

**PENERAPAN KONSELING NARATIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT GLOSSOPHOBIA SISWA KELAS X SMAN 13 SURABAYA**

**Ajeng Rachmawati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[ajeng\\_ciciera@yahoo.com](mailto:ajeng_ciciera@yahoo.com)

Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd.  
BK FIP Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling naratif untuk mengurangi tingkat glossophobia siswa SMA kelas X. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre test-post test design. Alat pengumpul data yang dipakai adalah angket glossophobia untuk mendapatkan data tingkat glossophobia siswa kelas X di SMAN 13 Surabaya. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa dari 4 kelas X di SMAN 13 Surabaya yang memiliki skor glossophobia kategori tinggi. Bahasa yang digunakan dalam cerita baru semua subyek sudah menunjukkan skor dalam penggunaan bahasa cerita diri dengan kriteria baik yang dihitung menggunakan rubric penilaian analisis perubahan cerita Innovative Moments Coding System (IMCS). Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic non parametric dengan menggunakan analisis uji tanda. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,031$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor tingkat glossophobia sebelum dan sesudah diberikan penerapan konseling naratif. Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean pre-test sebesar 194,4 dan mean post-test sebesar 129,4 dan selisih antara mean post-test dan pre-test adalah sebesar 65. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hipotesis penelitian ini yang berbunyi "Penerapan Konseling Naratif Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa SMA Kelas X di SMAN 13 Surabaya" dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling naratif untuk mengurangi tingkat glossophobia siswa SMA kelas X di SMAN 13 Surabaya.

**Abstract**

*This research objective was to determine the implementation of narrative counseling to decrease glossophobia level on 10th grade high school. This is a quantitative research with experiment method. Research design which applied was one group pretest-posttest design. Data collecting tool which used was glossophobia questioner to obtain glossophobia level data of 10th grade student of SMAN 13 Surabaya. Research subject were 5 students of four tenth grade at SMAN 13 Surabaya who have glossophobia score in high category. Language that applied on new story whereas all subject have showed score on self-story language use with good category that calculated by story change analysis Innovative Moments Coding System (IMCS). Data analysis technique that applied was non-parametric statistic with sign test analysis. Analysis result showed that the value of  $p=0.031$  smaller than  $\alpha=0.05$ . So it can be conclude that there is significant difference on glossophobia level before and after received narrative counseling. Based on the calculation results above, pretest mean as big as 194,4 and post-test mean as big as 129.4 and the difference between pre-test and post-test as big as 65. Thus,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  was accepted. This research hypothesis entitled " The Implementation Of Narrative Counseling To Decrease Glossophobia Level On 10th Grade High School" can be accepted, so it can be conclude that the implementation of narrative counseling to decrease glossophobia level on tenth grade student of SMAN 13 surabaya can be accepted.*

**PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan sangat erat dengan namanya komunikasi. Semua institusi pendidikan dalam mengembangkan potensi anak didiknya tidak terlepas dari komunikasi.

Komunikasi digunakan untuk sarana penghubung antara pendidik (guru) dengan anak didik (siswa), siswa dengan guru, dan siswa dengan siswa yang lain untuk bertukar pendapat, ide, gagasan dan pengetahuan. Komunikasi bisa disampaikan dalam bentuk

komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran (Winarni, 2013). Komunikasi sangat penting dalam proses pembelajaran yang terjadi dan juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan siswa. siswa yang mampu menyampaikan pendapat di muka umum akan mempunyai nilai lebih dimata oranglain.

Kemampuan berbicara juga salah satu pengukur kesuksesan dalam mencari pekerjaan dan kemajuan karir (Fordham & Gabbin dalam Nuryono, 2014). Karena kemampuan berbicara di depan umum juga sangat penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tetapi masih sebagian orang mengalami ketakutan dalam berkomunikasi khususnya berkomunikasi didepan umum atau ketakutan berbicara didepan.

Berbicara di depan umum merupakan ketakutan yang tertinggi dari 10 ketakutan yang dialami oleh manusia (Wallechinsky dalam Fatma, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Velkumar dkk, (2013) menunjukkan bahwa anak pada umur 17-23 tahun memiliki tingkat ketakutan berbicara di depan umum yang tinggi.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 April 2015 melalui wawancara dengan siswa dan salah satu konselor di SMAN 13 Surabaya didapatkan informasi-informasi yang mendukung. Dari wawancara dengan salah satu konselor sekolah SMAN 13 Surabaya yang bernama Rudi bahwa pasti ada di siswa yang mengalami ketakutan jika berbicara di depan umum baik kelas X, XI, ataupun XII. Tapi kemungkinan yang lebih banyak dan sering di alami siswa adalah siswa kelas X. Karena menurutnya, siswa kelas X masih proses adaptasi dan peralihan dari Sekolah Menengah Pertama. Jadi kemungkinan masih rendahnya tingkat keberanian siswa untuk berbicara di depan umum. Sedangkan hasil dari wawancara dengan salah satu siswa kelas X-4 yang berinisial AE bahwa teman satu kelasnya ada 1 anak yang terlihat sekali bahwa mengalami ketakutan berbicara di depan. Temannya itu berinisial FE Dia menjelaskan bahwa ketika FE ditunjuk oleh guru untuk maju kedepan kelas, FE terlihat pucat, berkeringat dan besoknya tidak masuk kelas dengan keterangan sakit.

Beberapa Standar Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan (SKL-SP) tingkat SMA adalah siswa mampu berkomunikasi secara lisan dan tulisan secara efektif dan santun, mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya. Dimana pada waktu tertentu dan tugas tertentu pada mata pelajaran terkadang ada kegiatan dalam mengemukakan hasil tugas atau presentasi siswa didepan kelas yang bertujuan untuk menunjang hasil proses pembelajaran yang baik. Selain itu, masa SMA adalah masa ketika siswa mengembangkan potensi yang ada baik dalam bidang pribadi, sosial, karier dan belajarnya. Adanya gejala glossophobia yang dialami siswa maka akan dapat menghambat tingkat perkembangannya.

Seseorang mengalami ketakutan berbicara di depan umum disebabkan adanya konsekuensi negatif dari lingkungan sosialnya. Ketakutan juga dapat disebabkan karena mengamati lingkungannya, berinteraksi dengan lingkungan, merespon rasa takut, kecemasan verbal, mengekspresikan, kekuatiran orang lain mengomentari cara berbicara di depan umum, (Monarth & Kase dalam Haryanti, 2012)

Konseling individual dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang berkaitan dengan masalah *glossophobia* yang dialami oleh konseli. Salah satu pendekatan Bimbingan Konseling yang bisa digunakan dalam proses konseling adalah pendekatan *narrative therapy* atau konseling naratif. Konseling naratif dalam prespektif pendekatan kognitif adalah sebuah proses konseling yang mendorong konseli dalam membentuk ulang persepsi yang ada melalui pemeriksaan keterbatasan konseptual yang ada yang dapat membingkai ulang pengalamannya (Payne, 2006).

Konseling naratif adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memperbaiki cerita-cerita jenuh konseli yang mengalami gangguan komunikasi, kegelisahan, dan ketidakpercayaan atas dirinya yang dituangkan dalam cerita-cerita diri yang lebih positif dengan mengubah sudut pandangan persepsi yang lebih baik ( Epston dalam Payne, 2006).

Menurut pendapat diatas bahwa cerita-cerita diri yang positif terbentuk dari

koqnsi seseorang Kognisi adalah yang mempengaruhi segala afeksi dan perilaku seseorang. Pada pemecahan *glossophobia*, akan ditekankan pada perubahan pola pikir dan sudut pandang siswa dengan memisahkan masalah dengan diri konseli dan menyadarkan konseli akan kemampuan berbicara didepan umum yang akan digunakan untuk membingkai ulang pengalaman hidup melalui cerita baru dalam diri siswa karena dalam proses berfikir akan membentuk suatu perbuatan. Dalam membuat cerita baru tentang dirinya tidak terlepas dari penggunaan bahasa yang baik yang mampu memberikan dampak yang baik bagi fikiran-fikiran seseorang. Bahasa memainkan peran penting dalam aktivitas interaksi sosial. Segala bentuk pengalaman dan aktivitas individu akan dikonstruksi dan dimaknai dalam bentuk bahasa. Sehingga segala bentuk perilaku individu dapat diubah melalui perubahan bahasa. Bahasa yang baru memungkinkan siswa mengembangkan pemaknaan, perasaan dan perilaku baru terhadap narasi yang diyakini sebelumnya. (Daniel, dkk. dalam Nuryono, 2012)

Dalam perspektif konseling naratif, cerita-cerita dominan yang sering diungkapkan pada diri siswa yang mengalami *glossophobia* adalah cerita yang cenderung menganggap dirinya lemah dan tidak berdaya. Yang tidak mampu melakukan dalam hal komunikasi depan orang, takut adanya penghinaan, takut jika akan terlihat bodoh, takut tidak tahu apa yang akan dibicarakan, *Self-deprecting* (menyalahkan diri sendiri), dan khawatir dengan proses penampilannya. Cerita-cerita dominan yang muncul itu terjadi karena adanya proses berfikir seseorang yang tertuang dalam bentuk sebuah bahasa-bahasa yang menimbulkan cerita-cerita dominan siswa yang mengalami *Glossophobia*. Karena pada dasarnya bahasa merupakan alat untuk menyatakan pengalaman-pengalaman dalam bentuk pengaturan dan pengertian tertentu dan sebagai alat untuk mengembangkan fikiran-fikiran yang ada. Dengan demikian, konseling naratif dirasa efektif untuk menangani permasalahan siswa yang mengalami gejala *glossophobia*.

#### RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan fokus permasalahan diatas didapatkan rumusan masalah “Apakah penerapan konseling naratif dapat digunakan

untuk mengurangi *glossophobia* yang dialami siswa kelas X SMAN 13 Surabaya?”.

#### KAJIAN PUSTAKA

*Glossophobia* berasal dari bahasa Yunani yang berarti *glossa* adalah lidah dan *phobos* berarti rasa takut atau ketakutan. Ketakutan berbicara di depan umum dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *Glossophobia*. Orang yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum (*Glossophobia*) cenderung mengalami kebingungan di depan kerumunan kecil maupun besar (Khan, 2015).

Ketakutan berbicara di depan umum dalam hal ini terjadi ketika memperkenalkan diri, membaca hasil karangan didepan kelas, dan waktu presentasi (Agustina, 2011). Ketakutan berbicara di depan umum dikategorikan sebagai fobia sosial maupun jenis gangguan kecemasan yang tampak pada satu atau dua situasi sosial atau yang dikenal dengan istilah *Specific Social Phobia*. Karakteristik fobia sosial yang muncul berupa ketakutan atau kecemasan dalam situasi sosial yang bisa berimplikasi dalam bentuk ketakutan dalam komunikasi (Botella, dkk. dalam Haryanti, 2012.)

Orang mengalami ketakutan berbicara cenderung untuk mendapatkan bingung dengan mudah bahkan di depan kecil kerumunan. Suara mereka menjadi lemah dan tubuh mereka mulai gemetar. Mereka mungkin bahkan berkeringat, memerah dan merasa berdebar-debar. mereka cemas dengan mudah sebelum dan bahkan berpikir untuk memberikan pidato atau berinteraksi dengan orang, mengabaikan kesempatan seperti yang memicu perhatian kelompok terhadap seseorang individual, ketidaknyamanan, mual, mendapatkan saraf cepat (Khan, 2015).

Orang yang mengalami *glossophobia* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Monarth&Kase dalam Supriyantini (2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami ketakutan berbicara di depan umum adalah :

- a. Faktor biologis  
Ketika berbicara di depan adalah suatu kegiatan yang kurang menyenangkan dan menakutkan, maka rasa takut maupun cemas akan timbul.
- b. Faktor fikiran negatif

Munculnya pikiran negatif seseorang yang muncul adalah pertama, bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap situasi lingkungan negatif dari situasi sosial. Ketiga, adanya pemikiperasaan cemas. Keempat, pikiran negatif yang menimbulkan perasaan kuranga mampu mengatasi kesulitan. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

- c. Faktor perilaku menghindar  
Pada saat kesemasan muncul seseorang cenderung merespon agar dapat lepas dari kondisi tersebut.
- d. Faktor emosional  
Situasi yang menakutkan akan menunjukkan respon fisiologis seperti takut, cemas ketika berbicara didepan umum

Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh orang yang mengalami *glossophobia* adalah :

- a. muncul kecemasan yang berat atau biasa pada pikiran ketika melakukan komunikasi dengan kelompok manapun
- b. menghindari peristiwa yang memusatkan pada perhatian kelompok
- c. merasakan sedih, mual, atau perasaan panik dalam keadaan seperti itu (Smith, 2012).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang mengalami *glossophobia* dapat terlihat dari 2 gejala yang muncul yaitu fisik dan non-fisik. Gejala fisik yang muncul seperti detak jantung yang meningkat, keringat berlebihan, tangan dan kaki dingin, perut mulas, bicara terputah-putah, gemeteran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata, sesak nafas, badan lemas, dll. Sedangkan gejala non-fisik seperti perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain, perasaan malu, gelisah, bingung, dan sedih.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Makita, (2011) dinyatakan bahwa untuk mengurangi siswa yang mengalami

*glossophobia* maka perlunya diterapkan *positive words* sejak dini. Karena Kata positif adalah kata-kata berupa dukungan, kebahagiaan, semangat, optimis dan berdampak positif bagi manusia. Dengan kata-kata yang lebih positif maka akan menghentikan kata-kata negatif yang dapat merusak diri seseorang seperti pesimis, kasar dan cenderung menyalahkan diri sehingga seseorang akan mampu memotivasi dan menyakinkan dirinya sendiri dan bahkan orang lain.

Dalam membantu konseli dalam mengurangi *glossophobia* yang dialami dengan menggunakan konseling naratif. Dalam pelaksanaan penerapan konseling naratif dimaksudkan untuk mengurangi *glossophobia* pada siswa adalah konseli diajarkan untuk mengganti cerita-cerita dominan tentang dirinya yang takut berbicara di depan umum dengan mengubah fikiran yang irasional menjadi lebih rasional.

Konseling naratif adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memperbaiki cerita-cerita jenuh konseli yang mengalami gangguan komunikasi, kegelisahan, dan ketidakpercayaan atas dirinya yang dituangkan dalam cerita-cerita diri yang lebih positif dengan mengubah sudut pandangan persepsi yang lebih baik (Epston dalam Payne, 2006).

Konseling naratif bertujuan untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi dan membentuk kembali persepsi tentang dirinya yang ditulis ulang secara kreatif untuk hidup yang lebih positif bagi penderita gangguan komunikasi (Wark, 2012). Konselor menggunakan konseling naratif untuk membantu konseli dalam proses di mana cerita masalah jenuh direvisi dan cerita baru dari kemarahan dan kekuatan diciptakan (White & Epston dalam Abels, 2001).

Tahap-tahap konseling naratif dilakukan dalam tiga tahap yaitu tahap dekonstruksi, tahap penulisan cerita baru dan tahap penguatan cerita baru (Carr, 1998). Tahapan-tahapan konseling narrative dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Tahap dekonstruksi  
Tahap dekonstruksi dilakukan dengan mendengarkan cerita-cerita yang diungkapkan oleh konseli. mendengarkan cerita

- konseli secara aktif merupakan salah satu indikator terpenting agar konseli merasa bahwa konselor peduli dengannya. Tahap dokonstruksi dapat dilakukan dengan memberikan nama masalah, eksternalisasi dan mengidentifikasi unique outcome
- b. Dalam menuliskan cerita baru tahap yang dapat dilakukan dengan tahap penguatan cerita baru, Menghubungkan harapan sebelum dan kedepannya.
  - c. Dukungan akan cerita baru konseli. Cerita baru yang dibuat oleh konseli perlu diberikan sebuah dukungan dari konselor agar konseli lebih mampu dan yakin akan keberhasilan cerita baru yang dibuatnya. Yang dilakukan tahap ini adalah mengundang saksi kelompok luar, Refleksi kelompok,

#### METODE PENELITIAN

Pada penelitian yang berjudul Penerapan Konseling Naratif Untuk mengurangi *Glossophobia* pada siswa SMA kelas X ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini sesuai dengan tujuan umum yang ingin dicapai oleh peneliti ini untuk mencari pengaruh dari suatu perlakuan, maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre-eksperimental design dengan metode *one group pre-test post-test design*. Pada penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali penyebaran angket yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dilakukan. Pertama yang dilakukan adalah pengukuran awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket, kemudian dalam jangkawaktu tertentu diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan konseling naratif. Selanjutnya melakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan angket yang sama yang tela diberikan pada saat tes awal. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil atau efek dari pemberian perlakuan terhadap masalah yang dialami oleh siswa yaitu yang mengalami *Glossophobia*.

Dalam penelitian ini menggunakan 1 macam angket yakni angket *Glossophobia*. Kisi-kisi angket *Glossophobia* yang telah

dikembangkan berdasarkan definisi operasional yang didapatkan dari pendapat beberapa ahli. Angket *Glossophobia* ini memiliki pilihan jawaban berkategori : sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Pada penelitian ini data yang terkumpul melalui angket menggunakan analisis statistic *non parametric* dengan tes tanda, karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subyek yang relatif kecil. Dan untuk memperkuat dari analisis uji tanda digunakan analisis perubahan cerita *Innovative Moments Coding System (IMCS)*. Pendekatan ini berguna untuk menjelaskan perkembangan level narasi (Santos, dkk. Dalam Nuryono 2012). Beberapa hal yang menjadi dasar perubahan narasi yaitu tindakan (*action*), refleksi (*reflection*), rekonseptualisasi (*re--conceptualization*), protes (*protest*) dan perubahan (*performing change*).

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subyek eksperimen dalam penelitian adalah sebanyak 5 siswa kelas X dengan skor tertinggi dari 134 angket yang disebar di kelas X SMAN 13 Surabaya. Hasil pengukuran angket *pretest* yang diberikan dikelompokan menjadi : kategori tinggi, sedang dan rendah. Dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa ada 24 Siswa yang masuk pada kategori tinggi, 87 Siswa yang masuk pada kategori sedang dan 23 Siswa yang masuk pada kategori rendah. 5 siswa yang memiliki skor tertinggi dari 24 siswa yang memiliki skor tinggi, maka akan diberikan treatment berupa konseling individu dengan menggunakan konseling naratif. Berikut ini adalah siswa yang menjadi subyek penelitian :

No.	Nama subyek	Skor	Kategori
1	LAH	210	Tinggi
2	AHS	199	Tinggi
3	RAD	192	Tinggi
4	RAA	187	Tinggi
5	GAN	184	Tinggi

Tabel 1 Subyek Penelitian

Hasil skor angket *pretest glossophobia* diatas menunjukkan kondisi awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan. Hasil tersebut dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut :

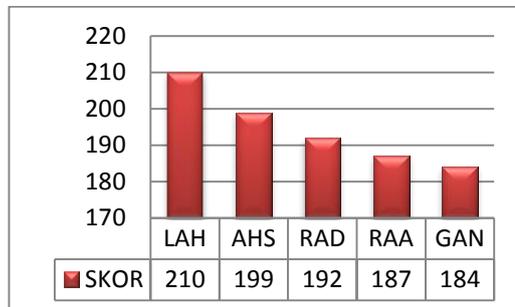


Diagram 1 Hasil Pretest subyek

Setelah mengetahui hasil *pretest*, maka diberikan treatment berupa konseling individu naratif. Pada siswa kelas X SMAN 13 Surabaya. Pelaksanaan konseling naratif dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan yang dimulai tanggal 12-18 Januari 2016. Adapun langkah-langkah yang diberikan dalam pelaksanaan konseling naratif adalah Dekonstruksi dan eksternalisasi masalah, Menggali hasil unik, Menuliskan Cerita baru, Dukungan akan cerita baru.

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling naratif dalam bentuk konseling individu kepada lima (5) subyek yang memiliki tingkat *glossophobia* yang tinggi. Perubahan disetiap cerita baru masing subyek juga berbeda-beda LAH perubahan cerita lebih mengacu pada cara LAH berfikir yang berbeda dari masalah yang dialaminya (*reflection*), perubahan cerita AHS lebih mengacu pada tindakan yang mengarah pada menghilangkan air yang merugikan dirinya (*protes*), perubahan cerita RAA lebih mengacu lebih mengacu pada tindakan atau fikiran yang mengarah pada menghilangkan cleo yang merugikan dirinya (*protes*), pada perubahan cerita RAD lebih mengacu kepada pengungkapan pengalaman-pengalaman baru yang dilakukan oleh RAD (*performing change*). dan perubahan cerita GAN lebih mengacu pada pengungkapan pengalaman-pengalaman baru yang dilakukan oleh GAN (*performing change*). Bahasa yang digunakan dalam cerita baru semua subyek sudah menunjukkan skor dalam penggunaan bahasa cerita diri dengan kriteria baik yang dihitung menggunakan rubric penilaian analisis perubahan cerita *Innovative Maments Coding System (imcs)*.

maka selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*post-test*) pada tanggal 18 Januari 2016. Adapun data yang diperoleh dari hasil *post-test* yakni sebagai berikut :

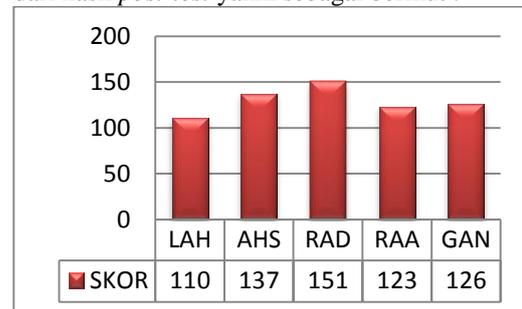


Diagram 2 Hasil *post-test* 5 Subyek

Hasil penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan uji tanda. Untuk menganalisis data, peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel sebagai berikut :

No.	Subyek	Pre test	post test	Beda Skor	Arah perbedaan	Tanda	Ket
		(Xi)	(Yi)	(Yi - Xi)			
1.	LAH	210	110	100	$X_A < X_B$	+	Menurun
2.	AHS	199	137	62	$X_A < X_B$	+	Menurun
3.	RAD	192	151	41	$X_A < X_B$	+	Menurun
4.	RAA	187	123	64	$X_A < X_B$	+	Menurun
5.	GAN	184	126	58	$X_A < X_B$	+	Menurun
	Mean	194.4	129.4				

Tabel 2 hasil analisis *pre-test* dan *post test* subyek

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tandapositif (+) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan  $N = 5$  dan  $x = 0$  (z), maka dapat diperoleh p (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0,031. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah diberi perlakuan dengan pemberian konseling naratif terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* pada tingkat *glossophobia* siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan pada tabel diatas diketahui rata-rata *pre-test* 194,4 dan skor rata-rata *post-test* 129.4 Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan skor *glossophobia* sebelum dan sesudah diberikan konseling naratif. Dan dapat dikatakan juga bahwa konseling naratif

dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X di SMAN 13 Surabaya.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji tanda atau *sign test*. Hal ini terbukti dari hasil perlakuan yang diberikan kepada subyek penelitian yang berjumlah 5 orang. Penurunan skor signifikan yang dialami yakni, nilai  $p$  pada tes tanda lebih kecil dibandingkan dengan nilai  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% 0,05 ( $0,031 < 0,05$ ). Hal ini berarti nilai  $p$  pada test tanda lebih kecil dibandingkan nilai taraf kesalahan sekaligus dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Maka hipotesis dalam penelitian ini “ada perbedaan skor yang signifikan *glossophobia* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling naratif” dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling naratif dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X di SMAN 13 Surabaya.

Dan dari hasil analisis perubahan cerita *Innovative Moments Coding System (IMCS)* dapat diketahui bahwa adanya perubahan bahasa yang digunakan dalam cerita diri dari kelima cenderung kepada perubahan cerita yang baik. Artinya kelima subyek sudah berani dalam berbicara di depan umum dan bahasa yang digunakan semua subyek dalam cerita barunya juga sudah baik.

### Saran

Dengan adanya bukti bahwa konseling naratif mampu menurunkan tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X, maka diharapkan konselor sekolah dapat mempergunakan konseling naratif sebagai salah satu jenis layanan konseling individu untuk mengurangi *glossophobia* pada siswa kelas.

## DAFTAR PUSTAKA

Abels,Paul, dan Sonia L.Abels.2001.*Understanding Narrative Therapy A guidance for the social worker*.New York:536 Broadway

Agustina,Shimpiati Twentin.2011.*Penerapan Strategi Pengubahan Pola Pikir Untuk Meningkatkan Keberanian Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas XI Ips 3 SMAN 3 Bojonegoro*.Skripsi.Surabaya:UNES A.Tidak diterbitkan.

Ahmadi, Abu.2009.*Psikologi Umum*.Jakarta:Rineka Cipta

Andrew,Yau-hau Tse.2012.”*Glossophobia of University Students in Malaysia*”.*Jurnal Asian Social Science* (online),vol.2 no.11. (<http://umpir.ump.edu.my/2926/>), diunduh pada 16 Mei 2015)

Arikunto Suharsimi.2009.*Manajemen Penelitian*.Jakarta:Rineka Cipta

Arisqi,Pradita.2014.*Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Pada Siswa Kelas IX IPS-1 di SMAN 1 Gedangan*. Skripsi.Surabaya:UNESA.Tidak diterbitkan

Botella, C., Gallego, M.J. & dkk. 2008. *An internet-based self help program for treatment of fear of public speaking: A case study*. The Haworth Press. *Journal of Technology in Human Services*, Vol. 26 (2/4)

Carmen ,Angelo.2014.*Public Speaking Triumph*. Bookpubber

Corey,Gerald.2007.*Teori dan Praktek konseling dan Psikoterapi*.Bandung:PT Rafika Aditama

Darminto, Eko.2007.*Teori-Teori Konseling*.Surabaya:Unesa University Press

Diidiidiit.2011.*Glossophobia:takut berbicara di depan umum*.(online). <http://diidiidiit.blogspot.com/2011/04/glossophobia-takut-berbicara-di-depan.html>, diunduh pada 16 Mei 2015

- Fatma, Anne, Sri Ernawati. 2012. "Pendekatan Perilaku Kognitif Dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara Di Depan Umum". Jurnal Psikologi (online) Vol. I. No. 1, (<http://www.scribd.com/doc/247554777/PENDEKATAN-PERILAKU-KOGNITIF-DALAM-PELATIHAN-KETERAMPILAN-MENGELOLA-KECEMASAN-BERICARA-DI-DEPAN-UMUM-doc#scribd>), diunduh pada 17 Mei 2015).
- Foster, Chloe dan Jonathan Banes. 2009. *Use of a narrative therapy approach with a man with a learning disability: an alternative to cognitive behavioural therapy?* "jurnal Advances in Mental Health and Learning Disabilities (online). Volume 3. (<http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/17530180200900010>), diunduh pada 15 Mei 2015)
- Gumelar, Gumgum dan Herdiyan. 2013. *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta Barat: Akademia Permata
- Haryanthi, Luh Putu Suta dan Nia Tresniasari. 2012. "Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta". Jurnal Psikologi (online). Vol. No. 01, (<https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fjournal.unair.ac.id%2FfilerPDF%2Fartikel%25204-14-1.pdf&ei=3pJkVfr0D8SVuASsvoPYBQ&usg=AFQjCNECIIYZJDTn79T2AyXYBIW9zXHDZw>), diunduh pada 17 Mei 2015)
- Khanan, Abdul. 2013. *Keefektifan pendekatan naratif untuk meningkatkan keterbukaan diri (self-disclosure) siswa SMK / Abdul Khanan*. Skripsi. Malang: UM.
- Khan, Fahad. 2015. "Glossophobia among Undergraduate Students of Government Medical Colleges in Karachi". Jurnal Penelitian (online), vol.2 no.1 (<http://internationaljournalofresearch.org/index.php/ijr/article/view/1297/1226>), diunduh pada 17 Mei 2015)
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Makkita, Makkita Daeng. 2011. *Glossophobia: untuk mengurangi siswa yang mengalami glossophobia*. (online). (<https://makkita.wordpress.com/tag/kecemasan-berbicara/>). Diunduh pada 18 Mei 2015
- McLeod, John. 2014. "So many possibilities: Psychotherapy research and narrative therapy". Jurnal narrative therapy and community work (online), no.2, (<http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=573066847651806;res=IELHEA>), diunduh pada 16 Mei 2015)
- Mujahid, Rully. 2013. *Glossophobia: gejala yang muncul*. (online). (<http://reframepositive.com/ketakutan-bicara-di-depan-umum/>), diunduh pada 17 Mei 2015
- Nevid, Jeffrey, dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Nuryono, Wiryono. 2012. "Keefektifan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa". jurnal (online). Vol 13, No 1. (<http://www.scribd.com/doc/189876775/KEEFEKTIVAN-KONSELING-NARATIF-UNTUK-MENINGKATKAN-PENERIMAAN-DIRI-SISWA#scribd>), diunduh pada 16 Mei 2015).
- Payne, Martin. 2006. *Narrative Therapy*. London: Sage Publication
- Petersen, Suni, dkk. 2005. "Narrative Therapy to Prevent Illness-Related Stress Disorder". Jurnal ProQuest Education (online). Vol. 83 no. 1.

- (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00578.x/epdf>), diunduh pada 14 Mei 2015)
- Prayitno, 2009. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno dan Erman Anti. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dikti
- Rahmawati, Feni Etika. 2014. *Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programing) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Pare*. Skripsi. Surabaya: UNESA. Tidak diterbitkan.
- Reksoatmodjo, T. N. (2007). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Riyanto. Yatim. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Unesa University Press
- Smith, James. 2012. *Preparing and Delivering Presentations*. Emereo Publishing
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhendar, dkk. 1997. *Sejarah dan Apresiasi Sastra Indonesia*. Bandung: Pionir Jaya
- Supriyantini, Reni Susanti. 2013. *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi (Online)* Vol. 9 No.2, hal. 119-129  
(<https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0CGUQFjAJahUKEwiN5YTVoK3IAhWTco4KHxj6BF4&url=http%3A%2F%2Fdownload.portalgaruda.org%2Farticle.php%3Farticle%3D274931%26val%3D7144%26title%3DPengaruh%2520Expressive%2520Writing%2520Therapy%2520Terhadap%2520Penurunan%2520Tingkat%2520Kecemasan%2520Berbicara%2520Di%2520Muka%2520Umum%2520Pada%2520Mahasiswa&usq=AFOjCNGbEi-uzPBPYIFxd3wuwYkBiipIiw>), diunduh pada 17 Mei 2015).
- Velkumar, Senthil. dkk. 2013. "A Correlation Study To Analyze The Relationship Between Glossophobia And Physical Activity In Undergraduate Collegiate Students". *Jurnal Farmasi Sains dan Kesehatan (Online)*. Volume 1. No 3. Hal. 52-57. ([https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=734VrYAAAAAJ&citation\\_for\\_view=734VrYAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=734VrYAAAAAJ&citation_for_view=734VrYAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)) diunduh pada 20 Mei 2015)
- Wark, Stuart. 2012. "Counselling Support for People with Intellectual Disabilities: The Use of Narrative Therapy". *Jurnal Rehabilitation Counselling (online)*. vol. 18. (<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8627348&fileId=S132389221200063>), diunduh pada 16 Mei 2015).
- White, Michael David Epston. 1990. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton
- Wikipedia. 2015. *Glossophobia*. (online). <http://en.wikipedia.org/wiki/Glossophobia> diunduh pada 16 Mei 2015
- Winarni, Reny. 2013. "Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi (Online)*, Vol. 01 No. 02, (<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/view/1647>), diunduh pada 17 Mei 2015).
- Wolter, Julie A., Anthony Dilollo, Kenn Apel. 2006. "a narrative therapy approach to counseling: A Model for working with Adolscet and adult with language-literacy deficits". *Jurnal Psikologi (online)*. vol. 37, 168-177, (<http://lshss.pubs.asha.org/article.aspx?articleid=1762907>), diunduh pada 16 Mei 2015)