

**PENERAPAN KONSELING NARATIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASI
(COMMUNICATION APPREHENSION) PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 40 SURABAYA**

**IMPLEMENTATION OF NARRATIVE COUNSELING TO REDUCE COMMUNICATION
APPREHENSION IN VIII CLASS STUDENT AT SMPN 40 SURABAYA**

Vicky Dewi Andieni

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,

Email: vickydewi21@gmail.com

Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

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 $p = 0,031$ 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 kelas VIII di SMPN 40 Surabaya.

Kata kunci : Konseling naratif, kecemasan komunikasi.

This research aims to know the effectiveness of narrative counseling to reduce communication apprehension students. Counseling process consists of 3 phases namely the externalization of the problem, map the influence of the problem on the life of the person, and map the influence of the person on the life of the problem. This research uses the pre-test post-test one-group design. The subject of the research is 5 students who experience high communication apprehension. This research data analysis using statistical non-parametric sign test and IMCS. The results of the analysis of the data showed that $p = 0.031$ smaller than the $\alpha = 0.05$. Thus H_0 is rejected and the H_a are received. There is a decrease in score communication apprehension in junior high school students after gave of narrative counseling. While the results of the analysis show the emergence of IMCS action, reflection, protest, rekonseptualization and performing change before the narrative counseling intervention. This means that the application of narrative counseling can reduce communication apprehension in VIII class student at SMPN 40 Surabaya .

Keywords : Narrative counseling, communication apprehension

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 kecemasan dalam berkomunikasi (*Communication apprehension*).

Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan 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 di SMPN 40 Surabaya 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 teman-temannya. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut memiliki pikiran negatif, takut orang lain menilai

dirinya negatif karena latarbelakang keluarganya, pikiran ini mendominasi cerita hidupnya sehingga menjadi cerita dominan yang membuatnya terpuruk.

Kemungkinan besar yang menjadi penyebab terjadinya kesulitan berkomunikasi adalah adanya rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikan atau orang yang menerima pesan (Siska, dkk., 2003:68). Namun disamping itu, banyak faktor yang mendukung individu mengalami kecemasan komunikasi, diantaranya adanya rasa rendah diri yang menimbulkan rasa takut atas penilaian orang lain terhadap diri individu. Kemampuan komunikasi tidak hanya ditentukan dari faktor keterampilan saja, tapi tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga merupakan faktor penentu kemampuan dalam komunikasi.

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, ketidakpedulian, 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. Cerita dominan tersebut yang akan membuat kehidupan individu yang mengalami kecemasan komunikasi menjadi tertindas dan sengsara sehingga ia membentuk identitas diri yang negatif, memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi, cenderung menarik diri dari orang-orang sekitarnya.

Berdasarkan paparan tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “Apakah Penerapan Konseling Naratif dapat Mereduksi Kecemasan Komunikasi (*Comunication Apprehension*) pada Siswa Kelas VIII di SMPN 40 Surabaya?”

Tujuan penelitian ini adalah menguji penerapan konseling naratif dalam menurunkan kecemasan komunikasi siswa.

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 behaviorial (*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.

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

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah 5 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya yang memiliki skor kecemasan komunikasi tinggi. Bentuk rancangan menggunakan pre-test dan post-test design. Adapun

prosedur atau langkah-langkah dari rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) pemberian pre-test untuk mengukur skor kecemasan komunikasi siswa, (2) memberikan treatment atau perlakuan kepada siswa yang memiliki skor kecemasan komunikasi tinggi yakni dengan penerapan konseling naratif, dan (3) Memberikan post-test untuk mengetahui adanya penurunan skor kecemasan komunikasi siswa. Sedangkan Alat pengumpul data yang digunakan berupa angket yang dikembangkan oleh peneliti dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas, selain itu dokumentasi dan wawancara digunakan sebagai data pelengkap untuk mengetahui perubahan perilaku disiplin belajar siswa. Dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji tanda (sign test) dan analisis perubahan narasi yaitu IMCS.

HASIL PENELITIAN

Tabel Analisis Pre-test dan Post-test

No	Siswa	Pre-test (X _B)	Post-test (X _A)	Kategori	Arah perbedaan	Tanda	Ket
1	Nanas	145	136	Tinggi	$X_A < X_B$	-	Menurun
2	Nangka	132	125	Tinggi	$X_A < X_B$	-	Menurun
3	Arbei	126	122	Tinggi	$X_A < X_B$	-	Menurun
4	Duku	125	115	Sedang	$X_A < X_B$	-	Menurun
5	Anggur	124	120	Sedang	$X_A < X_B$	-	Menurun
Mean		130,4	123,6				

Hasil yang diperoleh setelah melakukan konseling naratif untuk menurunkan kecemasan komunikasi siswa dapat diketahui dari angket kecemasan komunikasi yang diberikan kepada subjek penelitian. Berdasarkan data dari hasil post-test skor yang diperoleh oleh masing-masing konseli lebih kecil dari skor pre-test.

Penurunan skor antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan kecemasan komunikasi pada siswa. Hasil analisis uji tanda (sign test) menunjukkan bahwa penurunan skor kecemasan komunikasi siswa setelah diberikan perlakuan konseling naratif cukup signifikan, karena $p = 0,031$ memiliki harga yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selain itu berdasarkan analisis individual dengan *Innovative Moments Coding System (IMCS)* dapat menunjukkan munculnya tindakan, Refleksi, Protes, Rekonseptualisasi dan Perubahan setelah dilakukan konseling yang dialami oleh 5 siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dengan inisial Nanas, Nangka, Arbei, Duku dan Anggur. Secara umum subyek telah menyadari manfaat dari potensi-potensi dalam dirinya yang selama ini tidak terlihat olehnya melalui konseling naratif.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling naratif dapat menurunkan kecemasan komunikasi pada siswa kelas VIII di SMPN 40 Surabaya.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan konseling naratif dapat menurunkan kecemasan komunikasi siswa yang ditandai dengan munculnya tindakan yang memprotes kecemasannya, 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.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Mohammad & Asrori, Muhammad. 2014. *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Revisi 6*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryani, Ni Luh P, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desentisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. E-journal Undiksha, Vol. 2, No. 1, Tahun 2014.
- Aswida, Wela, dkk. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa*. Jurnal ilmiah konseling, Vol. 1, No. 1, Tahun 2012.
- Barriyah, Khairul. 2011. *Naratif Therapy*. Pusat Referensi Konseling. <http://konselingindonesia.com>, diunduh 16 mei 2015.
- Berlina, dkk.____. *Penggunaan Kognitif Behavior Therapy Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berkomunikasi*.
- Creswell, John W. 2010. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Terjemahan Ahmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Gennaro, dkk. 2011. *Dynamics of sense-making and development of the narrative in the clinical exchange*. Research in Psychotherapy, Vol. 14, No. 1, pp. 90-120. <http://www.researchinpsychotherapy.net>
- Goncalves, dkk. 2011. *Tracking novelties in psychotherapy process research: The innovative moments coding system*. Society for Psychotherapy Research.
- Hall, Delma C. 2002. *Communication Apprehension in Life Narratives*. Disertasi tidak diterbitkan. USA: The University of Oklahoma.
- Karwati, Euis. ____ . *Membangun Daya Saing Bangsa melalui Pendidikan : Refleksi Profesionalisme Guru di Era Globalisasi*. Proceeding ISSN : 2086-8340.
- Marantini, Putu, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi dalam Mengikuti Proses Pembelajaran pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Ejournal Undiksha, Vol. 2, No. 1, Tahun 2014.
- McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Muslimin, Khoirul. 2013. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)*. Jurnal Interaksi, Vol.2, No.2, Tahun 2013, pp. 42-52.
- Nuryono, Wiryo. 2012. *Keefektifan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. Jurnal psikologi pendidikan dan bimbingan, Vol.13, No.1, Tahun 2012, pp.108-107.
- Payne, Martin. 2006. *Narrative Therapy*. 2nd. Ed.. London: SAGE publication Ltd
- Purwoko, Budi & Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Riduwan & Sunarto. 2013. *Pengantar Statistika: Untuk penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Semmler, Pamela L. & Williams, C. B. 2000. *Narrative Therapy: A Stored Context for Multicultural Counseling*. Journal of Multicultural Counseling and Development, Vol. 28, No. 1, Tahun 2000.
- Siska, dkk. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi, No. 2: 67-71.
- Swasti, Iday K. & Martani, W. 2013. *Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup*. Jurnal psikologi, Vol. 40, No. 1, Tahun 2013.
- Wolter, Julie A, dkk. 2006. *A Narrative Therapy Approach to Counseling: A Model for Working With Adolescents and Adults With Language-Literacy Deficits*. Proquest education journal, Vol. 37, No. 3 Tahun 2006, pp. 168-177.