

## Research Article

## Application of Narrative Counseling to Reduce Communication Apprehension in Junior High School Students

**Sekar Kurnia Rahmadani**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [sekarkurniao7@gmail.com](mailto:sekarkurniao7@gmail.com)**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)**Zadrian Ardi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : August 28, 2024

Revised : September 16, 2024

Accepted : September 30, 2024

Available online : October 25, 2024

**How to Cite:** Sekar Kurnia Rahmadani, Netrawati, & Zadrian Ardi. (2024). Application of Narrative Counseling to Reduce Communication Apprehension in Junior High School Students. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 2(3), 201-207. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.45>

**Abstract**

This study aims to test the application of narrative counseling to reduce students' communication anxiety. The counseling process consists of 3 stages, namely externalization of problems, Mapping the influence of problems in a person's life and Mapping the influence of a person's life on the development of problems. This study used a pre-test post-test one group design. The subjects of this study were 5 students who experienced high communication anxiety. Data analysis of this study used non-parametric statistics of the sign test and IMCS. The results of the data analysis showed that  $\rho = 0.031$  was smaller than  $\alpha = 0.05$ . Thus  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, so the accepted hypothesis was that there was a decrease in communication anxiety scores in junior high school students after narrative counseling was given. While the results of the IMCS analysis showed the emergence of different actions, reflections, protests, reconceptualizations and changes before

## **Application of Narrative Counseling to Reduce Communication Apprehension in Junior High School Students**

Sekar Kurnia Rahmadani, Netrawati, Zadrian Ardi

the narrative counseling intervention. This means that the application of narrative counseling can reduce communication anxiety in junior high school students.

**Keywords:** Counseling, Narrative, Communication Anxiety.

### **Penerapan Konseling Naratif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Pada Siswa SMP**

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan menguji penerapan konseling naratif untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa. Proses konseling terdiri dari 3 tahap yaitu eksternalisasi masalah, Memetakan pengaruh dari masalah dalam kehidupan seseorang dan Memetakan pengaruh kehidupan seseorang terhadap pengembangan masalah. Penelitian ini menggunakan pre-test post-test one group design. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa yang mengalami kecemasan komunikasi tinggi. Analisis data penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik uji tanda dan IMCS. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa  $\rho = 0,031$  lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka hipotesis yang diterima yaitu terdapat penurunan skor kecemasan komunikasi pada siswa sekolah menengah pertama setelah pemberian konseling naratif. Sedangkan hasil analisis IMCS menunjukkan munculnya tindakan, refleksi, protes, rekonseptualisasi dan perubahan yang berbeda sebelum intervensi konseling naratif. Artinya penerapan konseling naratif dapat menurunkan kecemasan komunikasi pada siswa SMP.

**Kata Kunci:** Konseling, Naratif, Kecemasan Komunikasi.

#### **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting bagi individu. Peran pendidikan yaitu untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas tinggi dan memiliki daya saing yang tinggi pula dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan. Dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan, penguasaan bidang ilmu dan teknologi dalam kadar yang memadai sangat diperlukan agar masyarakat dapat meningkatkan kemampuan kreativitas, pengembangan, dan penerapan iptek (ilmu pengetahuan dan teknologi) sebagai tuntutan yang mutlak dalam kehidupan global (Hatten dan Resenthal dalam Karwati,). Dalam mewujudkan individu yang berkualitas dan memiliki daya saing tinggi disamping memiliki penguasaan dalam bidang ilmu dan teknologi juga dibutuhkan suatu keterampilan dalam berkomunikasi. Peserta didik memerlukan adanya kecakapan dalam berkomunikasi untuk meningkatkan kemampuan relasi terhadap masyarakat luas. Sebagai makhluk sosial, manusia dituntut untuk mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya dalam kelangsungan hidupnya. Kenyataan yang terlihat, tidak semua individu dapat berkomunikasi secara lancar dengan orang lain. Hal ini terjadi baik dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah maupun di luar sekolah.

Hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi yaitu adanya

## **Application of Narrative Counseling to Reduce Communication Apprehension in Junior High School Students**

Sekar Kurnia Rahmadani, Netrawati, Zadrian Ardi

kecemasan dalam berkomunikasi (Communication apprehension). Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Sedangkan kecemasan komunikasi menurut Mc Croskey "Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons". Dari pendapat Mc Croskey dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi adalah sebuah level dari ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain atau dengan orang banyak (Aswida, dkk., 2012:2).

Fenomena yang ditemukan SMP 2 Padang melalui wawancara dengan guru BK terdapat beberapa siswa yang mengalami broken home sehingga menarik diri dari lingkungan sosial disekolah. Siswa tersebut diketahui mengalami kecemasan komunikasi yang ditandai dengan pasif dalam kelas, sering tidak masuk sekolah, dan cenderung tidak ingin bergaul dengan temantemannya. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut memiliki pikiran negatif, takut orang lain menilai Permasalahan kecemasan komunikasi ini ditangani apabila sudah bersifat patologis. Kecemasan ini seringkali diabaikan dan sebagian besar dianggap siswa tidak memiliki masalah yang serius, padahal jika masalah kecemasan ini dibiarkan berkepanjangan dan siswa tidak mampu mengatasinya, maka dapat berakibat pada kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal, sulitnya mengungkapkan pendapat dan prestasi belajar menurun. Akibatnya, Individu yang mengalami kecemasan sosial akan berpikir evaluasi negatif yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya baik nyata maupun prasangka dan untuk menghindari diri dari kecemasan ini, sehingga individu akan memunculkan rasa aman (Clark, 2001; Wells, dkk., 2007 dalam Swasti & Wisjnu, 2013:40).

Dalam hal ini, perlu penanganan yang lebih serius pada penderita kecemasan komunikasi menggunakan suatu intervensi lain dengan harapan agar penurunan kecemasan pada siswa dapat menurun secara signifikan. Penanganan yang dapat dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan komunikasi berupa konseling naratif. Konseling naratif mampu menangani seseorang yang mengalami kondisi pesimis hebat, keraguan atas dirinya, mudah marah, lalai, ketidak pedulian, gelisah, cemas dan beberapa perasaan yang menunjukkan masalah depresi yang dialami (White & Epston dalam Payne,2006). Konseling naratif ini dapat mengembangkan individu dalam memahami identitas dirinya. Konseling naratif memandang bahwa individu memiliki cerita dominan dalam dirinya yang dapat membentuk identitas diri. Konseling naratif memandang kecemasan komunikasi adalah pengaruh dari kognitif individu. Pengalaman-pengalaman, pikiran mengenai evaluasi negatif tentang dirinya dari orang lain, pikiran mengenai ketidakmampuan dirinya yang akan menjadi cerita dominan yang berkembang sepanjang hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah menguji penerapan konseling naratif dalam menurunkan kecemasan komunikasi siswa.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang di gunakan dalm penelitian ini ialah penelitian

kualitatif dengan tujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena yang dirasakan oleh subjek penelitian, seperti tingkah laku, persepsi, motivasi, dan tindakan mereka secara menyeluruh melalui deskripsi verbal dalam situasi yang alami. Penelitian ini memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Pendekatan yang diterapkan ialah pendekatan deskriptif kualitatif, dengan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk meneliti fenomena secara komprehensif dalam kondisi yang sebenarnya, dengan memanfaatkan berbagai sumber data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konseling Naratif**

Konseling naratif merupakan sebuah pendekatan yang menggali masalah individu dengan menggunakan cerita (narasi). Konseling narasi berusaha untuk mengeksplorasi pengalaman manusia melalui cerita konseli membawa ke dalam proses konseling. Dalam proses kolaborasi, konselor membantu konseli mengeksplorasi kisah mereka. Konseli didorong untuk menggunakan kata-kata mereka sendiri untuk menceritakan kisah mereka sendiri yang membawa arti sendiri (Parry & Doan dalam Semmler & Carmen, 2000:51). Konseling naratif memiliki tujuan membantu individu mengarang kembali cerita kisahnya, menerapkan kisah ini dalam lingkungan mereka dan menolong seseorang menyelesaikan transisi kehidupannya (McLeod, 2010). Konseling naratif mampu menangani seseorang yang mengalami distressing combination pada kondisi pesimis hebat, keraguan atas dirinya, mudah marah, lalai, ketidakpedulian, gelisah, cemas dan beberapa perasaan yang menunjukkan masalah depresi yang dialami (White & Epston dalam Payne, 2006). Tahap-tahap proses konseling konseling naratif menurut Wolter, dkk (2006:167) adalah sebagai berikut:

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

Konseling Naratif adalah pendekatan yang menganggap bahwa manusia adalah makna yang dibuat oleh narasi atau cerita yang mereka bangun dalam hidup mereka. Pandangan ini menekankan bahwa individu tidak hanya didefinisikan oleh pengalaman atau kondisi mereka, tetapi juga oleh bagaimana mereka memahami dan menceritakan pengalaman tersebut. Menurut Konseling Naratif, manusia adalah pembuat cerita yang aktif, yang memiliki kemampuan untuk merubah, menafsirkan ulang, dan mengevaluasi narasi mereka sendiri. Pendekatan ini menekankan

pentingnya memahami narasi klien dan membantu mereka mengembangkan cerita-cerita baru yang lebih memberdayakan dan membangun kembali identitas mereka. Dengan demikian, dalam pandangan Konseling Naratif, manusia dilihat sebagai individu yang memiliki kekuatan untuk mengubah narasi mereka sendiri, dan konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu individu menemukan kekuatan dan kebijaksanaan dalam cerita-cerita mereka. Biasanya, dalam menghadapi suatu masalah, seseorang akan membicarakannya dengan keluarga, teman, tetangga, pendeta, atau dokter keluarga, namun sering kali saran yang diberikan tidak cukup memuaskan atau orang tersebut terlalu malu dan segan untuk menceritakan masalahnya. Pada saat itulah, konseling merupakan pilihan yang sangat berguna, karena masalah konseli akan ditangani secara lebih profesional (McLeod, 2004). Konseling naratif didasarkan pada anggapan bahwa seseorang hidup melalui sebuah cerita dan hidup dalam kultur yang dibanjiri oleh cerita novel, mitos, opera sabun, cerita keluarga, dsb. Seseorang akan menstruktur, menyimpan, dan mengkomunikasikan pengalamannya melalui sebuah cerita (Bruner dalam McLeod, 2004).

Menurut Konseling Naratif, pandangan tentang manusia sangat dipengaruhi oleh konsep bahwa manusia adalah pembuat cerita. Berikut adalah beberapa poin kunci tentang pandangan manusia menurut pendekatan ini:

1. Manusia sebagai Pembuat Cerita: Dalam Konseling Naratif, manusia dilihat sebagai individu yang aktif dalam membentuk cerita-cerita tentang diri mereka sendiri dan pengalaman hidup mereka. Mereka tidak hanya dipengaruhi oleh kejadian-kejadian eksternal, tetapi juga oleh cara mereka menceritakan dan memaknai pengalaman-pengalaman tersebut.
2. Identitas yang Terbentuk oleh Narasi: Identitas seseorang tidak statis, melainkan terbentuk oleh narasi atau cerita-cerita yang mereka bangun tentang diri mereka sendiri. Manusia memiliki kemampuan untuk mengubah dan menafsirkan ulang cerita-cerita ini seiring waktu (White & Epston, 1990).
3. Eksternalisasi Masalah: Pendekatan ini menekankan pentingnya memisahkan diri dari masalah yang dihadapi individu, sehingga mereka dapat melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang terpisah dari identitas inti mereka.
4. Kekuatan dalam Cerita Alternatif: Manusia memiliki kekuatan untuk mengembangkan cerita-cerita alternatif yang lebih positif dan membangun, yang dapat membantu mereka mengatasi masalah dan mencapai pertumbuhan pribadi.
5. Kolaborasi dan Keterlibatan Aktif: Konseling Naratif menekankan kolaborasi antara konselor dan klien dalam merubah cerita hidup. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengidentifikasi dan mengembangkan cerita-cerita yang lebih memberdayakan (Winslade, & Monk, 2000). Secara keseluruhan, pandangan manusia dalam Konseling Naratif menempatkan penekanan pada kekuatan, kreativitas, dan kemampuan individu untuk merubah dan memaknai pengalaman hidup mereka melalui proses naratif.

Dalam konseling naratif, kepribadian juga dipahami sebagai konstruksi naratif yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan mereka. Melalui proses re-authoring dan identifikasi kekuatan internal, individu didorong untuk mengubah cerita tentang diri mereka sendiri menjadi lebih positif dan

membangun. Pendekatan ini membantu individu untuk memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik dan mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam konseling naratif, konsep kepribadian dipahami melalui lensa narasi atau cerita yang dibangun oleh individu tentang diri mereka sendiri. Berikut adalah cara pandang tentang kepribadian dalam konteks konseling naratif.

### **Kecemasan Komunikasi**

Kecemasan komunikasi yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup atau pun panik dalam melakukan komunikasi (West & Turner dalam Muslimin, 2014). Kecemasan komunikasi merujuk pada rasa takut yang berhubungan dengan komunikasi (Ayres dalam Hall, 2002:19). Kecemasan komunikasi dapat dipahami dalam dua perspektif (Devito dalam Muslimin, 2014), yaitu: a. Perspektif kognitif (cognitive). Seseorang akan cenderung membangun pikiran-pikiran negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif pula dalam transaksi komunikasi b. Perspektif behavioral (behaviorally). Kecemasan komunikasi adalah pengurangan frekuensi, kekuatan dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi. Penyebab dari timbulnya kecemasan komunikasi sebagian besar berasal dari kognitif individu.

Individu memiliki pikiran negatif terhadap lingkungan sosialnya karena kurangnya rasa percaya diri tersebut, hal ini mengakibatkan individu memiliki kekhawatiran berlebih jika dirinya dinilai negatif serta kurangnya pengalaman yang dimiliki sehingga menimbulkan individu memiliki pemikiran bahwa dirinya kurang mampu jika dibandingkan dengan orang lain. Pikiran ini mempengaruhi sudut pandang individu sehingga terbentuk suatu cerita dominan. Cerita dominan yang terus diulang dalam kehidupan individu yang akan menekan diri sehingga individu mengalami kesengsaran dan penindasan atas cerita dominannya. Dampak secara umum kecemasan komunikasi yang tinggi adalah adanya perasaan ketidaknyamanan, ketakutan, tidak mampu mengatasi, menjadi tidak memadai, dan mungkin menjadi bodoh. Efek fisiologis umum yang terkait dengan rasa takut internal mungkin cepat detak jantung, perut mual, peningkatan keringat, gemeteran, dan mulut kering (Richmond dan McCroskey dalam Hall, 2002:24). Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi tinggi, jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kecemasan komunikasi rendah, ditandai dengan ketidakstabilan emosi, menahan diri, tunduk, takut, jaminan diri rendah, konservatif, dan ketegangan.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan konseling naratif dapat menurunkan kecemasan komunikasi siswa yang ditandai dengan munculnya tindakan yang memprotes keemasannya, pemahaman baru mengenai kecemasan, penata-ulangan cerita baru diluar aspek kecemasan dan adanya kinerja baru untuk melakukan komunikasi. Hal ini berarti penerapan konseling naratif dapat menurunkan kecemasan komunikasi siswa.

## **Application of Narrative Counseling to Reduce Communication Apprehension in Junior High School Students**

Sekar Kurnia Rahmadani, Netrawati, Zadrian Ardi

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Revisi 6*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: RefikaAditama.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. W.W. Norton & Company.
- Hansen, J. C., Stevic, R. R., & Warner, R. W. ( 1977). *Counseling Theory andProcess*. Boston: Allyn and Bacon.
- Karwati, Euis. \_\_\_\_ . *Membangun Daya Saing Bangsa melalui Pendidikan : Refleksi Profesionalisme Guru di Era Globalisasi*. Proceeding ISSN : 2086-8340.
- Matos, M., & Santos, A. (2017). *Buku pegangan psikoterapi naratif: Praktek, teori, dan penelitian*. Springer.
- McLeod, J. (2004). *Narrative and psychotherapy*. SAGE Publications.
- Namora L. L. (2011). *Memahami Dsar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Siska, dkk. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, No. 2: 67-71.