjang pendidikan di kelas VIII merupakan masa dimana anak berusaha untuk berhubungan dengan orang banyak dan memperoleh penerimaan dan identitas diri karena masa tersebut merupakan masa awal mereka untuk menemukan pengalaman baru dalam menemukan bagaimana pemahaman dan penerimaan dirinya oleh orang di sekelilingnya.Pemahaman diri sangat dibutuhkan dalam rangka mengembangkan pribadi siswa untuk mengetahui dan memahami segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki baik itu bersifat objektif maupun konstruktif. Pemahaman diri siswa yang positif mampu menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi hidupnya yang selanjutnya mereka akan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.

Penelitian awal ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Cenrana Kab.Maros pada tanggal 5-9 November 2012. Berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan dengan mengadakan observasi dan wawancara langsung dengan guru pembimbing di sekolah tersebut diperoleh keterangan bahwa banyak siswa yang teridentifikasi mengalami masalah pribadi akibat rendahnya pemahaman diri seperti kurangnya rasa percaya diri dalam bergaul, merasa rendah diri, kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri, kurang tebuka, sering mengeluh, dan lain-lain. Banyak siswa jika masalah-masalah yang berkaitan dengan pemahaman diri rendah dipertanyakan baik oleh guru maupun temannya mereka malu menceritakan masalahnya tersebut, justru mereka senang mengungkapkan masalahnya lewat tulisan seperti di diari atau jejaring sosial yang sedang marak saat ini. Pemahaman diri yang rendah perlu diatasi agar siswa mampu mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri sendiri yang terdiri dari potensi fisik dan potensi psikis. Berbagai pendekatan/ teknik dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut, salah satu diantaranya adalah teknik narasi. Penggunaan teknik konseling narasi ini digunakan dengan pertimbangan akan lebih mudah diterapkan di sekolah lanjutan pertama karena banyak siswa yang tertarik dengan hal-hal yang berkaitan dengan cerita.

Penggunaan teknik konseling narasi diharapkan agar siswa mau lebih terbuka mengungkapkan masalah-masalah mereka yang terkait dengan kurangnya pemahaman diri dalam bentuk narasi. Konseling narasi merupakan suatu bentuk konseling yang mengajak konseli mengungkapan pengalamannya dengan bercerita yang ditulis kembali dan disusun secara sistematis yang selanjutnya mereka mampu membuat cerita alternative berkaitan dengan harapan-harapannya di masa yang akan datang. Melalui teknik ini siswa diajak untuk memahami pengalaman mereka secara keseluruhan serta menuliskan kembali narasi yang lebih kongruen.

Hal ini pulalah menginspirasi peneliti sehingga bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul ”Penerapan teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa” yang pelaksanaannya dalam bentuk konseling kelompok.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros ?
2. Bagaimana gambaran pemahaman diri siswa kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan konseling narasi di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros?
3. Apakah penerapan teknikkonseling narasi dapat meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros ?
4. **Tujuan Penelitian**

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik konseling narasi dalam meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.
2. Untuk mengetahui gambaran pemahaman diri siswa kelas VIII sebelum dan setelah diberi teknik konseling narasidi SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik konseling narasi dalam meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.

**D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademis dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi dan bahan informasi dalam memperluas wawasan dan cakrawala berpikir, utamanya dalam pengembangan ilmu selanjutnya.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam meningkatkan pemahaman diri siswa.
6. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
7. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

**A. Kajian Pustaka**

1. **Konsep dasar Konseling Narasi**
2. **Pengertian Konseling Narasi dan Pandangan tehadap Manusia**

Konseling narasi merupakan salah satu pendekatan konseling yang berasal dari pendekatan postmodern yang didasarkan kepada pemahaman terhadap dunia melalui bercerita. Pendekatan/pemikiran postmodern sangat menekankan penggunaan bahasa dalam cerita realitas. Istilah konseling narasi diadopsi dari teori dan praktik psikologi yaitu *narrative* *therapy*. Terdapat tiga jalur perkembangan yang berbeda yang paling berperan dalamevolusi konseling/ terapi narasi yaitu psikodinamik, konstruktivisme, dan pendekatan konstruksionis sosial (McLeod, 2010). Pendekatan konseling narasi yang paling komprehensif dan paling banyak diterapkan saat ini dibangun dari sudut pandang konstruksionis yangpertama kali dipopulerkan di Australia dan di Selandia Baru pada tahun 1980-an oleh Michel White dan David Epston.

Konseling narasi menekankan tentang pentingnya cerita dan bahasa dalam perkembangan ekspresi interpersonal dan masalah, juga sangat berfokus pada kemampuan manusia untuk berpikir kreatif dan imajinatif sehingga klien/ konseli mampu mempertunjukkan pengaruhnya melalui kisah yang mempresentasikan tentang dirinya sendiri.

7

Konseling narasi atau *Narrative therapy* adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan narasi. Menurut Squire (Parker, 2008), narasi merupakan penampilan diri sebagai suatu kisah identitas. Selanjutnya Mc Leod (2010) mengungkapkan, narasi merupakan sebuah istilah yang lebih inklusif yang digunakan untuk menggambarkan proses besar pembuatan laporan berkenaan apa yang telah terjadi. Sebuah narasi dapat terdiri dari beberapa cerita yang terpisah dan berbeda satu dengan yang lain, dan sangat mungkin mencakup komentar atas cerita-cerita tersebut sebagai sebuah penjelasan.

7

7

Menurut Morgan (Matima, 2010 : 3) bahwa­

Pendekatan *narrative* timbul dari banyaknya terapi keluarga, disisi struktur terapi keluarga, sistem terapi keluarga, konstruktivisme terapi keluarga, *brief therapy,* solusi terapi fokus, pendekatan sistem bahasa dan yang lainnya.

Matima (2010) mengemukakan *narrative therapy* atau konseling narasi berdasarkan atas alasan-alasan dari cerita untuk memperbaiki kenyataan dari beberapa bagian kehidupan. Dengan merubah cerita yang berlabel negatif dan mendefenisikan diri konseli/klien. Konseling narasimembantu konseli atau klien untuk membuka jalan dan kesempatan-kesempatan baru.

Dari beberapa penjelasan diatas konseling narasi dapat diartikan sebagai suatu bentuk konseling yang mengajak konseli untuk mau lebih terbuka mengungkapan pengalamannya dengan bercerita yang ditulis kembali dan disusun secara sistematis. Cerita yang dibangun seseorang merupakan hasil dari pengalaman-pengalamannya dan memberikan arti dari kehidupan yang akan mereka lalui ke depan. Dalam pandangan konseling narasi ,manusia adalah agen penafsir utama pengalaman mereka sendiri, memiliki kemampuan untuk berpikir kreatif dan imajinatif, mempunyai kepercayaan, nilai, dan interpretasi terhadap dunianya sehingga mampu memperoleh kehidupan lebih bermakna dari dunia pengalaman mereka.

1. **Tujuan Konseling Narasi**

Tujuan umum konseling narasi adalah mengundang orang untuk menggambarkan pengalaman mereka yang baru dan segar. Dalam melakukan ini, mereka membuka pandangan baru dari apa yang mungkin. Bahasa yang baru ini memungkinkan klien untuk mengembangkan makna-makna baru sehubungan dengan masalah pikiran, perasaan, dan perilaku.

Menurut Kutz & Tandy (Gladding, 2012), dalam sudut pandang naratif, “manusia menjalani kehidupan mereka melalui cerita”. Oleh karena itu penekanan di dalam pendekatan ini bergeser pada cara naratif dalam mengonsepkan dan menginterpretasikan dunia. Klien yang menjalani terapi naratif akan belajar untuk menghargai pengalaman dan kisah kehidupannya, jika dia sukses. Klien juga akan belajar bagaimana membangun kisah dan arti yang baru dalam kehidupannya, dan di dalam prosesnya menciptakan realitas baru bagi dirinya.

Sedangkan menurut White dan Epston (Etchison & Kleist, 2000), konseling narasi/*narrative therapy* bertujuan untuk merubah pandangan konseli/klien bahwa apa yang mereka alami sebagai sebuah masalah dan membantu konseli/klien untuk melihat diri mereka sendiri sebagai hal yang terpisah dari masalah yang mereka alami sendiri.

Selanjutnya Matima (2010), mengungkapkan tujuan konseling narasi adalah membuat seseorang dapat menulis pengalaman mereka dalam bahasa yang baru dan segar. Konseling narasi hampir selalu mencakup kesadaran akan dampak dari berbagai aspek dari kebudayaan yang dominan pada kehidupan manusia.

Jadi dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling narasi ini adalah untuk membuat konseli/klien sadar dan membuka pandangan mereka bahwa masalah yang terjadi pada diri mereka sendiri dan kehidupannya adalah sebagai sebuah cerita yang dapat diubah dan dikonstruksi ulang menjadi sebuah cerita baru dan lebih bermakna. Selain itu agar konseli/klien ingin lebih menghargai pengalaman dan kisah kehidupannya, dan selalu berusaha menciptakan realitas baru bagi dirinya.

1. **Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Konseling Narasi**

Pendekatan naratif menekankan pada kisah alternatif dan unik dalam kehidupan seseorang dengan harapan bahwa klien akan menemukan pilihan dan stategi baru untuk kehidupannya. Etchison & Kleist (2000) mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling narasi atau *narrative therapy* menggunakan beberapa teknik. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *story telling.*

*Story telling* dan ekspresi verbal adalah salah satu diantara semua konsep kebaikan manusia, yang tidak diperlukan konsep barat dari psikoterapy. Seperti mendekati cerita yang nampak sangat cocok untuk penerapan kebudayaan campuran. Kesempatan untuk individu menyampaikan, menyampaikan ulang cerita mereka dan emosi mereka dapat menjadi terapi bagi dirinya sendiri. Dimana terapis membangun sebuah hubungan terapeutik dimana hubungan tersebut bertujuan memberikan ruang kepada klien untuk megeksplorasi dan dan melihat kembali masa lalunya dan menghubungkannya kembali dengan lingkungan sosialnya sebagai sumber budaya ketika berfokus pada masalah pribadi, masalah pengambilan keputusan dan rencana dan harapan kedepan. Matima (2010). Prosedur terapi ini sangat fleksibel dan membuka jalan untuk memodifikasi model terapi sesuai dengan kebutuhan klien itu sendiri,

White dan Epston (Mc Loed, 2010) yang mempopulerkan konseling narasi menggunakan pendekatan konsrtuksionis dalam teknik konseling narasi dengan menggunakan 3 tahap yaitu mengeksternalisasikan cerita, kemudian mendekonstruksikan cerita, dan pada akhinya menuliskan sebuah cerita baru.

1. Eksternalisasi masalah

Proses eksternalisasi masalah berarti pemisahan diri dari hubungan seseorang dengan masalah, dan membuka jarak untuk cerita jenis baru tentang masalah tersebut. Langkah pertama dalam pengeksternalisasian adalah memberi nama pada masalah. Idealnya, masalah harus didefenisikan atau diekpresikan dalam bahasa yang digunakan oleh klien. Biasanya tindakan ini berguna untuk membuat kata “masalah” menjadi sespesifik mungkin, dan dapat menngunakan humor serta imajinasi. Langkah selanjutnya adalah dengan mengeksplorasi isu dimana fase ini disebut sebagai pertanyaan pengaruh relative dan sangat tampak sebagai tindakan memberikan banyak pertanyaan kepada klien.

1. Dekonstruksi cerita.

Dekonstruksi adalah pengisahan kembali cerita dengan metode pembacaan teks cerita. Terapis Narasi membantu klien mendekonstruksi cerita masalah yang diberikan asumsi tentang sebuah peristiwa, kemudian membuka kemungkinan alternative.

1. Menulis kembali sebuah cerita.

Menulis ulang kehidupan merupakan fokus utama perawatan. Dengan memurnikan kehidupan dan hubungan seseorang melalui naratif baru, perubahan akan dapat terjadi. Dalam mengubah kisahnya, klien mempersepsi dunia secara berbeda dan merasa bebas untuk berpikir dan berperilaku berbeda.

O'Hanlon (Etchison & Kleist, 2000) memberikan gambaran singkat mengenai tahap-tahap dalam proses terapi narasi yang menggambarkan stuktur pendekatan narasi :

1. Berkolaborasi dengan klien untuk datang dengan nama yang dapat diterima bersama untuk masalah tersebut.
2. Melambangkan masalah dan menghubungkan pada keinginan yang menekan dan strategi untuk masalah tersebut.
3. Menyelidiki bagaimana masalah telah menganngu, mendominasi, atau mengecilkan hati/mengecewakan klien.
4. Mintalah klien untuk melihat ceritanya dari perspektif yang berbeda dengan menawarkan makna alternative dari peristiwa yang dialaminya.
5. Temukan saat-saat klien tidak didominasi atau berkecil hati oleh masalah dengan mencari pengecualian untuk masalah ini.
6. Menemukan bukti historis untuk mendukung pandangan baru dari klien sebagai orang yang cukup kompeten untuk menantang, mengalahkan, atau keluar dari dominasi atau tekanan masalah.
7. Meminta klien untuk berspekulasi mengenai masa depan bagaimana yang bisa diharapkan dari kekuatan dan kompetensi seseorang. Sehingga klien menjadi terbebas dari cerita-cerita masalah yang menjenuhkan dari masa lalu.
8. Menemukan atau menciptakan audiens untuk memahami dan mendukung cerita baru. Tidaklah cukup untuk membaca cerita baru. Klien perlu untuk hidup baru cerita luar terapi. Karena orang itu masalah awalnya dikembangkan dalam konteks sosial, adalah penting untuk melibatkan lingkungan sosial dalam mendukung kisah hidup baru yang telah muncul dalam percakapan dengan terapis.

Parker (2008:122), ada enam hal yang perlu dilakukan dalam tahap-tahap psikologi narasi, yaitu:

1. Menyusun jadwal, kita mengidentifikasi permasalahan penelitian dan menentukan hal apa yang menarik mengenainya, termasuk beberapa refleksi mengenai bagaimana narasi yang akan digagas itu tersebar dalam lingkungan budaya tertentu. Tulislah semacam peta rancangan!
2. Audisi, kita mencari pengarang narasi, mereka yang kita perlakukan sebagai ‘pelaku’ yang bersedia berbincang-bincang dengan kita mengenai dampak suatu ‘peristiwa’ baik untuk sebuah narasi terbatas atau tulisan biografis. Cari rekan peneliti, aktual maupun virtual (dalam kehidupan nyata atau dalam bahan yang sudah tertulis)!
3. Casting, disini kita mengantisipasi dalam wawancara awal mengenai suatu’ jenis tuturan’ yang akan digunakan dalam laporan biografis, dan batas-batas ‘karir moral’ yang dimungkinkan. Periksalah apakah rekan peneliti sesuai untuk laporan biografis atau narasi terbatas!
4. Improvisasi penulisan skrip, disini kita menyediakan panggung kepada penulis kisah untuk berlatih dan memproduksi suatu skrip identitas yang penting bagi mereka dalam bentuk yang unik. Sediakan waktu untuk mendiskusikan isu tersebut dalam wawancara awal!
5. Pertunjukan, disini kita menyaksikan kisah yang diuraikan dalam suatu ‘urutan waktu’ tertentu dalam suatu ‘konteks’ dari suatu jenis narasi lain yang tampak jelas bagi penutur sebagai pengarang dan bagi pendengar sebagai peneliti.
6. Review, disini kita akhirnya dapat menentukan jenis narasi apa yang telah dihasilkan dan bagaimana suatu rantai kausal muncul dalam pertunjukan sekaligus membuat sesuatu penelitian mengenai apa yang baru dan yang sudah berlalu. Tulislah narasi tersebut beserta analisis reflektifnya dan pembahasan yang berkaitan dengan narasi yang lebih luas.

Sedangkan menurut Gonchalves (Mc Leod, 2010: 260) yang menggunakan metafora dalam konseling narasi konstruktivis membawa klien melalui program lima tahap :

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

Tahap 2: Mengobjektifkan narasi *(objectyifing narratives)*. Mengisahkan kembali cerita penting dengan cara yang membuat pembacanya “menyatu dengan teks”, misalnya, dengan jalan memberikan perhatian yang lebih besar kepada sinyal sensoris-visual, pendengaran, penciuman, perasa, peraba. Mengoleksi artikel dan artefak (misalnya fotografi, music, surat) yang akan meng”objektif”kan lebih cerita tersebut lebih jauh lagi, dengan mendefenisikan rujukan eksternalnya.

Tahap 3 : Mensubjektifkan narasi *(subjectying narratives*). Tujuan tahap ini adalah untuk meningkatkan kesadaran klien terhadap pengalaman mendalam kisah tersebut. Laithan yang digunakan adalah (terapis) memicu pengingatan kembali kisah penting dan kemudian meminta klien untuk fokus kepada pengalaman mendalam tersebut dengan kalimat seperti, “Biarkan diri anda merasakan apa yang sedang Anda rasakan saat ini”.

Tahap 4: Memetaforisasi narasi *(metaphorizing narratives)*. Klien dilatih dengan metode untuk mengumpulkan asosiasi metaforis terhadap kisah tersebut, kemudian akar citra ini yang ada dalam kehidupan sehari-hari akan dieksplorasi.

Tahap 5: Memproyeksikan narasi *(projecting narratives).* Klien diberikan kesempatan mempraktikkan metafora alternative, yang diambil dari leteratur seni. Akar metafora baru ini yang kemudian diimplementasikan dalam sesi dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari klien.

White (Gladding, 2012) mengemukakan cara lain yang digunakan terapis naratif adalah *memunculkan dilema*, sehingga klien mengamati aspek-aspek yang mungkin terjadi dari suatu masalah sebelum kebutuhannya meningkat, dan *prediksi kemunduran,* sehingga klien dapat memikirkan apa yang harus dilakukan jika ada kesulitan. Konselor mengirimkan surat pada keluarga mengenai kemajuan yang dia buat. Konselor juga mengadakan pertanyaan formal pada akhir perawatan dan memberikan *sertifikat* pencapaian, ketika klien mengatasi masalah yang telah dieksternalisasi seperti apatis atau depresi.

Teknik pada konseling narasi merupakan teknik yang sangat fleksibel karena konselor/terapis dapat memodifikasi teknik sesuai dengan kebutuhan konseli/klien. Drewery&Winslade (Etchison & Kleist, 2000), penerapan konseling narasi efektif lebih begantung pada sikap atau perspektif terapis daripada teknik.Kunci dari pelaksanaan teknik konseling narasi yaitu; eksternalisasi masalah, dekonstruksi cerita, dan menulis kembali sebuah cerita.

Dari beberapa teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik pada *narrative counseling* merupakan teknik yang sangat fleksibel karena terapis dapat memodifikasi teknik sesuai dengan kebutuhan konseli/klien, dimana salah satu teknik yang dapat digunakan ialah dengan menggunakan *story telling.* Tujuan dari *story telling* ini yaitu memberi kesempatan pada individu menyampaikan ulang cerita mereka dan emosi mereka agar dapat menjadi terapi bagi dirinya sendiri, sehingga memberikan ruang kepada konseli untuk megeksplorasi dan dan melihat kembali masa lalunya dan menghubungkannya kembali dengan lingkungan sosialnya.

Adapun perlakuan pada konseling narasi terdiri dari 5 tahap yaitu;1)Mengingat narasi (*recalling narratives*); 2) Mengobjektifkan narasi *(objectyifing narratives)* ; 3) Mensubjektifkan narasi *(subjectying narratives*; 4) Memetaforisasi narasi *(metaphorizing narratives)*.; 5) Memproyeksikan narasi *(projecting narratives).*

1. **Kelebihan dan Kelemahan Konseling Narasi**
2. Kelebihan:

O'Hanlon (Etchison & Kleist, 2000), mengungkapkan beberapa kelebihan dari konseling narasi yaitu:

1. Memiliki nilai.
2. Mendapatkan solusi yang lebih cepat.
3. Lebih fleksibel dandapatdikombinasikan dengan pendekatan pengobatan lain yang kompatibel.
4. Bisa diterapkan di segala jenjang umur dan status sosial.
5. Cerita dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, berbentuk sepanjang jalan, dan diberikan kepada orang sebagai warisan dari keluarga mereka**.**
6. Bisa berbagi perasaan dengan orang lain.
7. Mengembangkan hubungan yang dekat.
8. Memungkinkan orang untuk mengenali kemampuan.
9. Partisipatif.

Gladding (2012), pendekatan naratif memberikan sejumlah kualitas unik pada konseling diantaranya :

1. Menghilangkan tuduhan dan menghasilkan dialog, ketika semua orang bekerja untuk memecahkan masalah bersama.
2. Klien menciptakan kisah baru dan kemungkinan tindakan yang baru. Pengecualian masalah disoroti seperti dalam terapi berfokus solusi.
3. Klien dipersiapkan sebelumnya untuk menghadapi kemunduran melalui pertnyaan-pertanyaan yang diberikan konselor.
4. Kekurangan:

O'Hanlon (Etchison & Kleist, 2000), mengungkapkan terdapat beberapa kekurangan konseling diantaranya :

1. Cerita bisa dibuat-buat
2. Membutuhakan waktu yang panjang.

Gladding (2012), konseling naratif juga memiliki keterbatasan yaitu:

1. Pendekatan ini cukup rumit dan tidak bekerja baik untuk klien yang inteleknya kurang memadai.
2. Tidak ada norma yang mengatur akan menjadi siapa klien nantinya.
3. Sejarah masalah tidak dibahas sama sekali.
4. **Konsep Dasar Pemahaman Diri**
5. **Pengertian Pemahaman Diri**

Batasan atau pengertian mengenai pemahaman diri telah banyak dikemukakan oleh para ahli diantaranya yang dikemukakan Gunarsa (2008), bahwa pemahaman diri sebagai kesadaran atas ciri-ciri kekhasan pribadi, seperti kesukaan atau ketidaksukaan, aspirasi, tujuan masa depan, dan orientasi hidup.

Maslow (Fadjrin, 2012), menyebut pemahaman diri sebagai *personal meaning* yang menggambarkan bahwa meaning dialami dari aktualisasi diri, individu yang termotivasi untuk mengetahui alasan atau maksud dari keberadaan dirinya. Ia juga mengatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhannya dari yang sederhana sampai kebutuhan yang kompleks.

Menurut Santrock (2007: 152), “pemahaman diri atau *self understanding* adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, isi, dari konsep diri remaja”. Selanjutnya menurut Lumpkin (2004), mendefenisikan pemahaman diri sebagai “sikap, pandangan, atau keyakinan seseorang terhadap keseluruhan dirinya’’.

Jadi beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri. sebagai suatu situasi yang dialami individu dimana seseorang mengenal segala kelebihan/ potensi dan kekurangan yang dimiliki atau yang ada dalam diri baik secara fisik maupun psikisya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Apabila fungsi ini tidak berkembang dengan baik, pengembangan diri secara optimal dikhawatirkan tidak dapat tercapai.

1. **Faktor- faktor yang Mempengaruhi Pemahaman Diri**

Dalam proses perkembangan, pemahaman diri dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Yang termasuk faktor intern adalah keadaan fisik, kemampuan-kemampuan dan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya.Yang termasuk faktor ekstern adalah keadaan ekonomi keluarga, kondisi keluarga, sekolah dan masyarakat.

Hurlock (Gunarsa, 2008), menyebutkan kondisi-kondisi yang mempengaruhi pemahaman diri remaja yaitu:

1. Usia kematangan

Remaja yang matang lebih awal diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa olehnya itu mengembangkan pemahaman diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Remaja yang matang terlambat diperlakukan sepewrti anak-anak, merasa salah dimengerti dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.

1. Penampilan diri

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri. Tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan, yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yamg menyenangkan dan menambah dukungan sosial.

1. Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu remaja mencapai pemahaman diri yang baik. Ketidakpatutan seks membuat remaja sadar diri dan hal ini memberi akibat buruk pada pemahaman dirinya.

1. Nama julukan

Remaja peka dan merasa malu bila teman sekololmpok menilai buruk namanya atau memberi nama julukan yang bernada cemohan.

1. Hubungan keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan yang akrab dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang itu dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenisnya maka remaja akan tergolong untuk mengembangkan pemahaman diri yang layak untuk jenis seksnya.

1. Teman sebaya

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara, pertama pemahaman diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang pemahaman teman-teman terhadap dirinya. Kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan cirri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

1. Kreatifitas

Remaja yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademik mengembangkan perasaan individulitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada pemahaman dirinya, sebaliknya remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui dan kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas.

1. Cita-cita

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistis ia akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi bertahan, dimana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis akan kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Hai ini akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar dan akan memberikan pemahaman diri yang lebih baik (tinggi).

Lumpkin (2004), pemahaman diri dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya :

1. Harapan orangtua,

Orangtua yang mengharapkan anaknya menjadi anak yang baik akan menimbulkan pemahaman diri yang tinggi daripada orangtua yang tidak mempunyai harapan yang tinggi terhadap anaknya. Tetapi orangtua yang terlalu mengaharapkan anaknya menjadi seseorang yang tanpa cacat dengan tidak memperhitungkan potensi anak, juga akan menimbulkan pemahaman diri yang rendah. Hanya orangtua yang mengerti dan memahami keadaan anaknya serta dapat memberikan dorongan yang sesuai dengan harapannya yang dapat menimbulkan pemahaman diri yang tinggi.

1. Setiap orangtua dan anggota keluarga yang lain merupakan faktor penunjang berkembangnya pemahaman diri.

Sikap orangtua yang hiperproaktif akan menyebabkan terbatasnya pengalaman anak dan ketakberanian anak untuk barada jauh dari sikap orangtua yang terlalu melindungi anaknya adalah anak akan menjadi kurang percaya diri atau rendahnya pemahaman diri anak.

1. Masalah pribadi keluarga juga ikut mempengaruhi pemahaman diri anak.

Kondisi keluarga yang buruk dapat menyebabkan pemahaman diri yang rendah. Yang dimaksud kondisi keluarga yang buruk adalah tidak adanya pengertian antara orangtua dan anak, tidak adanya keserasian hubungan ayah dan anak, orangtua yang bercerai atau menikah lagi, sikap ibu yang tidak puas dengan hubungan ayah dan anaknya serta kurangnya sikap menerima dari orangtua terhadap anak. Kondisi keluarga yang ditandai oleh adanya integritas dan tenggang rasa yang tinggi antar anggota keluarga akan menunjang perkembangan pemahaman diri yang tinggi.

1. Ekonomi keluarga juga ikut berpengaruh terhadap perkembangan pemahaman diri anak.

Penelitian membuktikan bahwa anak yang berasal dari keluarga ekonomi rendah cenderung untuk mempersepsi dan menilai dirinya rendah, begitupun sebaliknya. Tetapi hal ini bukan berarti bahwa setiap anak yang berasal dari keluarga yang berekonomi rendah akan mempunyai pemahaman diri yang rendah. Masalah ini banyak tergantung kepada orangtuanya.

1. Keadan fisik ikut pula mempengaruhi perkembangan pemahaman diri anak.

Anak yang bertubuh kuat, gagah atau cantik akan menimbulkan penerimaan diri yang baik oleh orang lain dan juga penerimaan terhadap dirinya sendiri. Sedang anak yang lemah atau cacat akan cenderung menolak dirinya.

1. Sikap teman sebaya juga banyak mempengaruhi.

Penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya lebih berpengaruh daripada orangtua pada masa remaja. Jadi bagaimana anak diterima/ diperlakukan oleh teman sepergaulannya begitu pula ia akan memperlakukan atau menerima dirinya.

1. Pendapat teman sebaya mengenai anak ikut pula berpengaruh.

Bila teman sebayanya.menganggap dia orang yang baik ia akan cenderung berbuat baik dan menerima dirinya, begitupun sebaliknya anak yang dianggap oleh temannya anak yang nakal akan mempengaruhi pula penerimaan dirinya.

1. Sekolah tidak kalah pengaruhnya dengan faktor-faktor yang telah disebutkan diatas.

Tuntutan sekolah yang terlalu tinggi akan menimbulkan masalah bagi anak dan hal ini akan mempengaruhi pemahaman dirinya. Anak yang tidak dapat menyelesaikan masalah dengan baik akan mempengaruhi persepsi anak terhadap dirinya berupa persepsi dan penilaian yang buruk. Sedang anak yang memperlihatkan prestasi yang gemilang akan menerima dirinya dan hal ini akan menerimanya dirinya dan hal ini akan mendukung berkembangnya pemahaman diri yang tinggi.

Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan pemahaman diri remaja terbagi atas faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern atau faktor yang berasal dari dalam diri individu misalnya usia, penampilan, kepatutan seks, cita-cita dan keadaan fisik, sedangkan yang termasuk faktor ekstern yaitu ekonomi keluarga, kondisi keluarga, dan pergaulan baik di lingkungan sekolah sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

1. **Aspek –Aspek Pemahaman Diri**

Maritayin (2012), aspek-aspek yang perlu dipahami yang menyangkut kelebihan dan kekurangan individu baik dari aspek fisik maupun psikis, adalah sebagai berikut :

1. Aspek Fisik, seluruh anggota badan individu termasuk bagian-bagiannya. Artinya individu harus mengenali dan memahami kondisi jasmaniahnya dengan segala potensinya.
2. Aspek Psikis, adalah yang berhubungan dengan kondisi kejiwaan individu.Bagaimana kecerdasannya, bagaimana emosinya, sehingga individu mampu menyikapi pilihan-pilihan karir dan masa depan juga mampu menempatkan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain
3. Aspek Minat. Minat adalah rasa tertarik yang kuat terhadap obyek tertentu. Hal ini penting untuk dipahami individu,karena dengan adanya minat yang kuat terhadap obyek pilihan maka prestasi, keberhasilan yang diharapkan mudah tercapai demikian juga sebaliknya. Oleh karena itu perlu penanaman minat terhadap diri individu terhadap berbagai obyek positif,sehingga timbul rasa menyenangi dengan motivasi tinggi.
4. Aspek Bakat. Bakat adalah kemampuan yang dibawa oleh seseorang sejak lahir dan bersifat menurun ( genetik ). Pentingnya individu memahami bakat ini adalah agar individu mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Bakat akan cepat berkembang dengan baik apabila ditunjang dengan sarana dan prasarana. Oleh karena itu peran semua masyarakat untuk memberi wadah penyaluran bakat-bakat terpendam positif sehingga memunculkan putra-putri berbakan di tanah air kita
5. Aspek Cita-cita**.** Cita-cita adalah gambaran diri yang ada pada individu secara keseluruhan tentang kriteria , syarat-syarat dan sebagainya yang ingin dicapai untuk memilih karir dalam perjalanan hidup.
6. Aspek Kebutuhan-kebutuhan Pokok. Hal ini penting juga untuk dipahami oleh individu,kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam menjalani kehidupan ini. Apakah hidup ini hanya untuk makan atau makan untuk hidup.Apakah individu hanya menginginkan kebutuhan jasmani saja, atau individu disamping perlu kebutuhan-kebutuhan untuk jasmani,juga memerlukan kebutuhan bathin, dan sebagainya.. Oleh karena itu individu perlu menentukan kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam hidup ini.
7. Aspek Gaya Hidup. Gaya hidup yang diinginkan oleh masing-masing orang berbeda antara satu dengan lainnya. Individu hendaknya menyesuaikan dengan kemampuannya, sehingga dalam menyikapi hidup ini tidak diperbudak oleh hawa nafsunya. Keterampilan, kerja keras, pengalaman dan sebagainya akan mempermudah untuk memutuskan gaya hidup seseorang.

Rahmawati (2012) mengungkapkan upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam memahami diri adalah dengan mengetahui aspek-aspek kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri baik fisik maupun psikis. Aspek fisik yaitu keadaan lahiriah yang mudah dikenali secara langsung maupun dengan alat ukur tertentu. Misalnya, identitas diri (Jenis kelamin, umur, warna kulit, tinggi badan, berat badan, keturunan, dan lain-lain), kesehatan dan panca indra,

Selain aspek fisik yang diuraikan diatas masih ada beberapa aspek kondisi psikis yang mencakup aspek-aspek psikologis yang harus pahami atau ketahui dalam diri kita, yaitu :

1. Watak / karakter

Watak/ karakter, atau kepribadian (personality) menurut Allport (Rahmawati, 2012) adalah satu dan semua akan tetapi bisa berbeda bila dipandang dari segi yang berlainan. Kalau kita hendak menggunakan norma atau menggunakan penilaian, maka lebih tepat dipergunakan istilah “watak” dan kalau kita tidak memberikan penilaian atau hanya memberikan gambaran apa adanya maka dipakai istilah “kepribadian”.

1. Bakat

Bakat yaitu kemampuan anak untuk melakukan sesuatu dengan sedikit sekali tergantung pada faktor latihan, hal ini sering juga disebut bakat khusus. Sedang bakat umum adalah kemampuan untuk menyelesaikan sesuatu yang berkaitan dengan intelegensi. Bakat merupakan potensi-potensi yang berisi kemungkinan untuk berkembang kesuatu arah. Bakat bukanlah sesuatu yang terjadi dan terbentuk pada waktu individu dilahirkan, tetapi baru merupakan potensi-potensi saja, agar potensi ini menjadi nyata / terwujud dibutuhkan kesempatan untuk mengaktualisasikan bakat-bakat tersebut.

1. Minat / inters

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang biasanya diikuti dengan perasaan senan, apa yang dilamuni anak sehari-hari seringkali mempengaruhi minat anak dalam mempelajari sesuatu. Jika sejak dini anak diperkenalkan atau diberikan informasi yang menarik tentang sesuatu hal, maka anak akan lebih menonjol.

1. Cita-cita

Cita-cita atau keinginan merupakan tujuan atau hal yang ingin dicapai pada kehidupan mendatang. Oleh karena itu belajar yang efektif baik dan teratur diyakini dapat membantu tercapainya cita-cita yang diinginkan.

1. Sikap

Allport (Rahmawati, 2012) pengertian sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu obyek dengan cara tertentu yaitu cara kecenderungan yang menghendaki adanya respon.

Dari uraian diatas pemahaman diri atas segala kelebihan dan kekurangan dalam berbagai aspek dapat menempatkan dan membawa diri yang sebaik-baiknya dalam hidup bermasyarakat dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan sebaik-baiknya. Semakin banyak individu yang mampu memahami dan mengenali dirinya, maka ia semakin dalam untuk menyenangi dirinya sendiri.. Pemahaman diri merupakan langkah awal dalam pembentukan konsep dan kepribadian diri yang selanjutnya akan mewujudkan eksistensi dan eksplorasi diri pribadi.

1. **Ciri-ciri Pemahaman Diri**

Menurut Bastaman (Barriyah, 2011), dalam diri seseorang yang memahami diri terjadi meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kearah kondisi yang lebih baik. Ciri-ciri individu yang mengetahui kondisi dan gambaran tentang dirinya adalah sebagai berikut:

1. memiliki rasa percaya diri yang kuat karena sudah memiliki pandangan diri yang jelas
2. selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu,
3. mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai,
4. mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi,
5. memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. selalu befikir positif,
7. memiliki kebiasaan yang efektif
8. selalu  melihat masalah sebagai tantangan
9. menikmati hidupnya
10. berpikiran terbuka untuk menerima saran dan ide
11. mensyukuri apa yang dimilikinya
12. mendahulukan yang utama,
13. menjadi proaktif.
14. memiliki semangat untuk mengembangkan diri.
15. yakin atas kemampuan yang dimiliki.

Menurut Almond (Fadjrin, 2011), mereka yang memahami diri yaitu; 1). Orang yang percaya bahwa hidupnya bermakna, secara positif pasti meyakini konsep-konsep tertentu, seperti humanistik, religiusitas, atau *idiosyncratic* yang berhubungan dengan makna kehidupan, 2). Konsep *meaning* yang mereka yakini, memunculkan kekonsistensian mereka untuk mencapai arah dan tujuan hidup mereka, 3). Orang yang percaya bahwa hidup mereka bermakna, entah hidup mereka sudah bermakna atau mereka yang masih berusaha mencapai tujuan hidupnya, 4). Dalam proses mencapai tujuan hidup yang mereka buat, dalam diri seseorang, akan muncul perasaan signifikan pada diri mereka sendiri dan rasa bangga terhadap kehidupan mereka.

Dari uraian-uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan individu yang memahami diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut;

1. Percaya diri, seperti;
2. selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu;
3. mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai;
4. mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
5. mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi;
6. memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya ;
7. memiliki kecerdasan yang cukup;
8. Befikir positif, seperti:
9. melihat masalah sebagai tantangan
10. menikmati hidupnya
11. pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide
12. mengenyahkan pikiran negatif yang melintas di pikiran
13. mensyukuri apa yang dimilikinya, bukan berkeluh kesah
14. tidak mendengarkan gosip dan isu yang tidak tentu
15. Memiliki kebiasaan yang efektif, seperti:
16. menjadi proaktif
17. merujuk pada tujuan akhir
18. mendahulukan yang utama
19. tidak berpikir dan bertindak menang-menang
20. berusaha mengerti terlebih dahulu baru dimengerti
21. mewujudkan sinergi
22. melakukan evaluasi
23. Optimis, seperti:
24. semangat untuk mengembangkan diri.
25. selalu yakin atas kemampuan yang dimiliki
26. **Penelitian yang Pernah Dilaksanakan Dengan Teknik Konseling Narasi**

Konseling narasi merupakan suatu bentuk konseling yang mengajak konseli untuk mau lebih terbuka mengungkapan pengalamannya dengan bercerita yang ditulis kembali dan disusun secara sistematis. Cerita yang dibangun seseorang merupakan hasil dari pengalaman-pengalamannya dan memberikan arti dari kehidupan yang akan mereka lalui ke depan.

Hasil Penelitian Matima (2010) menunjukkan bahwa narrative therapy dapat digunakan dalam membantu wanita-wanita yang mengalami tindak kekerasan dengan masalah trauma, depresi, masalah makan, dan disasosiasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa narrative therapy yang diterapkan pada perempuan yang mengalami masalah tersebut menjadi lebih terbuka untuk mengeksplorasi cerita hidupnya dan menyadari bahwa cerita-cerita negative dalam hidup mereka adalah sebuah pengalaman dan bagian dari pengalaman ttraumatik di hidup mereka. Sehingga, mereka mampu melihat hidup menjadi lebih positif dan mampu membentuk pribadi positif pula.

Hasil penelitian yang dilakukan Fadilah (2012) terhadap tingkat *self-esteem* siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Bantimurung Kabupaten Maros menunjukkan adanya peningkatan perilaku *self-esteem*. Hal tersebut dikarenakan dengan pelaksanaan kegiatan ini telah mampu membangun narasi hidup para siswa di sekolah tersebut sesuai dengan yang mereka harapkan dan mampu menginternalisasi narasi hidup yang mereka bangun dengan keyakinan bahwa mereka bisa mencapainya asalkan mereka dapat melakukannya.

Selain itu penelitian Cashin (2008) menunjukkan bahwa *narrative counseling* dapat membantu remaja yang mengalami masalah *asperger disorder*. *Asperger disorder* merupakan masalah yang dianggap sebagai gejala autism.gejala gejalayang memperlihatkan perbedaan gaya dan menutup diri dari orang laindalam pergaulan sosialnya. Penerapan *narrative therapy* pada masalah ini merupakan sebuah alat yang membantu remaja yang mengalami autis dengan mengkreasikan cerita hidup yang mereka bangun menjadi cerita yang lebih berfokus pada bagaimana membentuk sosial yang baik.

**B. KERANGKA PIKIR**

Remaja adalah individu yang mengalami perkembangan transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang mengalami suatu perubahan dalam hidupnya baik secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Salah satu karakteristik remaja adalah masa pencarian identitas diri dan kebingungan identitas. Pemahaman terhadap diri sendiri sangat penting karena merupakan kemampuan seseorang dalam mengeksplorasi potensi diri sendiri yang terdiri dari potensi fisik dan potensi psikis. Potensi psikis yaitu kelebihan pada anggota badan, panca indera beserta kekuatan/ kualitasnya, sedangkan potensi psikis yaitu seluruh kemampuan dan kekuatan  yang dimiliki seseorang yang berkaitan dengan  kemampuan kejiwaan antara lain: intelektual (IQ), bakat, minat, dan sifat, ciri-ciri kepribadian.

Remaja yang memiliki pemahaman diri positif adalah mereka yang percaya atas kemampuan yang dimiliki, menerima pujian dan celaan secara realistis, tanggungjawab atas perbuatannya serta tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki tanpa keluhan, dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Namun realita yang banyak terjadi di SMP Negeri 25 Cenrana khususnya kelas VIII, banyak siswa yang malu untuk menceritakan masalah pribadi mereka yang terkait dengan pemahaman diri baik itu terhadap teman-teman maupun guru di sekolah yang bersangkutan, seperti kurang percaya diri, minder dalam bergaul, sering mengeluh, mudah putus asa, dan terlalu menutup diri dari pergaulan,

Penggunaan teknik konseling narasi diharapkan agar siswa mau lebih terbuka mengungkapkan masalah-masalah mereka yang terkait dengan kurangnya pemahaman diri dalam bentuk narasi. Siswa diajak mengungkapkan pengalamannya tersebut dengan bercerita yang ditulis dan disusun kembali secara sistematis dalam bentuk narasi yang lebih kongruen yang selanjutnya mereka mampu membuat cerita alternative berkaitan dengan harapan-harapannya di masa yang akan datang.

Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk

skema sebagai berikut:

Pemahaman diri rendah

Gambaran perilaku pemahaman diri yang rendah sebelum perlakuan :

1. kurang percaya diri;
2. selalu befikir negatif tentang dirinya;
3. tidak memiliki kebiasaan yang efektif; dan
4. selalu pesimis dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian perlakuan berupa teknik konseling narasi

1. Mengingat narasi (*recalling narratives*).
2. Mengobjektifkan narasi *(objectyifing narratives)*.
3. Mensubjektifkan narasi *(subjectying narratives*).
4. Memetaforisasi narasi *(metaphorizing narratives)*.
5. Memproyeksikan narasi *(projecting narratives).*

Pemahaman diri meningkat

Gambaran perilaku pemahaman diri yang meningkat setelah pemberian perlakuan :

1. Percaya diri akan kemampuan yang dimiliki.
2. Selalu berpikir positif
3. Memiliki kebiasaan yang efektif
4. Selalu optimis

**Gambar 2.1** **Skema kerangka pikir**

**C. HIPOTESIS**

Berdasarkan teori yang dibahas dalam tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan maka hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh pelaksanaan teknik konseling narasi terhadap peningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab.Maros.”

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eexperimental Design.* Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat pemahaman diri siswa kelas VIII sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi,di SMP Negeri 25 Cenrana Kab.Maros. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pre test* dan *post test.*

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas 2 variabel yaitu *independent variabel* (variabel bebas) yang memberikan pengaruh dan *dependent variable* (variabel terikat) yang diberikan pengaruh. Dalam penelitian ini “teknik konseling narasi” sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independen*), dan “pemahaman diri” sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependen*).

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group* *Pretest – Post Test Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut.

36

**Tabel 3.1** Pendekatan dan desain penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| Kelompok *Pretest*  Perlakuan | *Posttest* |
| Eksperimen (E) O1 X O2 | |

(Sumber : Sugiono, 2011 : 111)

Dimana :

E = Kelompok eksperimen

O1 = *Pretest*  kelompok eksperimen

O2 = *Posttest* kelompok eksperimen

X = Treatmen atau perlakuan (teknik konseling narasi)

1. **Defenisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka ditentukan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Konseling narasi merupakan suatu bentuk konseling yang mengajak konseli agar mau lebih terbuka mengungkapan pengalamannya dengan bercerita yang dimana cerita tersebut ditulis dan disusun secara sistematis. Dengan narasi siswa diharapkan mau menuturkan segala permasalahannya yang terkait dengan kurangnya pemahaman diri siswa yang selanjutnya ia mampu membuat cerita alternative.
2. Pemahaman diri adalah suatu situasi yang dialami individu dimana seseorang mengenal tentang potensinya baik potensi fisik maupun potensi psikisya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Potensi fisik yaitu sejumlah kemampuan yang ada pada anggota badan dan panca indra individu sedangkan potensi psikis individu mencakup minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap. Pemahaman yang dimaksudkan disini tidak hanya terbatas pada pengenalan atas keunggulan yang dimiliki saja tetapi juga mencakup pengelanalan atas kekurangan yang ada dalam diri. Adapun aspek/ dimensi pemahaman diri adalah percaya diri, befikir positif, memiliki kebiasaan yang efektif, dan selalu optimis.
3. **Populasi dan Sampel**
4. **Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 55). Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Negeri 25 Cenrana Kab. Maros Tahun ajaran 2012 / 2013 yang teridentifikasi mengalami pemahaman diri rendah sebanyak siswa dari 130 siswa.

**Tabel 3.2 Penyebaran populasi penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Siswa yang Teridentifikasi Memiliki Pemahaman Diri Rendah** |
| 1.  2.  3. | VIII-A  VIII-B  VIII-C | 45  43  42 | 4  5  7 |
| **Total** | | **130** | **16** |

Sumber : Guru pembimbing SMPN 25 Cenrana

1. **Sampel**

Setelah menentukan populasi selanjutnya dilakukan pengambilan sampel. Sugiyono (2010:81) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.Pertimbangan bahwa penelitian ini akan dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok dan populasi penelitian sebanyak 16 siswa yang akan diberi perlakuan, peneliti hanya menggunakan sampel 8 siswa sebagaimana Yalom (Latipun, 2005) mengungkapkan “sebagaimana terapi kelompok interaktif, konseling kelompok umumnya beranggotakan berkisar antara 4 sampai 12 orang”.

Penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling.* Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 3.3 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kelas | Jumlah Sampel |
| 1 | VIII\_A | 3 |
| 2 | VIII\_B | 2 |
| 3 | VIII\_C | 3 |
| Jumlah | | 8 |

1. **Prosedur Pelaksanaan Eksperimen**

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian, mulai dari penentuan subjek kelompok, *pretest,* pemberian konseling narasidan *posttest* adalah sebagai berikut:

* + 1. Penentuan subjek eksperimen dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.
    2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa angket penelitian untuk mengetahui pemahaman diri siswa sebelum pemberian konseling narasi.
    3. Tahap perlakuan (*treatment*) yaitu penerapan konseling narasiterhadap subjek ekperimen melalui 5 sesi yaitu mengingat narasi, mengobjektifkan narasi, mensubjektifkan narasi, mematamorforisasi narasi, dan memproyeksikan narasi.
    4. Pelaksana*an postest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaa*n pretest* untuk mengetahui tingkat pemahaman diri siswa.
    5. Untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian mengenai peningkatan pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik konseling narasi, maka digunakan analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan statistik Z (*non-parametik*).

Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram penelitian ini

Pemahaman Diri Rendah

Kelompok Eksperimen

Pre-test

Treatment

Pemberian Teknik Konseling Narasi

1. Mengingat narasi *(recalling narratives)*
2. Mengobjektifkan narasi *(objectifying naratives)*
3. Mensubjektifkan narasi *(subjectifying narratives)*
4. Memetaforisasi narasi *(methamorphorizing narratives)*
5. Memproyeksikan narasi *(projecting narratives)*

Post-Test

Pemahaman Diri Meningkat

**Gambar 3.4: Diagram Penelitian**

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Teknik angket (kuesioner)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada respon untuk dijadwalkan. Angket diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang pemahaman diri baik kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*post test*) diberikan teknik konseling narasi maupun kelompok control.

Kuesioner yang diberikan kepada responden penelitian, dimana angket peneliti sifatnya tertutup, yang terdiri dari dari berbagai indikator dalam berbagai aspek/ dimensi pemahaman diri. Adapun *blue print* dalam penelitian ini digambarkan dalan tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.5 *Blue Print* Kuesioner Pemahaman Diri**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek-aspek** | **Indikator** |
| Pemahaman Diri | 1. Percaya diri | * Kemampuan dalam menyikapi situasi |
| * Kemampuan dalam mengerjakan suatu pekerjaan. |
| * Keyakinan terhadap potensi fisik & fsikis yang dimiliki. |
| 2. Berpikir positif | * Kesediaan dalam memaknai hidup |
| * Kemampuan dalam menanggapi hal-hal yang menganggu pikiran |
| 3. Memiliki kebiasaan yang efektif | * Kemampuan dalam perencanaan hidup. |
| * Kemampuan dalam melakukan hal-hal yang bermanfaat |
| * Kemampuan dalam mengevaluasi diri |
| 4. Optimis | * Semangat untuk mengembangkan diri. |
| * Kemampuan dalam menyikapi kegagalan |

Kuesioner yang diberikan terdiri dari item positif dan item negatif serta dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), kurang sesuai (KS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Untuk item positif penilaian pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS) = 1, tidak sesuai (TS) = 2, kurang sesuai (KS) = 3, sesuai (S) = 4, dan sangat sesuai (SS) = 5. Sedangkan untuk item negatif pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS) = 5, tidak sesuai (TS) = 4, kurang sesuai (KS) = 3, sesuai (S) = 2, dan sangat sesuai (SS) = 1.

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, terlebih dahulu diuji coba di lapangan terbatas dengan sampel percobaan sebanyak 30 orang untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya. Kemudian dilakukan uji validitas dan realibilitas angket penelitian.

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,0 ditemukan bahwa dari 45 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 9 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 seperti yang dikemukakan oleh Sugiono dan Wibowo (Sujianto, 2009) yaitu item nomor 4 (0,009), nomor 6 (0,190), nomor 9 (-0,359), nomor 12 (0,239), nomor 15 (-0,175), nomor 18 (0,224), nomor 21 (0,199), nomor 28 (0,289), nomor 30 (-0,087) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 36 item pernyataan.

1. Uji Realibilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60, sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho dan Suyuthi (Sujianto, 2009). Berdasarkan hasil uji realibilitas, dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0, 887.

1. Teknik observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dari siswa selama mengikuti kegiatan konseling narasi dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap subyek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, perhatian, toleransi dan inisiatif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual = Nm x 100 %

N

Analisis kelompok = Nm x 100 %

P ( Abimanyu, 1983)

Dimana:

Nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Table 3.6 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat rendah |

Sumber: (Abimanyu, 1983: 26).

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan pemahaman diri, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan analisis *wilcoxon sign rank test*..

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan pemahaman siswa di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros, sebelum dan sesudah penerapan konseling narasi, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:  (Tiro, 2004 : 242)

Dimana :

P : persentase

f : frekuensi yang dicari persentase

N : jumlah subyek (sampel).

Guna memperoleh gambaran umum tentang peningkatan pemahaman diri siswa di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros sebelum dan sesudah perlakuan berupa penerapan konseling narasi dalam meningkatkan pemahaman diri siswa, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

 (Hadi 2004: 40)

Keterangan:

Me : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

n : Banyaknya subjek

Gambaran kelas tentang tingkat pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dilakukan dengan menggunakan nilai tertinggi 180 kemudian dikurangkan dengan nilai terendah yaitu 36, selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 29. Adapun kategori tingkat pemahaman diri siswa yaitu:

**Tabel 3.7 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Diri Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 152-181 | Sangat Tinggi |
| 123-151 | Tinggi |
| 94-122 | Sedang |
| 65-93 | Rendah |
| 36-64 | Sangat Rendah |

1. Analisis Statistik Inferensial

Analisis satistik inferensial untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *wilcoxon sign rank test*. Tujuan dari pengujian untuk menguji hipotesis penelitian mengenai tingkat pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik konseling narasi.

Rumus uji *Wilcoxon* (Sugiyono, 2010)

untuk mencari dapat menggunakan rumus

untuk mencari dapat menggunakan rumus

Keterangan:

T = Jumlah jenjang terkecil

n = Jumlah sampel

*e(T) =* Rata –rata

= Simpangan Baku

Dengan kriteria uji tingkat signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05 dengan kriteria tolak H0 jika nilai asymp sig < α dan terima H0 jika asymp sig > α

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Hasil Penelitian dengan menggunakan *Pre-Eexperimental Design* yang dilakukan terhadap 8 siswa mengenai pemahaman diri siswa kelas VIII di SMPN Negeri 25 Cenrana sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi, dimana datanya diperoleh melalui instrument angket pemahaman diri siswa dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat pemahaman diri siswa sebelum (*pretest)* dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan, dan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik konseling narasi*.*

1. **Gambaran Penerapan Teknik Konseling Narasi untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.**

Pelaksanaan pemberian teknik konseling narasi yang diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama 8 kali pertemuan dengan 5 sesi (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

* + - * 1. Persiapan (*planning)*

Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

Membuat skenario pelaksanaan teknik konseling narasi.

49

Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, telah disepakati dengan guru pembimbing (konselor sekolah) dimulai pada tanggal 8 April 2013, Pukul 08.00-10.45 WITA dan kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutnya.

Menata setting untuk pelaksanaan teknik konseling narasi.

Tempat : Ruang kelas

Perlengkapan : Meja, kursi, papan tulis, spidol, materi

Mempersiapkan jadwal eksperimen yang akan dilaksanakan

Membuat lembar observasi guna melihat bagaimana proses pelaksanaan teknik konseling narasi yang digunakan dalam meningkatkan pemahaman diri siswa.

* + - * 1. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 8 April-7 Mei 2013 yang dibagi atas 2 tahap yaitu :

1. Tahap permulaan

Konselor mengawali kegiatan ini dengan membangun *rapport.* Kegiatan membangun *rapport* disini dilakukan dengan cara konselor memperkenalkan peneliti kepada siswa dan maksud kegiatan ini dilakukan. Hal ini bertujuan agar siswa tidak bingung dengan kehadiran peneliti. Kemudian konselor memberikan pemahaman kepada siswa tentang teknik konseling narasi dan pemahaman diri. Kemudian konselor meminta kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan ini setelah kesediaan siswa diminta selanjutnya peneliti akan memberikan angket kepada siswa untuk diisi.

1. Tahap Pelaksanaan
2. Mengingat narasi *(recalling narratives).*

Tahap ini merupakan tahap dimana siswa dibantu untuk mengidentifikasi ingatan tentang peristiwa hidup yang penting dengan menggunakan latihan visualisasi terbimbing untuk memfasilitasi pemanggilan kembali cerita-cerita hidup mereka yang kemudian dengan pemberian penugasan pekerjaan rumah meliputi penulisan kisah kunci dari setiap tahun kehidupan. Mengulas atau mengoleksi kisah hidup untuk memilih cerita prototip.

1. Tahap 2 : Mengobjektifkan narasi *(objectifying naratives).*

Pada tahap ini siswa dibimbing untuk mengisahkan kembali cerita penting yang mereka tuliskan dalam pekerjaan rumah mereka yang diberikan pada tahap sebelumnya dengan cara membuat pembacanya “menyatu dengan teks” dengan jalan, misalnya memberikan perhatian yang begitu besar kepada sinyal sensoris-visual, pendengaran, penciuman, perasa, peraba. Mengoleksi artikel dan artefak seperti foto, musik dan surat yang akan mengobjektifkan cerita.

1. Tahap 3 : Mensubjektifkan narasi *(subjectifying narratives).*

Pada tahap ini siswa dibimbing untuk menigkatkan kesadaran klien/konseli terhadap pengalaman-pengalaman yang mendalam yang mereka tuliskan pada tahap I dan II. Latihan yang digunakan berupa mengingat kembali kisah penting kemudian meminta siswa untuk fokus kepada pengalaman mendalam tersebut dengan kalimat biarkan diri anda merasakan apa yang sedang anda rasakan saat ini. kemudian mencoba menceritakannya.

1. Tahap 4 : Memetaforisasi narasi *(methamorphorizing narratives).*

Pada tahap ini siswa dilatih untuk mengumpulkan hubungan-hubungan cerita yang mereka bangun dengan kehidupan sekarang yang mereka alami, kemudian akar cerita ini yang ada dalam kehidupan sehari-hari akan dieksplorasi. dan kemudian membimbing siswa untuk membuat cerita baru berupa cerita alternatif sebagai harapan-harapan terhadap dirinya kedepan yang kemudian akan mereka jalani.

1. Tahap 5 : Memproyeksikan narasi *(projecting narratives).*

Pada tahap terakhir siswa akan diberikan kesempatan mempraktikkan cerita alternatif yang mereka bangun ditahap selanjutnya yang diambil dari harapan yang mereka tulis sebagai cerita alternatif tersebut. Dan kemudian cerita-cerita baru yang dibangun di imlementasikan dalam sesi dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari siswa.

1. Tahap pengakhiran

Peneliti menutup kegiatan pemberian teknik konseling narasi dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

1. Peneliti menanyakan kesan-kesan konseli selama pelaksanaan teknik konseling narasi
2. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk mendapatkan rangkuman pendapat mereka tentang kebermanfaatan pengalaman yang mereka peroleh dalam teknik konseling narasi dan bagaimana perubahan pikiran, sikap dan perilaku mereka setelah melaksanakan kegiatan, dan kesediaan mereka untuk menerapkan pengalaman mereka dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa dalam seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan.
4. **Gambaran Pemahaman Diri Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Narasi di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.**

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran mengenai tingkat pemahaman diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan teknik konseling narasi.

Pemahaman diri siswa pada kelompok sampel eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 8 April 2013 dan *postest* pada hari Jum’at tanggal 7 Mei 2013 terhadap 8 siswa kelas VIII di SMPN Negeri 25 Cenrana.

**Tabel 4.1 Data Tingkat Pemahaman Diri siswa kelas VIII di SMPN Negeri 25 Cenrana Kelompok Eksperimen Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Berupa Pemberian Konseling Narasi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Tingkat Rasa Keberhasilan siswa** | | **Kelompok Eksperimen** | | | | |
| ***Pretest*** | | | ***Postest*** | |
| **Frekuensi** | **Persentase** | | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 152-181  123-151  94-122  65-93  36-64 | Sangat Tinggi  Tinggi  Sedang  Rendah  Sangat Rendah | | 0  0  2  6  0 | 0  0  25%  75%  100% | | 0  5  2  1  0 | 0  62,5%  25%  12,5%  0 |
| **Jumlah** | | **8** | | **100%** | **8** | | **100%** |

Sumber : Hasil angket kelompok sampel eksperimen

Tingkat pemahaman diri siswa kelas VIII di SMPN Negeri 25 Cenrana terhadap 8 siswa yang menjadi sampel penelitian saat *pretest*  menunjukkan tidak ada responden yang berada dalam kategori sangat tinggi dan sangat rendah kemudian setelah (*postest)* diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi*,* tingkat pemahaman diri siswa kelas VIII di SMPN Negeri 25 Cenrana mengalami perubahan dari tidak ada responden dalam kategori tinggi, meningkat dari 2 responden (25%) dalam kategori sedang menjadi 5 responden (62,5%) dalam kategori tinggi **,** kemudian dalam kategori rendah pada saat *pretest* sebanyak 6 responden (75%) mengalami peningkatan pada saat *postest* yaitu menjadi 2 responden (25%) dalam kategori sedang, dan hanya menyisakan 1 responden (12,5%) dalam kategori rendah. Perubahan-perubahan tersebut terjadi dikarenakan siswa telah diberikan teknik konseling narasi.

**Tabel 4.2 Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Interpretasi Pemahaman Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jenis Data** | **Mean** | **Interval** | **Klasifikasi** |
| *Pretest* | 92 | 65-93 | Rendah |
| *Postest* | 122,4 | 123-151 | Tinggi |

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang pemahaman diri siswa terhadap 8 siswa yang menjadi sampel penelitian berdasarkan hasil *pretest* dan *postest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* berada dalam kategori rendah. Kemudian setelah pelaksanaan *pretest*, diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi sebanyak delapan kali pertemuan, adanya perlakuan ini menyebabkan terjadi perubahan sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi. Hal ini menandakan bahwa

**Tabel 4.3 Data Hasil Persentase Observasi saat Pelaksanaan Strategi Teknik Konseling Narasi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** | | | | | | |  | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | | **VIII** | |
| 80 % - 100 % | Sangat tinggi | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 5 | 6 | | 7 | |
| 60 % - 79 % | Tinggi | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 1 | |
| 40 % - 59 % | Sedang | 3 | 5 | 4 | 3 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 20 % - 39 % | Rendah | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 0 % - 19 % | Sangat rendah | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| Jumlah | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | | **8** | |

Sumber: Hasil analisis data observasi individu

Tabel 4.3 menunjukkan data hasil analisis persentase observasi selama pelaksanaan teknik konseling narasi di SMPN Negeri 25 Cenrana. Adapun aspek yang diobservasi selama delapan kali pertemuan yaitu partisipasi, toleransi dan perhatian.

Berdasarkan tabel dari data hasil analisis persentase observasi pelaksanaan teknik konseling narasi yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa di setiap pertemuan terjadi peningkatan partisipasi, toleransi, dan perhatian siswa dalam mengikuti kegiatan teknik konseling narasi. Meningkatnya partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan juga ikut mendukung terjadinya peningkatan pemahaman diri siswa kelas VIII untuk kelompok eksperimen di SMPN Negeri 25 Cenrana.

1. **Pengaruh Penerapan TeknikKonseling Narasi dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.**

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat pemahaman diri siswa kelas VIII sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik konseling narasi berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS *16 for windows* melalui uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Match Pair Test. Uji Wilcoxon* (Z) ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan. Berdasarkan uji statistik tersebut, dilihat dari perbedaan skor tingkat pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik konseling narasi.

**Tabel 4.4 Hasil analisis hipotesis berdasarkan skor pretest dan postest melalui *Uji Wilcoxon (Z).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok Data | N | Rata-rata | Z | Sig |
| *Pretest*  *Posttest* | 8 | 75,20 | -2,805 | 0.005 |
| 8 | 107,50 |

Sumber: Hasil analisis hipotesis melalui uji *wilcoxon signed ranks test (Z)*

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16,0 *for windows* melalui *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* (Z) terdapat perbedaan nilai rata-rata setelah perlakuan lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan uji statistik tersebut, diperoleh perhitungan Z dimana nilai statistik uji Z yang kecil yaitu**--2,805** dan nilai ***sig*.2-*tailed* adalah 0,005 < 0,05**. Dengan demikian hasil uji tersebut secara statistik, bahwa hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi “teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H1) yaitu “teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros” dinyatakan diterima. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai Asympt Sig yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05. yang berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIIIdi SMP Negeri 25 Cenrana Kab. Maros.

1. **Pembahasan**

Pemahaman diri dapat diartikan sebagai suatu situasi yang dialami individu dimana seseorang mengenal segala kelebihan/ potensi dan kekurangan yang dimiliki atau yang ada dalam diri baik secara fisik maupun psikisya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Aspek fisik mencakup sejumlah kemampuan yang ada pada anggota badan dan panca indra individu sedangkan aspek psikis mencakup minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap seseorang.

Menurut Santrock (2007: 152), “pemahaman diri (self understanding) adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, isi, dari konsep diri remaja”. Selanjutnya menurut Lumpkin (2004) yang mendefenisikan pemahaman diri sebagai sikap, pandangan, atau keyakinan seseorang terhadap keseluruhan dirinya.

Maslow (Fadjrin, 2012), menyebut pemahaman diri sebagai *personal meaning* yang menggambarkan bahwa meaning dialami dari aktualisasi diri, individu yang termotivasi untuk mengetahui alasan atau maksud dari keberadaan dirinya. Ia juga mengatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhannya dari yang sederhana sampai kebutuhan yang kompleks.

Pemahaman diri sangat dibutuhkan dalam rangka mengembangkan pribadi siswa untuk mengetahui dan memahami segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki baik itu bersifat objektif maupun konstruktif. Pemahaman diri siswa yang positif mampu menumbuhkan rasa percaya diri, berpikir positif, memiliki kebiasaan efektif, dan optimis dalam menghadapi hidupnya yang selanjutnya mereka akan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri

Hurlock (Gunarsa, 2008), menyebutkan kondisi-kondisi yang mempengaruhi pemahaman diri remaja yaitu:

1. Usia kematangan

Remaja yang matang lebih awal diperlakukan seperti orang yang hamper dewasa olehnya itu mengembangkan pemahaman diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Remaja yang matang terlambat diperlakukan sepewrti anak-anak, merasa salah dimengerti dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.

1. Penampilan diri

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri. Tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan, yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yamg menyenangkan dan menambah dukungan sosial.

1. Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu remaja mencapai pemahaman diri yang baik. Ketidakpatutan seks membuat remaja sadar diri dan hal ini memberi akibat buruk pada pemahaman dirinya.

1. Nama julukan

Remaja peka dan merasa malu bila teman sekololmpok menilai buruk namanya atau memberi nama julukan yang bernada cemohan.

1. Hubungan keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan yang akrab dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang itu dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenisnya maka remaja akan tergolong untuk mengembangkan pemahaman diri yang layak untuk jenis seksnya.

1. Teman sebaya

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara, pertama pemahaman diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang pemahaman teman-teman terhadap dirinya. Kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan cirri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

1. Kreativitas

Remaja yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademik mengembangkan perasaan individulitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada pemahaman dirinya, sebaliknya remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui dan kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas.

1. Cita-cita

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistis ia akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi bertahan, dimana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis akan kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Hai ini akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar dan akan memberikan pemahaman diri yang lebih baik (tinggi).

Menurut Bastaman (Barriyah, 2011), dalam diri seseorang yang memahami diri terjadi meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kearah kondisi yang lebih baik. Ciri-ciri individu yang mengetahui kondisi dan gambaran tentang dirinya adalah sebagai berikut:

1. memiliki rasa percaya diri yang kuat karena sudah memiliki pandangan diri yang jelas.
2. selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu,
3. mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai,
4. mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi,
5. memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
6. selalu befikir positif,
7. memiliki kebiasaan yang efektif
8. selalu  melihat masalah sebagai tantangan
9. menikmati hidupnya
10. berpikiran terbuka untuk menerima saran dan ide
11. mensyukuri apa yang dimilikinya
12. mendahulukan yang utama,
13. menjadi proaktif.
14. memiliki semangat untuk mengembangkan diri.
15. yakin atas kemampuan yang dimiliki.

Dalam penelitian ini digunakan teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Pemberian teknik konseling narasi ini bertujuan untuk merangsang agar siswa mau lebih terbuka, jujur, mampu menghilangkan perasaan-perasaan tidak rasional,seperti malu, minder, meningkatkan rasa percaya diri, berpikir positif, memiliki kebiasaan efektif, dan optimis. Konseling narasi merupakan suatu bentuk konseling yang mengajak konseli mengungkapan pengalamannya dengan bercerita yang ditulis kembali dan disusun secara sistematis yang selanjutnya mereka mampu membuat cerita alternative berkaitan dengan harapan-harapannya di masa yang akan datang. Melalui teknik ini siswa diajak untuk memahami pengalaman mereka secara keseluruhan serta menuliskan kembali narasi yang lebih kongruen. McLeod (2010) mengungkapkan, narasi merupakan sebuah istilah yang lebih inklusif yang digunakan untuk menggambarkan proses besar pembuatan laporan berkenaan apa yang telah terjadi. Sebuah narasi dapat terdiri dari beberapa cerita yang terpisah dan berbeda satu dengan yang lain, dan sangat mungkin mencakup komentar atas cerita-cerita tersebut sebagai sebuah penjelasan.

Aplikasi dari teknik konseling narasi adalah tidak terlepas dari 3 konsep kunci teknik ini yaitu eksternalisasi masalah, dekonstruksi cerita, dan menulis kembali sebuah cerita. Melalui eksternalisasi masalah, peneliti mengajak siswa yang memiliki masalah dengan pemahaman diri rendah, mampu menspesifikkan jenis permasalahan rendah diri yang dialami dengan memberi nama pada masalah tersebut, selanjutnya mereka diajak untuk mau mengingat dan menuturkan pengalaman mereka yang berhubungan dengan hal tadi, peneliti sangat berperan dalam mengeksplorasi pengalaman para siswa melalui pertanyaan- pertanyaan yang diberikan sehingga dalam 2 kali pertemuan telah terbentuk suatu cerita narasi. Selanjutnya pada pertemuan selanjutnya yaitu proses dekonstruksi, para siswa mampu mengisahkan kembali sebuah cerita yang telah dibuat dengan metode pembacaan teks cerita, peneliti membantu siswa mendekonstruksi cerita masalah yang diberikan asumsi tentang sebuah peristiwa, kemudian membuka kemungkinan alternative. Kemudian pada tahap menulis ulang peneliti mengarahkan siswa/konseli untuk membuat sebuah narasi baru yang berisi narasi lama yang telah disempurnakan dan menambahkan kisah alternatif. Kisah altenatif yang dimaksudkan disini adalah harapan-harapan siswa/konseli yang bertolak belakang dengan masalah pemahaman dirinya dan berorientasi kedepan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman diri siswa kelas VIII sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah. Namun demikian, setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi, pemahaman diri siswa mengalami peningkatan atau berada dalam kategori tinggi, ini juga berarti terdapat pengaruh positif yang signifikan dari penerapan konseling narasi.

Oleh karena itu, dengan adanya pemberian teknik konseling narasi merupakan solusi yang baik untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Sejalan dengan hal tersebut di atas pada kenyataannya secara umum siswa kelas VIII di SMPN Negeri 25 Cenrana yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat pemahaman diri siswa berada pada kategori rendah pada saat diberikan *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa konseling narasi.

Hasil penelitian terhadap 8 responden pada saat *pretest* menunjukkan bahwa tingkat pemahaman diri siswa berada pada kategori rendah yakni ditandai dengan adanyaperasaan-perasaan tidak rasional seperti malu, minder, tidak percaya diri, selalu berpikir negatif, tidak memiliki kebiasaan efektif, dan pesimis. Akan tetapi, setelah diberikan teknik konseling narasi, pemahaman diri siswa mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif tersebut, dapat dianalisis bahwa pada hakekatnya terjadi perubahan tingkat pemahaman diri siswa yang telah diberi perlakuan berupa teknik konseling narasi yaitu dapat dilihat dari hasil *posttest* dan perilaku siswa yang sudah mampu memahami dan menyadari pentingnya pemahaman diri dalam rangka mengembangkan diri.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama siswa diberikan perlakuan, diketahui terjadi peningkatan partisipasi, toleransi, dan perhatian siswa dari setiap pertemuan. Pada pertemuan pertama, terlihat masih sangat banyaknya siswa yang tidak mau berpartisipasi, tidak toleransi terhadap siswa lain, dan tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan, dan bahkan ada beberapa siswa yang harus diberikan penjelasaan berulang kali tentang pemahaman diri dan pelaksanaan teknik konseling narasi. Namun dari setiap pertemuan terjadi peningkatan perubahan. Perubahan ini terjadi dikarenakan siswa yang diberikan perlakuan semakin antusias mengikuti dan melaksanakan berbagai tahap kegiatan dalam konseling narasi yang diberikan di setiap pertemuan. Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan terhadap 8 responden, ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian teknik konseling narasi. Dalam hal ini, peningkatan skor dari kategori rendah ke kategori tinggi memberikan indikasi bahwa teknik konseling narasi dapat meningkatkan pemahaman diri siswa. Perubahan ini juga didukung dari hasil penguatan dan pengalaman sukses yang diketahui sebanyak 8 (100%) siswa merasa senang mengikuti kegiatan konseling narasi.

Berdasarkan hasil penelitian, tampak bahwa pelaksanaan teknik koseling narasi merupakan teknik yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman diri siswa. Dimana melalui pemberian teknik konseling narasi siswa dapat menghilangkanperasaan-perasaan tidak rasional seperti malu, minder, tidak percaya diri, selalu berpikir negatif, tidak memiliki kebiasaan efektif, dan pesimis. Oleh karena itu teknik konseling narasi perlu diaplikasikan disekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi khususnya masalah pemahaman diri rendah**,** sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan disekolah maupun di masyarakat.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Teknik Konseling Narasi untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa kelas VIII di SMPN. 25 Cenrana Kab. Maros, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran penerapan teknik konseling narasi dalam meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII di SMPN. 25 Cenrana Kab. Maros melalui 5 sesi yaitu mengingat narasi, mengobjektifkan narasi, mensubjektifkan narasi, memetaforisasi narasi, dan memproyeksikan narasi.
2. Tingkat pemahaman diri siswa kelas VIII di SMPN. 25 Cenrana Kab. Maros sebelum diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi berada dalam kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling narasi, tingkat pemahaman diri siswa berada dalam kategori tinggi.
3. Siswa yang diberikan teknik konseling narasi menunjukkan peningkatan pemahaman diri. Jadi penerapan konseling narasi secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman diri siswa.
   1. **Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

66

* + - 1. Kepada Kepala Sekolah, supaya menyediakan kebutuhan yang diperlukan oleh konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.
      2. Kepada guru pembimbing (konselor sekolah) hendaknya mengaktifkan penerapan teknik konseling narasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa.
      3. Siswa SMPN 25 Cenrana terkhusus kelas VIII, untuk senantiasa dapat meningkatkan pemahaman diri dengan baik karena hal ini sangat penting dalam meraih keberhasilan di sekolah maupun di luar sekolah.
      4. Kepada peneliti selanjutnya, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik konseling narasi pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, Soli. 1983. *Teknik Pemahaman Individu.* Makassar: Penerbit FIP UNM.

Barriyah, Chaerul. 2011. *Pemahaman Diri Positif (online)* (http // [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)), diakses 7 Januari 2013.

Cashin, Andrew. 2008. *Narrative Therapy : A Psychotherapy Approach in The Treatment of Adolescent With Asprenger’s Disorder*. *(online)*. Australia : Journal Of Child and Adolescent Psychiatric Nursin

Etchison, Mary, & Kleist. 2000*. Review of Narrative : Research and Unility (online)* (http://konselingindonesia.com) ,diakses tanggal 6 November 2012*.* Idabo State University. The Family Therapy Journal : Counseling and Therapy For Couples and Family.

Fadhilah, Nur. 2012. Pengaruh Pelaksanaan Teknik *Narrative Counseling* Untuk Menigkatkan *Self-Esteem* Siswa SMP Negeri 4 Bantimurung Kab.Maros. *Skripsi.* Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Fadjrin. 2011. *Pemahaman Diri (online)* (http// [rumahbelajarpsikologi](http://www.e.psikologi). com.), diakses 7 Januari 2013.

Gladding T. Samuel. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh. (Edisi 6).* Jakarta: Indeks.

Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Perkembangan Remaja dan Anak*. Jakarta Gunung Mulia.

Hadi, S. 2004. *Statistik, Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hapsari, Sri. 2005. *Bimbingan dan Konseling SMA Kelas XI .*Jakarta: Grafindo.

Irianto, A. 2004. *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya.* Jakarta: Kencana.

Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)

Lumpkin, Aaron. 2004. *You Can Be: Positive, Confident, Courageous (Menjadi Pribadi Positif)*. Jakarta: Erlangga

68

Maritayin. 2012. *Pemahaman Diri.* (Online). (<http://maritayin.blogspot.com>.) diakses, 18 Maret 2013)

Matima, Marriana. 2010. *Narrative Therapy and Abused Women : effectiveness off Narrative Therapy for Sheltered Abused Woman. (online).* (www. Dulwichcenter.co..au), diakses 2 Februari 2013. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work.

Mc Leod, John. 2010. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, (edisi ketiga).* Jakarta: Kencana

Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Nana & Ibrahim. 2004. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan.* Bandung: Anggota IKAPI.

Parker, Ian. 2008. *Psikologi Kualitatif.* Yogyakarta:Andi

Rahmawati, Linda. 2012. Pemahaman Diri. (Online). (<http://linda-shortcake.blogspot.com>), diakses 18 Maret 2013.

Santrock, John W. 2007. *Remaja (edisi 11)* . Jakarta: Erlangga

Sinring, Abdullah, dkk . 2012. Pedoman Penulisan Skripsi Program S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan UNM. Makassar: FIP UNM

Sugiyono. 2007. *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatf, dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Sujianto, A. E. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16,0*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Taylor, S.E, (1999). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo

Tiro, Muh Arif. 2004. *Dasar-Dasar Statistik.* Makassar: UNM.