



Penerapan Konseling Kelompok Naratif Melalui Writing 30 Days Miracle of Happiness Journal Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Jalanan di Komunitas Peduli Anak Jalanan Makassar

Application of Narrative Group Counseling Through Writing 30 Days Miracle of Happiness Journal to Improve Street Children's Self Esteem in Makassar Street Children Care Community

Marianna Renata*, Abdullah Pandang, Suciani Latif

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: mariannarenata317@gmail.com

ABSTRAK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Gambaran *self esteem* sebelum penerapan konseling kelompok naratif menunjukkan rata-rata pada kategori rendah dan setelah pelaksanaan konseling kelompok menunjukkan rata-rata kategori tinggi. (2) Gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan naratif terdiri dari 6 tahap yaitu (a) Tahap Prakonseling : Pembentukan kelompok (b) Tahap Permulaan, (c) Tahap Transisi, (d) Tahap Kerja: Kohesi dan Produktivitas, (e) Tahap Akhir: Konsolidasi dan terminasi, (f) Pascakonseling: Tindak Lanjut dan Evaluasi. (3) hasil uji hipotesis diperoleh nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol nilai Sig. sebesar $0,518 > 0,05$ menunjukkan ada perbedaan rata-rata hasil skala *self esteem* untuk kelompok, dengan selisih tingkat *self esteem* kelompok eksperimen mendapatkan hasil yang lebih tinggi yang menunjukkan ada pengaruh. Penerapan Konseling Kelompok Naratif Melalui *Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal* efektif dalam meningkatkan *self esteem* anak jalanan Komunitas Peduli Anak Jalanan Makassar.

Kata Kunci: *Self esteem, Konseling Kelompok naratif, Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal*

ABSTRACT

The results showed that (1) the description of self-esteem before the application of narrative group counseling showed an average in the low category and after the implementation of group counseling showed an average in the high category. (2) An overview of the implementation of group counseling with a narrative approach consists of 6 stages, namely (a) Pre-counseling Stage: Group Formation (b) Initial Stage, (c) Transitional Stage, (d) Work Stage: Cohesion and Productivity, (e) Final Stage : Consolidation and termination, (f) Postcounseling: Follow-up and Evaluation. (3) the results of the hypothesis test obtained Sig. of $0.000 < 0.05$ in the experimental group while in the control group the value of Sig. of $0.518 > 0.05$ indicates that there is a difference in the average results of the self-esteem scale for the group, with the difference in the self-esteem level of the experimental group getting higher results indicating there is an effect. The application of Narrative Group Counseling Through Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal is effective in increasing the self-esteem of street children in the Makassar Street Child Care Community.

Keywords: *Self esteem, Narrative group counseling, Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal*

1. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara dengan penduduk miskin terbanyak dengan angka kemiskinan masih terbilang tinggi. Data yang dirilis badan pusat statistik (BPS, 2021) menunjukkan jumlah penduduk persentase penduduk miskin pada Maret 2021 sebesar 10,14 persen mencapai 27,54 juta orang. Dibanding September 2020, jumlah penduduk miskin naik sebanyak 138,1 ribu orang yang setiap saat tahun semakin meningkat. Salah satu indikator dari penduduk miskin adalah keberadaan anak jalanan. Anak jalanan tumbuh dan berkembang dengan latar kehidupan jalanan dan akrab dengan kemiskinan, penganiayaan, dan hilangnya kasih sayang, sehingga memberatkan jiwa, memiliki percaya diri serta *Self esteem* yang rendah dan membuatnya berperilaku negative (Hayat, 2021). Hasil *literature review* Avita dan Muhid (2023) dalam Tesisnya menunjukkan salah satu penyebab anak jalanan bertahan hidup dalam lingkaran kehidupan jalanan dan kemiskinan, yaitu rendahnya *self esteem*.

Self esteem merupakan sebuah aspek penting pada individu karena dapat mempengaruhi motivasi, tingkat kepuasan hidup, perilaku serta berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologi (*well-being*) individu. *Self esteem* pada dasarnya menerima diri kita tanpa syarat dan memiliki perasaan bahwa seseorang layak menjalani hidup dan mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya (Ramadani, 2023). Anak yang memiliki *self esteem* tinggi melakukan penilaian yang objektif dan seimbang mengenai dirinya sehingga mereka dapat mengenali kelebihan-kelebihan yang dimiliki sekaligus dapat pula mengakui kekurangan-kekurangan yang terdapat pada dirinya. Secara umum, memiliki pandangan yang positif terhadap karakter diri mereka dan menghargai kompetensi yang mereka miliki (Mukhlis, 2022).

Individu dengan *Self esteem* yang tinggi memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Ketika menghadapi kegagalan akan merasa berusaha lebih giat lagi dan mencoba berbagai macam cara sampai menganggap diri berhasil (Normiyati & Wardhana, 2022). *Self esteem*

yang baik, lebih menerima dirinya sendiri dengan kehidupannya dan menjauhkan diri dari pemikiran-pemikiran negatif.

Sebaliknya, *Self esteem* yang rendah lebih mengarah pada pemikiran-pemikiran negatif mengenai diri sendiri dan lebih melihat kepada kelemahan-kelemahan yang dimiliki (Margaret, 2022). Menganggap kegagalan adalah kekurangan diri sendiri, sebuah hal yang tetap dan tidak dapat diubah. Hal itu mengarahkan menjadi *inferior* dan pesimis dalam memandang kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Donnellan et al. (dalam Andayani, Maghfiroh & Anggraini, 2021) menyebutkan adanya korelasi yang kuat antara rendahnya *self esteem* dengan masalah-masalah perilaku yang berhubungan dengan lingkungan luar yaitu agresi, perilaku anti sosial dan *delinquent behavior*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *self esteem* yang rendah memiliki hubungan yang kuat dengan orang-orang yang ada di lingkungannya.

Ditinjau dari *social-bonding theory*, hubungan yang lemah dengan lingkungan sosial, membuat seseorang tidak memperhatikan norma-norma sosial dan berkembang menjadi *delinquent behavior*. agresi dan perilaku anti sosial dimotivasi oleh perasaan-perasaan inferior yang didasari oleh pengalaman-pengalaman ditolak dan diejek ketika masa kanak-kanak, Lebih khusus Widya, Siregar dan Rozana (2020) menyebutkan bahwa orang yang memiliki *self esteem* yang rendah tidak sehat secara fisik dan mentalnya. Anak juga memiliki kecenderungan yang tinggi terhadap perilaku kriminal ketika dewasa dan menjadi orang yang berpendapatan rendah sehingga kesulitan untuk menopang kebutuhan mereka sendiri.

Berdasarkan hasil observasi yang pada anak jalanan yang merupakan adik binaan Komunitas Peduli Anak Jalanan (KPAJ), 27 adik binaan anak jalanan yang masuk kategori menunjukkan *self esteem* yang rendah dan menurut hasil wawancara peneliti pada Oktober 2021 dengan lima anak jalanan yang memiliki *self esteem* rendah mengungkapkan bahwa merasa kecewa dengan perlakuan orang tua dan saudara yang kurang

mendukung dalam menempuh pendidikan, sering membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hal pengetahuan, ekonomi dan pesimis dengan cita-citanya, selalu tidak yakin dengan yang apa yang dilakukan seperti saat belajar memilih diam karena tidak berani mengungkapkan pendapatnya, sering berperilaku curang seperti menyontek karena hasil tidak yakin dengan hasil kerjanya, dan memilih dalam berteman karena menganggap tidak menyukai anak kurang mampu. Hal ini menyebabkan diantara mereka ada yang pergi meninggalkan rumah ke suatu daerah dengan alasan tidak ada yang memperlakukan dengan baik, merasa kecewa dengan hidupnya terhadap perlakuan orang lain dan memilih untuk turun di jalanan mencari uang karena menganggap sekolah tidak penting. Dalam hasil observasi awal tersebut menunjukkan ciri-ciri *self esteem* yang rendah dengan permasalahan yang merasa diperlakukan dengan tidak adil ataupun dikecewakan oleh kehidupan, Anak jalanan KPAJ merasa bahwa ketidakadilan ada pada diri dan sering kali merasa kecewa oleh orang lain maupun keadaan. Hal ini terjadi karena individu tidak mampu menerima keadaan diri.

Berdasarkan alasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* yang rendah perlu menjadi perhatian karena berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis anak jalanan. Oleh karena itu perlu adanya sebuah intervensi untuk dapat meningkatkan *Self esteem* pada anak jalanan. Menurut hasil observasi, Anak Jalanan KPAJ cenderung sulit mengungkapkan masalah secara langsung dibuktikan saat wawancara awal peneliti yang hanya beberapa anak yang ingin bercerita dengan masalah yang dialami. Hasil wawancara pengajar rumah belajar juga mengungkapkan bahwa Anak Jalanan KPAJ lebih senang menulis pengalaman yang dialami dibandingkan mengungkapkan secara langsung pada saat proses belajar mengenal diri dan berbagi cerita.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa anak jalanan KPAJ lebih senang dalam mengungkapkan masalah yang dialami dengan cara menulis. Salah satu teknik dalam konseling ketika konseli mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan dan

pengalamannya yaitu konseling naratif. Konseling naratif merupakan salah satu pendekatan dalam pelayanan bimbingan dan konseling kelompok yang memfasilitasi konseli untuk dapat mengeksplorasi permasalahan yang dihadapi, sehingga Anak Jalanan dapat mengungkapkan masalah yang dialami dengan cara menulis pikiran, perasaan dan pengalamannya. Jika dikaitkan dengan efektivitas penggunaan konseling naratif dalam meningkatkan *self esteem*, menurut hasil penelitian Umar (2022) dengan melakukan eksperimen terhadap siswa SMPN 4 Bantimurung, mengungkapkan bahwa *Narrative Therapy* efektif meningkatkan *self esteem*. Sejalan dengan penelitian Mojaver (2020) bahwa adanya perbedaan signifikan *self esteem* antara kelompok eksperimen dan kontrol anak-anak cacat fisik-motorik di Masyhad Iran setelah mengisi *posttest* yang menunjukkan bahwa Naratif efektif dalam meningkatkan *self esteem*. Kedua hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem*.

Naratif menurut perspektif kognitif merupakan proses konseling yang membantu konseli dalam membuat sudut pandang baru dan membongkai ulang akan pengalamannya. Dengan terapi akan membantu konseli membuat cerita-cerita baru yang lebih positif dan membuang cerita jenuh yang membuatnya merasa mengalami ketidakadilan.

Kondisi anak jalanan KPAJ berdasarkan hasil observasi awal juga menunjukkan dominan pengalaman buruk mengenai keluarga dan lingkungan sebagai anak jalanan sedangkan menurut Iman (2019) menyatakan terdapat hubungan antara *Self esteem* dengan kebahagiaan (*happiness*), orang yang merasakan kebahagiaan di dalam kehidupan sehari-harinya akan merasa baik mengenai dirinya dan memiliki harga diri atau *Self esteem* dan penghargaan terhadap dirinya yang lebih baik. Hal ini bertentangan dengan kondisi anak jalanan KPAJ yang berpikiran irasional yang menganggap dirinya sebagai sumber masalah dan tidak ada kebahagiaan yang didapatkan. *Happiness* merupakan suatu pengalaman emosional positif seperti perasaan gembira dan merasa puas pada

setiap hal yang ada di dalam kehidupannya. (Lu & Shih, 1997; Nafsiah, et al., 2020). Argyle (Shabani & Torbat, 2018) mengemukakan *happiness* sebagai kondisi mental positif, memberikan pengaruh dalam meningkatkan *self esteem* dengan perasaan positif yang tinggi dan tingkat perasaan negatif negative yang rendah, sedangkan dari cerita anak jalanan menunjukkan historis yang tidak menyenangkan. Dalam proses konseling naratif pun memiliki tahap dekonstruksi cerita hidup yang berkaitan dengan historis saat anak jalanan merasa tidak didominasi masalah. Hal tersebut menjadi pertimbangan peneliti dalam menggunakan konseling naratif sehingga peneliti memberikan alternatif *Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal* dengan menuliskan pengalaman-pengalaman menyenangkan harian selama 30 hari sebagai bukti historis yang mendukung pandangan baru konseli.

Berdasarkan yang telah diuraikan diatas, maka pendekatan naratif mampu menyelesaikan masalah *self esteem* dan *Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal* sebagai alternatif bukti historis mendukung pandangan baru anak jalanan, sehingga akan dilakukan penelitian yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok Naratif Melalui *Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal* Untuk Meningkatkan *Self esteem* Anak Jalanan Di Komunitas Peduli Anak Jalanan Makassar.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self esteem*

Baron dan Byrne (dalam Putri et al, 2022) menyebutkan bahwa *Self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu; sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Menurut Myers (dalam Anovara, 2018) *Self esteem* adalah evaluasi diri seseorang secara keseluruhan. Crocker dan Wolfe (dalam Anovara, 2018) memberikan pernyataan bahwa kita akan memiliki *Self esteem* jika merasa senang dengan domain (penampilan, kepandaian dan lainnya) yang dianggap penting bagi diri. Orang dengan *self esteem* yang

rendah sering kali memiliki permasalahan hidup penting bagi diri. Widyastuti (dalam putri et al, 2022). menyebutkan orang dengan *Self esteem* yang rendah seringkali memiliki permasalahan dalam hidup. *Self esteem* adalah hasil penilaian terhadap diri yang merupakan interpretasi yang diterima dari lingkungannya berupa penghargaan, penerimaan dan perlakuan yang diperoleh.

2.2 Konseling Naratif

Terapi naratif merupakan suatu pendekatan konseling yang dilakukan dalam bentuk individual maupun kelompok dengan mengajak Konseli bercerita mengungkapkan pengalaman terkait masalahnya. Worden dalam konseling naratif menjelaskan bahwa pengetahuan atau arti dibentuk melalui interaksi social. Manusia dipandang sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasikan dirinya sendiri dengan menceritakan pengalaman hidupnya.

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

Pendekatan naratif menekankan pengembangan cerita/kisah alternative kehidupan Konseli, dengan harapan bahwa dia dapat menemukan pilihan dan strategi baru untuk menjalani kehidupannya.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis

menggunakan statistik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan model penelitian *Quasi Experimental Design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono,2018).

3.2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Juni tahun 2022, yang dilaksanakan dua Rumah Belajar Komunitas Peduli Anak Jalanan Kota Makassar yaitu Area Binaan Manggala yang beralamatkan Jalan Inpeksi Kanal Kelurahan Bangkala Kecamatan Manggala dan Area Binaan Adiyaksa yang beralamatkan Jalan Adiyaksa Baru Lorong V Kelurahan Pandang Kecamatan Panakkukang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

3.3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini :

- 1) Skala Self Esteem
Skala self esteem adalah teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Skala di berikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang rendahnya self esteem, baik sebelum (pretest) maupun sesudah (posstest).
- 2) Observasi
Observasi dilakukan untuk memastikan pelaksanaan konseling naratif pada pelaksanaan konseling kelompok telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan skenario pelaksanaan konseling kelompok yang telah direncanakan. Observasi digunakan dalam mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi anggota kelompok selama pelaksanaan konseling kelompok melalui pengamatan secara langsung. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, toleransi, perhatian, dan inisiatif (Burhanuddin,

2022). Cara penggunaannya dengan cara memberikan tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul.

- 3) Dokumentasi
Dokumentasi juga diartikan pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini catatan siswa kasus.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian peroleh pada penelitian ini adalah sebuah data yang berbentuk numerik atau hasil skala *Self esteem* yang telah diperoleh yaitu nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, mengolah hasil skala *Self esteem* dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat *self esteem* adik binaan dan menggunakan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian tentang pengaruh tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah *treatment*.

Pada data statistik deskriptif, diolah dengan bantuan SPSS mendapatkan nilai maksimum, minimum, rata-rata serta simpangan baku dan varian. Untuk mengetahui hasil dari skala *self esteem*, maka akan diberikan *posttest* setelah kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda. Hal ini untuk membandingkan serta mengetahui hasil selisih perbedaan yang telah diberikan kepada kedua kelompok tersebut. Adapun hasil dari analisis deskriptif yang telah dilakukan pada data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis deskriptif Data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	12	95	108	100.83	4.668

Post-Test Eksperimen	12	114	154	130.92	11.697
Pre-Test Kontrol	12	96	122	107.42	8.575
Post-Test Kontrol	12	91	127	109.08	12.406
Valid N (listwise)	12				

Dari tabel 1. dapat dilihat perbedaan antara hasil skala pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan data tersebut, terdapat rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 100,83 dan rata-rata pada kelompok kontrol 107,42. Maka dari kedua kelompok tersebut pada *pretest* eksperimen terdapat perbedaan rata-rata. Dalam tabel tersebut untuk memastikan adanya perbedaan yang signifikan, maka pada uji statistik hasil skala *self esteem* pada data *posttest* diperoleh data rata-rata 130,92 pada kelompok eksperimen dan pada data kelompok kontrol adalah 109,08. Maka dari uraian data tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat rata-rata yang signifikan. tabel distribusi frekuensi kelompok tingkat *self esteem* pada kelompok eksperimen anak jalanan sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Kategorisasi Tingkat *Self Esteem* Kelompok Eksperimen

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0	1	08,3%
Tinggi	0	0	7	58,3%
Sedang	3	25%	4	33,3%
Rendah	9	75%	0	0
Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah	12	100%	12	100%

Hasil diatas menunjukkan bahwa anak jalanan sebelum pelaksanaan *treatment*, tingkat *self esteem* anak jalanan menunjukkan pada kategori rendah dengan persentase 75% dan 25% pada kategori sedang. Setelah pemberian intervensi menunjukkan 8,3% kategori sangat tinggi, 58,3% pada kategori tinggi dan 33,3% pada kategori sedang.

1) Tahap Prakonseling : Pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap pembentukan kelompok, sebelum diadakan layanan konseling kelompok, diadakan *pretest* untuk mengukur tingkat *self esteem* anak jalanan yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2022 dan membentuk kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota yang ditandai adanya minat mengikuti layanan, suka rela atau atas inisiatifnya sendiri karena berkaitan dengan hak pribadi konseli, dan adanya kemauan berpartisipasi dalam kelompok dan menyampaikan tujuan program layanan kepada calon peserta konseling. Hasil observasi, 30% anggota yang menunjukkan antusias pada kategori tinggi dalam konseling kelompok sedangkan 70% menunjukkan kurang. Hal ini dikarenakan anggota kelompok merasa cemas untuk terbuka terhadap masalah yang dialami. Tugas peneliti sebagai konselor yang memimpin kelompok dan membangun harapan kepada calon peserta terkait tujuan layanan kemudian yang mengatur kontrak pertemuan antara peneliti dan adik binaan KPAJ.

2) Tahap Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Layanan Konseling berjalan mulai tanggal 31 Mei 2022 di Area binaan Manggala. Sebelum melakukan layanan, peneliti mempersiapkan perangkat konseling kelompok seperti buku *30 Days Miracle of Happiness Journals* sebanyak 12 buah dan Rancangan Pemberian Layanan (RPL). Pada kegiatan ini merupakan proses orientasi dan eksplorasi. Tahap orientasi yang dilakukan adalah perkenalan, fungsi kelompok, menyampaikan tujuan dan harapan yang akan dicapai dan norma kelompok dan memahami posisi mereka dalam kelompok. Pada proses ini, tugas peneliti sebagai pemimpin kelompok yaitu mendorong saling menerima, saling memberi dorongan, memiliki sikap toleran, memberi *reinforcement* untuk masing-masing anggota kelompok dan menggali ide dan perasaan. Pada tahap ini anggota kelompok mulai mengetahui tugas dan fungsinya dalam kelompok dan memberikan umpan balik kepada pemimpin kelompok.

3) Tahap Transisi

Proses selanjutnya yaitu masuk pada tahap transisi/peralihan, anggota kelompok akan lebih menyiapkan dirinya dengan melepas segala macam kecemasan, sikap depresi, konflik dan ambisi untuk berpartisipasi dalam konseling kelompok. Peneliti mengarahkan konseli menuliskan keresahan / masalah yang dialami terkait pernyataan dari *self esteem* yang dialami.

Dalam tahap ini terjadi kecemasan pada anggota kelompok dan enggan untuk membuka diri terhadap masalah yang ditulis pada proses konseling kelompok. Tugas peneliti dalam meyakinkan kembali dan memberikan mengaktifkan kelompok agar saling memberikan umpan balik dalam proses konseling.

4) Tahap Kerja: Kohesi dan Produktivitas

Setelah menulis semua masalah yang dialami selanjutnya masuk pada proses konseling naratif : Proses ini merupakan proses memisahkan konseli dari identifikasi masalahnya mengenai *self esteem* yang rendah, kemudian peneliti memfokuskan kepada upaya untuk mengatasi situasi. Peneliti membantu konseli memandang masalahnya berada diluar dari dirinya dengan membongkar asumsi-asumsi yang keliru dan memberikan kemungkinan alternatif untuk menjalani kehidupannya lebih baik. Dalam proses ini masing-masing konseli memaparkan terkait tulisan yang dituangkan pada lembar ceritaku, anggota kelompok konseling lainnya mendengarkan dan menanggapi masalah yang dialami dari kelompok lain dan peneliti memetakan dampak dari permasalahan individu.

Dalam proses ini, konseli menyelidiki masalah yang telah mengganggu, mendominasi atau mengecilkan hati konseli. Peneliti meminta konseli untuk melihat ceritanya dari perspektif yang berbeda dengan menawarkan *alternatif* dari peristiwa yang dialami masing-masing konseli. Pada tahap ini, memunculkan dilema, sehingga konseli dapat menguji aspek-aspek masalah yang mungkin terjadi sebelum kesulitannya meningkat. Pada tahap ini 85% anggota menunjukkan antusias tinggi dan 15% dalam kategori rendah,

dikarenakan kelompok menunjukkan *dominansi* sehingga beberapa anggota kelompok tidak diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapannya. Tugas pemimpin kelompok mengatur jalannya konseling kelompok dan memberikan kesempatan kepada seluruh anggota dalam memberikan tanggapannya.

Selanjutnya Menemukan momen ketika konseli tidak didominasi atau berkecil hati dengan membangun potensi cerita baru dengan menulis sebuah jurnal kebahagiaan selama 30 hari dalam sebuah buku yang disediakan oleh peneliti yaitu buku tulis *30 Days Miracle Of Happiness Journals* dengan menulis cerita baru yang lebih positif dan membuang cerita jenuh yang membuatnya merasa memiliki *self esteem* yang rendah. Dalam proses ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juni – 30 Juni 2022 dengan mengisi setiap hari lembar jurnal harian selama 30 hari lamanya. Dalam buku yang disediakan peneliti terdapat beberapa lembar yaitu lembar sampul, lembar ceritaku untuk mengisi masalah yang dialami dan 30 lembar jurnal harian. Jurnal harian yang dibuat merupakan bukti historis yang mendukung pandangan baru dari konseli sebagai orang yang cukup kompeten untuk menentang tekanan masalah.

Membuat cerita ulang dengan melihat historis yang ada pada jurnal harian selama 30 hari. Proses ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2022, pada buku jurnal harian terdapat 2 lembar ceritaku kembali yang merupakan bagian dari Dekonstruksi cerita hidup dengan membuat sudut pandang baru dan membongkar ulang akan pengalaman konseli. Tugas pemimpin kelompok memberikan penjelasan maksud dan tujuan dari menulis 30 jurnal harian. Masing-masing konseli memberikan umpan balik selama menulis kegiatan 30 hari lalu menulis kembali cerita dengan melihat historis selama 30 hari yang ditulis dan konselor membantu mengingatkan kembali pada proses eksternalisasi masalah, konseli memandang masalahnya berada diluar dari dirinya dengan membongkar asumsi-asumsi yang keliru dan memungkinkan alternatif untuk menjalani kehidupan lebih baik.

Peneliti meminta konseli untuk berspekulasi mengenai masa depan yang bisa diharapkan dari kekuatan dan kompetensi masing-masing konseli. Proses ini bertujuan agar konseli terbebas dari cerita-cerita masalah yang menjenuhkan dari masa lalu yang dialami dan dapat merencanakan untuk masa depannya. Pada tahap ini, konseli mengungkapkan isi dari cerita yang ditulis dan melihat kekuatan-kekuatan, kompetensi yang dimiliki dan menyebutkan rencana masa depannya pada proses konseling kelompok.

Pembentukan aliansi terapeutik pada proses ini untuk memantapkan identitas baru konseli dengan cara peneliti mempublikasikannya pada lingkungan sosial terdekat seperti orang tua, keluarga, teman belajar dan pengajar di lingkup area binaan yang berpengaruh dalam hidup konseli. Peneliti mengikuti aktivitas belajar di rumah belajar KPAJ.

Pascakonseling: Tindak Lanjut dan Evaluasi. Peneliti melakukan pertemuan terakhir setelah berakhirnya proses konseling kelompok, yang dilakukan pada tanggal 15 Juli 2022 dengan menanyakan kembali perkembangan yang dialami oleh kelompok konseli, namun pada kendala evaluasi ini ada beberapa konseli yang tidak mengikuti kegiatan ini karena sudah tidak mengikuti pembelajaran rutin namun komunikasi lewat aplikasi *WhatsApp* tetap berjalan untuk mengetahui perkembangan konseli.

Berdasarkan data penelitian terhadap 24 responden menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* rendah. Dengan ciri-ciri perilaku yang menunjukkan *self esteem* rendah yaitu tidak percaya diri, merasa tidak disayangi oleh keluarga, teman dan orang dilingkungannya, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, memandang dirinya tidak memiliki potensi, pesimis dan merasa tidak mampu menjelaskan dirinya. Sejalan dengan Aini (2018) *self esteem* rendah menunjukkan kurang menghargai dirinya sendiri, menjadikan seseorang memandang dirinya dalam perspektif negatif dan merasa tidak dicintai oleh orang-orang di sekitarnya. Dalam proses penelitian ini, adik binaan diberikan perlakuan

dengan melaksanakan tahap konseling naratif melalui 30 hari menulis jurnal kebahagiaan atau kegiatan positif yang dilakukan pada kegiatan sehari-hari yang dilaksanakan 6 kali pertemuan dengan dinamika kelompok yang terjadi pada tahapan konseling naratif.

Pertemuan pertama dengan tahapan pembentukan kelompok, diawal diskusi 30% anggota yang menunjukkan antusias pada kategori tinggi dalam konseling kelompok sedangkan 70% menunjukkan kurang. Hal ini dikarenakan anggota kelompok merasa cemas untuk terbuka terhadap masalah yang dialami. Menurut Latipun (dalam putri, 2022) bahwa perilaku anggota dalam konseling kelompok ditandai dengan kecemasan jika harus menyatakan diri secara terbuka didepan anggota lain. Tugas peneliti sebagai konselor yang memimpin kelompok menawarkan terkait program konseling, mengenalkan peran konselor, sekaligus membangun harapan pada anggota kelompok sehingga mulai menyadari dan menunjukkan minat, kemauan dalam berpartisipasi dalam kelompok dan membuat kontrak bersama.

Pertemuan kedua tahap permulaan, pada tahap ini 85% anggota yang menunjukkan antusias pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan anggota kelompok antusias dalam konseling kelompok. Hal ini sejalan dengan Wahyuningsih (2022) bahwa kegiatan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa karena dalam prosesnya melibatkan siswa untuk berinteraksi, berbicara, menanggapi, mendengarkan dan bertenggang rasa dalam suasana kelompok dengan siswa lain dalam satu kelompok dalam materi yang disajikan. Namun, 15% dalam kategori rendah, dikarenakan kelompok menunjukkan *dominansi* sehingga ada anggota kelompok yang tidak diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapannya. *Dominansi* merupakan kejadian anggota kelompok dalam konseling kelompok karena faktor adanya seseorang yang dominan maka anggota lainnya memilih diam (Riswanto, 2019). Tugas pemimpin kelompok memberikan arahan dalam memberikan informasi mengetahui tugas anggota kelompok menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan kelompok, belajar fungsi

kelompok sekaligus menegaskan tujuan kelompok dan terbuka satu sama lain.

Pertemuan ketiga yang merupakan proses pengontrolan dalam penulisan 30 hari bercerita, dalam proses pengontrolan ini bagian dari bukti historis mendukung pandangan baru. Peserta kelompok menunjukkan senang menuliskan kegiatan harian, merasakan kepuasan yang dialami saat selesai menulis yang diungkapkan NA dan AH dalam konseling kelompok. Hal ini sejalan Menurut Pennebaker (Grimaldy, 2017) menulis mampu menjadikan suasana hari semakin membaik, membuat pandangan lebih positif dan kesehatan fisik yang lebih baik. Namun pertemuan ini peserta kelompok masih ragu dalam menulis semua kebahagiaan yang dirasakan karena khawatir cerita yang dituangkan diketahui selain dari anggota kelompok seperti kisah percintaan yang dialami. Tugas konselor dalam memberikan penguatan terkait asas dan aturan dalam konseling kelompok yang telah disepakati sebelum pelaksanaan kegiatan.

Pertemuan keempat yang merupakan proses pengontrolan kedua dalam penulisan 30 hari bercerita, Peserta kelompok menunjukkan cerita sudah mulai menuliskan kegiatan harian secara detail dan penambahan cerita mengenai orang yang dekat konseli. Hal yang dirasakan anggota kelompok merasakan *mood* yang membaik dan lebih banyak melakukan positif yang baru seperti mengikuti kegiatan belajar rumah belajar dengan rutin, mulai aktif dalam memberikan pendapat dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah hal ini diungkapkan pada saat konseling kelompok berlangsung dan kolom ungkapan perasaan yang tertuang pada buku jurnal. Menurut Tas'adi dan Dewi (2019) menulis jurnal mengenai pengalaman-pengalaman positif yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari dapat membuat otak menghidupkan kembali pengalaman tersebut dan menguatkan kemampuan individu, pada saat itu hormone endorphen dan dopanisi muncul dan dapat meningkatkan *mood*.

Pertemuan kelima cerita mulai dapat ditulis ulang dengan melihat pandangan baru. Pada tahap ini peserta kelompok menulis kembali cerita bukti historis yang mendukung pandangan baru dari konseli sebagai orang yang cukup kompeten untuk menentang, mengalahkan, atau keluar dari dominasi atau tekanan masalah. Pada tahap ini masing-masing konseli mampu berspekulasi mengenai cerita masa depan dan dapat merencanakan masa depan. Hal ini dikarenakan pelaksanaan membangun narasi hidup dapat membantu konseli dalam membuat sudut pandang baru dan membingkai ulang akan pengalaman dan membuang cerita jenuh yang membuatnya merasa mengalami ketidakadilan. Epsom dan White (Arma, 2019) bahwa konseling naratif bertujuan untuk menolak atau merubah pandangan konseli bahwa apa yang mereka alami adalah sebuah masalah dan membantu konseli untuk melihat diri mereka sendiri sebagai hal yang terpisah dari masalah yang mereka alami sendiri.

Pada hasil perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan *treatment* menunjukkan terdapat perbedaan pada tingkat *self esteem* Anak Jalanan KPAJ pada perbandingan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Charles Wong (2018) yang menunjukkan konseling naratif efektif untuk meningkatkan *self esteem*. Dengan hasil perbandingan kedua kelompok tersebut, membuktikan bahwa pemberian perlakuan yang berbeda terhadap individu dapat memberikan perubahan terhadap tingkat *self esteem* anak jalanan Membingkai cerita baru tentu melihat pengalaman hidup, dengan menulis 30 hari hal yang membuat konseli merasa bahagia yang dilakukan menjadi acuan dalam proses konseling ini. Konseli akan merasa dalam kehidupan sehari-harinya akan merasa baik mengenai dirinya dan penghargaan terhadap dirinya yang lebih baik. Crocker dan Wolfe (dalam Putri, 2022) memberikan pernyataan bahwa memiliki *Self esteem* jika kita merasa senang dengan domain

5. KESIMPULAN

- 1) Gambaran tingkat *self esteem* Anak Jalanan kelompok eksperimen sebelum pelaksanaan *treatment*, berada pada kategori rendah, setelah pelaksanaan intervensi berada pada kategori tinggi.
- 2) Gambaran pelaksanaan *treatment* melalui tahapan konseling Kelompok naratif yaitu (a) membentuk kelompok (b) mengembangkan cerita, (c) membentuk karakter terpisah, (d) menginternalisasi karakter, (e) lanjutan, (f) penguatan (f) menemukan cerita alternative masing-masing konseli dan (g) perayaan. Pada kegiatan ini menunjukkan hasil persentase 100% memenuhi aspek observasi dengan persentase kehadiran 85%.
- 3) Penerapan Konseling Naratif Melalui *Writing 30 Days Miracle Of Happiness Journal* terbukti dalam meningkatkan *self esteem* anak jalanan Komunitas Peduli Anak Jalanan Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. F. N. (2018). Self esteem pada anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (Jp2sd)*, 6(1), 36-46.
- Andayani, S. A., Maghfiroh, N. F., & Anggraini, N. R. (2021). Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2), 23-38.
- Novara, A. (2018). *Hubungan Antara Body Image Dissatisfaction Dengan Self Esteem Pada Pegawai Bank*.
- Avita, R. N., & Muhid, A. (2023). The Effectiveness Of Nonformal Education Programs On Street Children's *Self esteem*: A Systematic Literature Review. *Spektrum: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (Pls)*, 11(1), 75-80.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Berita Resmi Statistik Profil Kemiskinan Di Indonesia Maret 2019, www.bps.go.id Diakses Pada Tanggal 10 Oktober 2019.
- Burhanuddin, H. (2022). Penerapan Permainan Simulasi Sebagai Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyelesaikan Konflik Di Smk Negeri 4 Gowa. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), 193-201.
- Mojaver, V. B. (2020). The Effectiveness Of Narrative Therapy With Adlerian Approach On *Self esteem* Children With Physical-Motor Disable In Mashhad Of Iran. *Clinical And Experimental Psychology*, 6(4), 1-2.
- Damayanti, O. (2020). *Penerapan Konseling Naratif Menggunakan Penilaian Imcs (Innovative Moments Coding System) Dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Pada Mahasiswa Di Uin Raden Intan Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Dewi, W. C., & Nursanti, E. (2022). Body Image Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare (Perawatan Wajah). *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 66-74.
- Langi, C. M., Tewel, B., & Dotulong, L. O. (2022). Pengaruh Self Esteem, Self Efficacy dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Timurjaya Dayatama (Wings) Kantor Cabang Sonder. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 10(1), 450-460.
- Fadillah, P. (2020). *Relationship Between Self esteem And Self-Control With Aggressive Driving Behavior In Motor Communities In Surabaya City* (Doctoral dissertation, Untag 1945 Surabaya).
- Fuzari, R. (2021). *Hubungan Self esteem dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Grimaldy, D. V., Nirbayaningtyas, R. B., & Haryanto, H. C. (2017). Efektivitas jurnal kebahagiaan dalam meningkatkan *self esteem* pada anak jalanan. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 100-110.
- Hayat, A. (2021). *Pengaruh Metode Bimbingan Agama Terhadap Penanaman Konsep Diri Pada Anak Jalanan Di Panti Sosial Bina Remaja (Psbr) Taruna Jaya 2 Dinas Sosial Dki Jakarta* (Bachelor's Thesis,

- Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Handayani, E. S., Farihal, F., & Bertisyah, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan *Self esteem* Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4798-4806.
- Hardika, J., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2019). Hubungan *self esteem* dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media instagram. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 14(1), 1-13.
- Iman, F. L. (2019). *Analisis faktor kebahagiaan (happiness) pada remaja*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Irawan, A. W. (2022). Penerapan Teknik Self regulation learning Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Negeri 3 Polewali.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. Muliawan.
- Lutfiah, A., Marwanti, T. M., & Heryana, W. (2020). Harga Diri (*Self esteem*) Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan (PKH) yang Melakukan Graduasi Mandiri di Kabupaten Kebumen. *Praktik Pekerjaan Sosial dengan Individu dan Keluarga*, 25-38.
- Maliana, A. F. (2016). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Antara Pola Asuh Orang Tua Otoriter Dengan Demokratis Kelas X Di Sma Negeri 1 Kedungwuni Kab. Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(2), 545-554.
- Margaret, R. S. (2022). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Di Sma Yayasan Citra Harapan Percut Sei Tuan*. Medan : Universitas Medan Area
- Mukhlis, M. M. (2022). Rancangan Model Konseling Kelompok Tazkiyatun Nafsi Dalam Peningkatan *Self esteem* Siswa Korban Bullying. *Eksistensi*, 4(1).Issn 2684-7027
- Nafsiah, M. I., sandi Ambarwati, T., Farida, Y., Rizqyputri, O. I., & Mukaromah, M. (2020). Inovasi Metode Belajar Dengan Wayang Pelepeh Pisang Guna Meningkatkan Rasa Bahagia Pada Anak Tunagrahita. *Jurnal Abdimas*, 24(3), 214-218.
- Normiyati, N., & Wardhana, A. (2022). Kecerdasan Emosional, Motivasi Berprestasi, Dan *Self esteem* Serta Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja Guru. *Jurnal Manajemen (Edisi Elektronik)*, 13(2), 150-164.
- Umar, N. F. (2022). Pengaruh Pelaksanaan Teknik Narrative Counseling Untuk Meningkatkan *Self esteem* Siswa Smp Negeri 4 Bantimurung Kab. Maros.
- Pandang. A & Anas. M. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Konseling Dan Konseling*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). *Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian*.
- Putri, R. M., Ardimen, A., Silvianetri, S., & Ramadhani, D. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(1).
- Rahmad, H. (2020). *Proses Pemahaman Konsep Barisan Aritmatika Bertingkat Berdasarkan Teori Apos Ditinjau Dari Tingkat Self esteem Siswa Man Kota Mojokerto* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Ramadani, F. (2023). *Gambaran Self esteem Pada Korban Toxic Parents Di Yayasan Kesejahteraan Masyarakat Aceh (Yakesma)* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry Fakultas Dakwah Dan Komunikasi).
- Riswanto, D. (2019). Kompetensi Manajerial Konselor Pada Layanan Konseling Kelompok. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 156-168.
- Saepuloh, A., & Asiyah, D. (2022). Layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa. *Gema Wiralodra*, 13(1), 64-71.
- Shabani, T., & Torbat, S. (2018). Mental well-being and self-efficacy on students' happiness. *Iranian Journal of Positive Psychology*, 4(3), 79-84.

- Statistik, B. P. (2019). *Data Dan Informasi Kemiskinan Kabupaten/Kota Tahun 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Pt Alfabet.
- Syarifuddin, S. (2019). Pengaruh Penerapan Dinamika Kelompok Dalam Guidance Courses Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 19-34.
- Tas'adi, R., & Dewi, Y. S. (2019). Teknik Journaling Dalam Konseling. *Proceeding Iain Batusangkar*, 3(1), 243-246.
- Utami, A. A. L. (2022). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Loneliness (Kesepian) Pada Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Verdianingsih, E. (2018). *Self esteem dalam Pembelajaran Matematika Self esteem in Mathematics Education*. *EDUSCOPE: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran, dan Teknologi*, 3(2), 7-15.
- Wahyuningsih, S. (2022). Penerapan Teknik Talking Stick Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mengemukakan Pendapat Siswa Di Sma Negeri 1 Rantetayo Kabupaten Tana Toraja.
- Wong, C. (2018). *Aplikasi Konseling Naratif Untuk Peningkatan Self esteem Remaja Beresiko (Studi Kualitatif Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Bandung)* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Widya, R., Siregar, B., & Rozana, S. (2020). *Holistik Parenting: Pengasuhan Dan Karakter Anak Dalam Islam*. Tasikmalaya: Edu Publisher.