

PENERAPAN TEKNIK METAFORA BERBENTUK *HEALING STORIES* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 8 SURABAYA

Nita Jemiparera

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

Email: nitajemiparera@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

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

titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya yang disebabkan oleh pikiran negative yang muncul pada diri mereka tentang penilaian orang lain dan terhadap kemampuan diri sendiri. Beberapa dari subjek penelitian mengalami ketidakpercayaan diri terhadap kemampuannya dalam berkomunikasi. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas penerapan teknik metafora berbentuk *healing stories* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dalam setting konseling kelompok. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post test design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya yang terdiri dari 4 orang siswa. Teknik analisis data penelitian yang digunakan adalah uji *paired sample t test*, karena data yang didapatkan berdistribusi normal. Hasil uji *paired sample t test*, diketahui $p = 0,014$ nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ atau ($0,014 < 0,05$). Hasilnya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories*. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan jika penerapan teknik metafora berbentuk *healing stories* dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa. Perlu adanya pengembangan pengetahuan terhadap praktik konseling ini khususnya teknik metafora berbentuk *healing stories* dan peningkatan keterampilan dalam menyampaikan cerita agar intervensi ini efektif diterapkan.

Kata kunci : kecemasan berkomunikasi, metafora, *healing stories*

Abstract

This research is background by communication apprehension problem which experienced by students and it caused by negative thought that appear from their self about the judgments of others and self capability. Some of subject experienced unconfidently about their communication capability. Based on this problem the purpose of this research is to know about the effectiveness of applying metaphor technique in the form of healing stories to decrease the communication apprehension of students in the setting of counseling group design. The research design that used is one group pre-test and post test design. The subjects of this research are ten grade students of Vocational High School 8 Surabaya that consist of 4 students. The analysis data technique that used in this research is paired sample t test, because the data has normal distribution. The value of paired sample t test, known that $p = 0,014$, this value is less than of significance level $\alpha = 0,05$ or ($0,014 < 0,05$). The value is hypothesis o rejected and hypothesis a accepted. So, it can be conclude if there is difference of communication apprehension level before and after metaphor technique in the form of healing stories has applied. Therefore, the value of this research shown if the applying of metaphor technique in the form of healing stories can decrease the level of communication apprehension by the students. It is need the development knowledges toward counseling practice especially in metaphor technique in the form of healing stories and increasing delivering stories skill in order that this intervension can effective to be applying

Keywords: communication apprehension, metaphor, *healing stories*

I. PENDAHULUAN

Kerangka suatu pendidikan erat kaitannya dengan proses belajar atau aktivitas belajar. Berdasarkan aktivitas dan proses belajar ini akan tercipta sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing yang tinggi selain membutuhkan penguasaan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, mereka juga harus memiliki suatu keterampilan yang mumpuni yang dapat menjadi nilai tambah bagi mereka. Salah satunya adalah keterampilan berkomunikasi. Pendidikan dan komunikasi memiliki keterkaitan satu sama lain, di mana segala sesuatu yang berkaitan dengan pelaksanaan pendidikan, tidak akan dapat berjalan tanpa adanya komunikasi. Menurut Maryanti, dkk (2012), ketika seseorang belajar, berpengalaman, maka orang tersebut melakukan komunikasi. Sehingga dalam hal ini peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar saja, tetapi mereka juga belajar bagaimana caranya untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan teman sebaya, guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah.

Keterampilan berkomunikasi sangat dibutuhkan oleh siswa dalam aktivitas belajarnya. Dengan diterapkannya kurikulum 2013 ini, siswa dituntut agar bisa lebih aktif dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Sedangkan guru hanya berperan sebagai fasilitator bagi mereka dengan menyampaikan materi dan siswa bertugas untuk menganalisis, berdiskusi, bertanya, dan memahami secara mandiri materi yang disampaikan. Dalam pengimplementasian kurikulum 2013, 6 dari 9 poin penyempurnaan pola pikir kurikulum 2013 menjelaskan tentang konsep pembelajaran yang berpusat pada siswa. Sehingga siswa diharapkan lebih aktif untuk bertanya, memberikan tanggapan dan berdiskusi untuk mencapai pemahaman materi serta penyelesain tugas yang diberikan. Keaktifan siswa menjadi aspek utama dalam penilaian. Tetapi pada kenyataannya, di lapangan menunjukkan masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Sebagian besar dari mereka mengalami suatu kecemasan ketika akan melakukan komunikasi (*communication*

apprehension) baik itu dengan teman sebaya ketika berdiskusi, dengan guru maupun orang lain dalam aktivitas belajarnya. Selain itu banyak siswa yang mengalami ketakutan dalam mengerjakan soal di papan tulis, tegang jika tidak bisa menjawab pertanyaan, ragu untuk menyampaikan pendapat karena takut dimarahi oleh guru dll. Hal ini dapat menjadi hambatan bagi mereka secara pribadi dalam mencapai tujuan belajarnya.

Menurut Kartono (2003) kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, timbulnya rasa tidak aman dan kurangnya kemampuan dalam menghadapi tuntutan nyata pada lingkungan serta kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan seringkali diikuti oleh gejala mental (psikologis) dan gejala fisik (fisiologis). Gejala-gejala psikologis yang dialami biasanya seperti ketakutan, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir dan gelisah. Sedangkan gejala fisik yang dialami seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat tampak pada pemaparan menjadi lebih cepat, ketegangan otot, jantung berdebar-debar dan sakit kepala. Sedangkan kecemasan komunikasi menurut Mc Croskey (1982) : "*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 merupakan sebuah level dari ketakutan atau kecemasan seseorang, baik dalam bentuk nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain dan orang banyak.

Di Indonesia, terdapat beberapa hasil penelitian tentang permasalahan kecemasan berkomunikasi yang terjadi pada siswa. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja menunjukkan data awal yang diperoleh dari 10 siswa yang mengalami kecemasan dalam menyampaikan pendapat dengan rata-rata 82,80% (Aryani dkk, 2014). Dari hasil penelitian di SMP 2 Singaraja ditemukan permasalahan bahwa terdapat beberapa siswa yang merasa cemas saat menyampaikan pendapat yang ditunjukkan dengan sikap gugup saat berpendapat dan bahkan ada yang

hanya berdiam diri ketika disuruh bertanya. Hal ini tidak hanya terjadi pada siswa yang memiliki kemampuan kecerdasan di bawah rata-rata saja, tetapi siswa yang memiliki kemampuan kecerdasan di atas rata-rata pun juga mengalaminya. Kedua, hasil penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas Gunadarma diperoleh data hasil *pre-test* terdapat 40%-80% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini disebutkan bahwa subjek mengalami kecemasan ketika dalam kegiatan presentasi makalah. Kecemasan yang dialaminya menyebabkan ia tidak dapat menyampaikan materinya dengan lancar dan bahkan mencoba terus menghindari untuk berdiri di bagian paling belakang. (Fitri, 2017). Ketiga, hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Way Lima diketahui terdapat enam siswa di kelas XI yang mengalami kecemasan tinggi ketika berkomunikasi dengan guru. Hal ini diperkuat dengan adanya keterangan dari guru mata pelajaran bahwa siswa tersebut cenderung lebih pasif. Kecemasan mereka ditunjukkan dengan sikap ketakutan sehingga menghindari ketika bertemu guru, terbata-bata ketika berkomunikasi dengan guru, memilih diam ketika ditanya guru dll (Berlina, dkk, 2013). Beberapa data di atas dapat menunjukkan berbagai macam kecemasan komunikasi yang terjadi pada kalangan siswa, meliputi kecemasan berbicara di depan umum, kecemasan menyampaikan pendapat, dan kecemasan berinteraksi atau berkomunikasi dengan guru.

Penelitian pada tahun 2015 yang dilakukan untuk mereduksi atau mengurangi kecemasan berkomunikasi telah dilakukan dengan menggunakan konseling naratif. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 40 Surabaya melalui wawancara dengan guru BK terdapat beberapa siswa yang mengalami *broken home*, sehingga menarik diri dari lingkungan sosial di sekolah. Siswa tersebut diketahui mengalami kecemasan berkomunikasi yang ditandai dengan pasif di 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 dan latar belakang keluarganya. Selain itu adanya rasa rendah diri pada individu yang menimbulkan rasa takut akan penilaian orang lain terhadap dirinya. (Andieni, 2015).

Berdasarkan data awal dengan menggunakan instrument AKPD (Analisis Kebutuhan Peserta Didik) ditemukan hampir 60% dari total siswa kelas X mengaku tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Dari beberapa siswa yang peneliti amati lebih lanjut, mereka menyatakan jika ketidakefektifan komunikasinya tersebut disebabkan karena timbulnya rasa takut atau cemas untuk memulai komunikasi dengan orang lain, cemas ketika berkomunikasi dengan orang yang mempunyai perbedaan dengannya atau dalam suatu kondisi tertentu. Contoh perbedaan yang dimaksud adalah perbedaan jabatan, perbedaan lingkungan bergaul dan lain sebagainya. Orang lain tersebut bisa teman sebaya, guru, penguji interview dan orang-orang yang masih dalam lingkup sekolah yang menurut mereka menimbulkan kecemasan ketika berkomunikasi dengan mereka. Bentuk kecemasan berkomunikasi lainnya yang juga dialami oleh siswa tersebut adalah kecemasan ketika mereka ingin menyampaikan pendapatnya di dalam kelas dan ketika berbicara di depan orang banyak.

Dari hasil wawancara dengan guru BK diperoleh data bahwa salah satu siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi disebabkan karena siswa ini cenderung menutup diri dengan lingkungan sosialnya. Siswa tersebut diketahui mengalami kecemasan yang disebabkan karena masalah keluarga yang sedang dialaminya dan kondisi ekonomi yang rendah yang pada akhirnya membuat dia enggan untuk berkomunikasi atau menunjukkan dirinya. Kecemasannya ini ditandai dengan sikap pasif di dalam kelas bahkan ketika kegiatan diskusi kelompok, lebih memilih menyendiri atau berteman dengan satu orang saja, ketika tidak ada teman yang menyapa siswa ini tidak akan mengajak berinteraksi lebih dulu.

Fenomena kecemasan berkomunikasi yang hampir dialami oleh sebagian besar siswa SMKN 8 Surabaya adalah ketika siswa

akan melakukan wawancara atau interview untuk seleksi dalam penempatan Prakerin (Praktek Kerja Industri) di suatu lembaga sesuai dengan jurusannya. Hal ini biasa dialami siswa karena adanya cerita pengalaman negatif dari kakak kelas yang pernah melakukannya. Sehingga timbul pikiran negative dan perasaan takut yang membuat mereka kesulitan untuk menjawab pertanyaan saat interview.

Selain hal tersebut, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK kecemasan komunikasi yang sering terjadi pada siswa adalah komunikasi antar pribadi atau komunikasi interpersonal. Kecemasan tersebut muncul ketika siswa berkomunikasi dengan guru, teman-temannya dan orang yang baru mereka kenal. Hal ini dikarenakan timbulnya perasaan negatif pada diri siswa tentang kemampuan yang ia miliki. Kecemasan itu timbul karena adanya pengalaman negatif berupa respon yang tidak menyenangkan yang ditunjukkan oleh teman dan guru serta sifat tertentu yang dimiliki oleh seseorang lawan bicaranya yang membuat siswa berpikiran negatif untuk melakukan komunikasi atau cenderung menghindari komunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan latar belakang penyebab timbulnya kecemasan yang dialami oleh siswa kelas X SMKN 8 Surabaya, tipe kecemasan berkomunikasi yang dialami disebut sebagai *situational communication apprehension*. *Situational communication apprehension* ini merupakan tipe kecemasan di mana kecemasan seseorang akan meningkat ketika seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa dari orang lain. Seperti halnya ketika siswa akan melakukan tes interview Prakerin, mereka akan dihadapkan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi dari mereka. Selain itu tipe kecemasan ini juga bisa disebabkan karena timbulnya perasaan negatif siswa akan tanggapan yang akan diberikan oleh lawan bicara.

Kecemasan ini biasanya apabila tidak ditangani dengan segera akan menjadi masalah yang serius dan siswa tidak dapat mengatasinya, sehingga akan berakibat pada kesulitan melakukan komunikasi interpersonal, sulitnya mengungkapkan pendapat yang akan berdampak pada proses

belajar kurang efektif dan prestasi belajar menurun. Salah satu usaha untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan intervensi lain dengan harapan terjadi penurunan kecemasan pada siswa tersebut sehingga mereka akan menemukan rasa nyaman dan aman untuk berkomunikasi lagi. Jenis intervensi strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan ini adalah strategi metafora. Menurut Kopp dalam (Chesley, Gillet & Wagner, 2008) mendefinisikan bahwa metafora merupakan suatu cara berbicara di mana satu hal diekspresikan dalam suatu hal yang lain, sehingga dengan strategi tersebut seseorang dapat memperoleh keterangan baru pada karakter yang dijelaskan atau karakter yang dimaksud. Selain itu metafora juga memberikan manfaat yaitu untuk membantu menstruktur dan memfasilitasi komunikasi dan interaksi yang terjadi antara konselor dan konseli serta untuk menghubungkan perubahan mendasar yang terjadi dalam proses konseling. (Lyddon, Clay, & Sparks, 2001). Dengan demikian, metafora dapat menjadi sarana yang baik untuk berkomunikasi maupun perubahan dalam proses konseling. (Muram & DiGiuseppe, 1990) dalam (Hasrul, 2016).

Dalam dunia konseling, metafora biasanya berbentuk analogi, kiasan, perumpamaan atau cerita yang didesain untuk mengajarkan tentang konsep-konsep baru yang mendorong kepada pemahaman konseli yang lebih besar. (Gordon, 1978). Bentuk metafora tersebut dapat menggunakan media penyampaian verbal. (Chesley, Gillet, & Wagner, 2008). Media buku (*bibliotherapy*), drama, video (*video therapy*), permainan (*play therapy*) atau humor. Sedangkan (Burn, 2007) mengungkapkan bahwa semua alat-alat dan teknik tersebut dapat membantu konselor untuk memfasilitasi konseli dalam mengidentifikasi masalah dan sebagai konsekuensinya, langkah-langkah tersebut akan mengarahkan konseli pada penyelesaian masalah yang dialami.

Menurut (Burn, 2007) berdasarkan dari penjelasan di atas, maka strategi metafora yang akan diaplikasikan adalah dalam bentuk cerita atau *healing stories* sebagai media. *Healing stories* merupakan suatu kumpulan

cerita atau kisah-kisah pilihan yang dapat memberikan pelajaran serta inspirasi dan memberikan model atau contoh terhadap konseli sebagai upaya untuk membangun perubahan terapeutik. Dalam pelaksanaannya nanti, konselor tidak hanya memberikan intervensi dengan menyediakan dan menyampaikan cerita dan kisah yang sesuai dengan permasalahan konseli serta sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, tetapi konseli juga memberikan kontribusinya dengan berperan menyampaikan cerita yang sesuai dengan keadaan dirinya sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah dan pencapaian tujuan. Selain itu, strategi metafora berbentuk *healing stories* ini akan diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Hal ini dikarenakan konseling kelompok merupakan layanan yang efektif di mana akan muncul kemungkinan bahwa konseli (siswa) akan memperoleh kesempatan untuk melakukan pembahasan dan penyelesaian permasalahan yang sedang mereka alami melalui dinamika kelompok. Sehingga kecemasan komunikasi yang mereka alami bisa berkurang karena dalam tahap demi tahap konseli juga berlatih untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam satu kelompok tersebut. (Venkantesh, 2006) dalam (Hasrul, 2016)

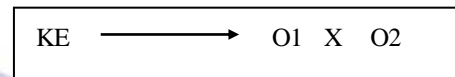
Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas penerapan strategi metafora berbentuk *healing stories* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi (*communication apprehension*) pada siswa. Hal ini dilakukan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya yaitu kecemasan berkomunikasi sekaligus sebagai pelaksanaan layanan konseling yang efektif.

II. METODE PENELITIAN

Penerapan Teknik Metafora Berbentuk *Healing Stories* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi (*Communication Apprehension*) pada Siswa Kelas X di SMKN 8 Surabaya ini merupakan penelitian kuantitatif dengan penelitian eksperimen. Peneliti menggunakan desain penelitian *one group pre-test* dan *post-test design*. Jenis dan desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sebagai kelompok

eksperimen yang akan diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding. Metode eksperimen *one group pre-test* dan *post test design* ini digunakan untuk melihat pengaruh penerapan teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi (*communication apprehension*) pada siswa.

Bagan 3.1 Desain penelitian



Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

O1 : *Pre-Test*

O2 : *Post Test*

X : Teknik Metafora

berbentuk *Healing Stories*

Prosedur Penelitian ::

1. Memilih 4 siswa kelas X yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kategori tinggi melalui *pre-test*
2. Pemberian *treatment* (Konseling Kelompok dengan Teknik Metafora berbentuk *Healing Stories*) selama 6 kali dimana sekali tiap minggu dengan durasi \pm 45 menit
3. Melakukan *Post-test* setelah dilakukan intervensi
4. Membandingkan skor hasil *pre-test* dan *post test*

Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan teknik metafora berbentuk *Healing Stories*:

Pertemuan	Kegiatan
1. Pembentukan hubungan	a. Perkenalan antar anggota, menjelaskan tujuan konseling, menyatakan asas, peran anggota dalam kelompok dan menetapkan aturan bersama. b. Konselor meminta siswa untuk menceritakan permasalahannya berkaitan dengan

	<p>penyebab kecemasan berkomunikasi yang mereka alami</p> <p>c. Konselor membuat kontrak pertemuan konseling bersama dengan konseli</p>
2. Menentukan tujuan konseling dan penyampaian cerita yang dipilih konselor	<p>a. Konselor bersama dengan konseli mengidentifikasi penyebab kecemasan dan akibat yang timbul dari kecemasan komunikasi yang dialami konseli</p> <p>b. Konselor bersama dengan konseli menentukan tujuan yang akan dicapai pada proses konseling tersebut</p> <p>c. Konselor menjelaskan strategi yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan komunikasi yang dialami konseli yaitu menggunakan teknik <i>metafora berbentuk healing stories</i> (rasionalisasi strategi)</p>
3. Penyampaian cerita yang dipilih oleh konselor	<p>a. Konselor menyampaikan cerita yang telah disesuaikan dengan karakter dan permasalahan konseli</p> <p>b. Konselor mendorong konseli untuk masuk dalam alur tokoh cerita untuk menemukan pikiran yang lebih positif lagi</p> <p>c. Konselor meminta konseli untuk merefleksi isi cerita dan penyelesaian masalah dalam cerita dikaitkan dengan permasalahan konseli</p>
4. Latihan penyampaian cerita (pengalaman keberhasilan)	Konseli menyampaikan cerita pengalaman pribadi (pengalaman keberhasilan) yang pernah dilakukan oleh

yang pernah dilakukan konseli	konseli
5. Evaluasi diri berupa hambatan dan keberhasilan yang dialami berdasarkan cerita yang disampaikan oleh konselor dan pengalaman pribadi serta menyusun usaha atau pikiran untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi	<p>a. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi hambatan dan keberhasilan latihan yang dilakukan pada keadaan yang sebenarnya</p> <p>b. Konselor meminta konseli untuk merencanakan usaha atau langkah yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi</p>
6. Mengakhiri pertemuan dan memberikan motivasi untuk selalu mencoba dan berlatih	<p>a. Konselor meminta konseli untuk merefleksi kegiatan konseling yang dilakukan, menyampaikan pesan dan kesa selama konseling</p> <p>b. Konselor memberikan post tes untuk mengetahui ada tidaknya perubahan tingkat kecemasan komunikasi setelah diberikannya perlakuan</p> <p>c. Konselor mengakhiri pertemuan dengan konseli dan berharap konseli terus berlatih cara untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada kondisi yang nyata</p>

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Hasil *Pre-Test* dan *Post Test*

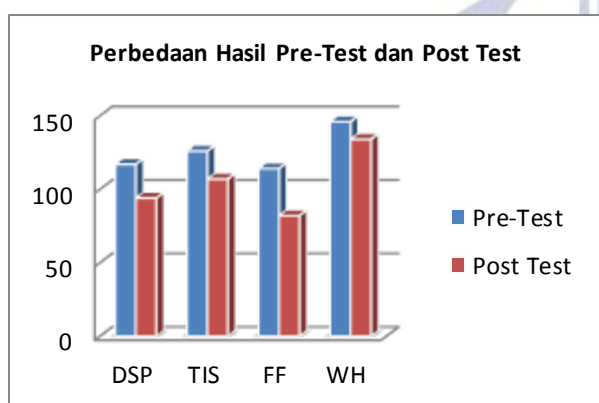
Tabel Hasil *Pre-tes*

No	Nama Siswa	Skor	Kategori Kecemasan
1	DSP	117	Tinggi
2	TIS	126	Tinggi
3	FF	114	Tinggi
4	WH	146	Tinggi

Tabel Hasil Post-Test

No	Nama Siswa	Skor	Kategori Kecemasan
1	DSP	94	Sedang
2	TIS	107	Sedang
3	FF	82	Sedang
4	WH	134	Tinggi

Diagram Hasil Pre-Test dan Post Test



- b) Perbedaan Hasil Uji *Pre-Test* dan *Post Test* Menggunakan Uji *Paired sample t test* SPSS Versi 22.0 for Window

Sebelum data di analisis menggunakan uji *paired sample t test*, terlebih dulu data di uji normalitasnya untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Sebab data yang berdistribusi normal merupakan syarat data agar dapat diuji menggunakan uji *paired sample t test*.

1. Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS Versi 22.0 for windows dengan teknik Shapiro Wilk didapatkan hasil bahwa :

- Data pre-test pada kolom Sig. menunjukkan hasil normalitas data 0,352 di mana $0,352 > 0,05$, artinya data pre-tes berdistribusi normal.
- Data post-test pada kolom Sig. menunjukkan hasil normalitas data 0,793, di mana $0,793 >$

0,05, artinya data post-test berdistribusi normal.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan semua data berdistribusi normal, artinya data penelitian yang diperoleh telah memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired sample t test*.

2. Uji *Paired Sample t Test*

Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* dengan SPSS versi 22.0 for window, dapat dipaparkan sebagai berikut :

- Output tabel bagian pertama (*Paired Samples Statistics*) menunjukkan hasil ringkasan dari kedua sampel atau data Pre-test dan data post test. Dari data *pre-test* diperoleh rata-rata hasil skor kecemasan berkomunikasi siswa adalah 125,75 dan rata-rata hasil skor *post test* adalah 104,25 dari jumlah subjek sebanyak 4 orang.
- Output tabel bagian kedua (*Paired Samples Correlations*) menunjukkan hasil korelasi atau hubungan antara kedua data *pre-test* dan *post test* adalah 0,988.
- Output tabel bagian ketiga (*Paired Samples Test*) diketahui pada kolom Sig. (*2-tailed*) menunjukkan hasil 0,014. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t* terhadap taraf signifikansi diperoleh kesimpulan bahwa $0,014 < 0,05$. Artinya jika hasil uji *paired sample t test* $<$ dari taraf signifikansi 0,05, Hipotesis nol ditolak dan H1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan hasil dari analisis data pada penelitian ini bahwa “Ada perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories*.”

PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan terhadap 60 siswa di kelas X akomodasi Perhotelan SMK Negeri 8 Surabaya melalui hasil skor pre-test diketahui 4 siswa mengalami kecemasan berkomunikasi dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil pre-test tersebut 4 siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dengan kategori tinggi selanjutnya akan diberikan perlakuan dengan teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam konseling kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi yang mereka alami. Untuk mengukur perkembangan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, peneliti memberikan angket dalam bentuk *post-test*. Kemudian untuk membuktikan apakah perlakuan yang diberikan memberikan perubahan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, hasil dari *pre-test* dan *post test* akan dianalisis menggunakan statistika non-parametrik dengan uji *paired sample t test* untuk menguji hipotesis yang telah disusun.

Hasil uji *paired sample t test*, diketahui $p = 0,014$ nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. H_0 (Hipotesis nol) menyatakan bahwa “Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories*”, sedang H_a menyatakan bahwa “Ada perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories*”. Sehingga melalui penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dari hasil konseling menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories* pada siswa kelas X SMKN 8 Surabaya khususnya jurusan Akomodasi Perhotelan. Perbedaan yang dihasilkan menunjukkan perbedaan yang positif yaitu adanya penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa setelah diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories*. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diterapkannya teknik

metafora berbentuk *healing stories*” dapat diterima.

Berdasarkan grafik hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor dari masing-masing subjek penelitian. Berdasarkan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam setting konseling kelompok ini memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh subjek penelitian yaitu siswa dengan kategori kecemasan berkomunikasi tinggi yang terdiri dari siswa kelas X Akomodasi Perhotelan 1 dan 2 SMK Negeri 8 Surabaya.

Selama pelaksanaan teknik metafora dalam konseling kelompok, subjek penelitian dapat mengikuti instruksi dari peneliti dan dapat melaksanakan langkah-langkah teknik metafora berbentuk *healing stories* yang telah ditentukan oleh peneliti. Kelancaran dan tingkat kemampuan siswa dalam melaksanakan langkah-langkah dengan teknik metafora berbentuk *healing stories* tersebut memberikan dampak terhadap hasil skor *post-test* yang diperoleh siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan oleh peneliti, misalnya subjek WH mengalami penurunan skor dari 146 menjadi 134, subjek TIS mengalami penurunan dari skor 126 menjadi 107, subjek DSP mengalami penurunan skor dari 117 menjadi 94 dan subjek FF mengalami penurunan skor dari 114 menjadi 82. Tingkat penurunan kecemasan berkomunikasi yang dialami masing-masing subjek berbeda, artinya hal ini membuktikan bahwa masing-masing subjek memiliki kemampuan dan tingkat pemahaman terhadap suatu cerita yang disampaikan oleh peneliti yang berbeda-beda. Selain itu penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi juga dipengaruhi oleh jenis permasalahan yang dialami oleh masing-masing subjek. Semakin patologis dan berat masalah kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh subjek maka akan semakin besar pula usaha untuk memahami dan mengubah kognitif yang menjadi penyebab dari masalah tersebut.

Selain itu salah satu hal yang memengaruhi tingkat kecemasan

berkomunikasi adalah jenis kelamin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elliot dan Chong (2004) dalam (Djayanti & Rahmatika, 2015) menyatakan bahwa pada dasarnya perempuan memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki perasaan yang lebih sensitive dan rentan terhadap perasaan negative akan suatu hal. Sehingga hal ini akan menyebabkan perempuan mengalami kecemasan yang akan berujung pada kurang baiknya keadaan psikologis, seperti kurang percaya diri.

Satriani (2013) dalam (Djayanti & Rahmatika, 2015) menyatakan terdapat sebuah penelitian di Amerika yang dilakukan oleh Centers for Disease Control and Prevention pada tahun 2010-2011 mengungkapkan bahwa sebanyak 22% perempuan di Amerika cenderung lebih sering mengalami kecemasan, kekhawatiran dan gugup setiap harinya atau dalam frekuensi setiap minggu dibandingkan dengan laki-laki yang cenderung lebih rendah yaitu 16%. Kecemasan lebih sering terjadi pada anak muda dan orang dewasa pertengahan dibandingkan orang yang lebih tua.

Pernyataan para ahli tersebut relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika dari awal skor *pre-test* dan *post-test* subjek yang berjenis kelamin perempuan mempunyai skor kecemasan berkomunikasi lebih tinggi daripada subjek laki-laki. Selain itu penurunan kecemasan berkomunikasi yang dialami walaupun tidak sama dari masing-masing subjek, tetapi menunjukkan jika penurunan skor kecemasan berkomunikasi pada perempuan lebih kecil daripada penurunan skor kecemasan berkomunikasi pada laki-laki.

Namun, secara keseluruhan semua siswa yang menjadi subjek penelitian telah mampu melaksanakan tahapan-tahapan dalam konseling kelompok dengan teknik metafora berbentuk *healing stories*. Perlakuan teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam konseling kelompok yang dilaksanakan selama 6 pertemuan ini dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa melalui cerita-cerita pilihan yang telah

disesuaikan dengan permasalahan subjek yang disampaikan oleh peneliti.

Menurut Blackwell (2015) dalam bukunya *The Concise Encyclopedia of Communication* menyatakan bahwa seseorang akan mengalami kecemasan tinggi ketika mereka sensitive terhadap perubahan lingkungan, mengantisipasi evaluasi negative yang dilakukan oleh orang lain dan menganggap diri mereka memiliki kemampuan bicara yang rendah. Hal ini relevan dengan permasalahan yang disampaikan oleh subjek penelitian, bahwa WH mengalami kecemasan berkomunikasi karena dia minder dengan keadaan dirinya dan merasa kurang nyaman jika berteman dengan banyak orang, TIS yang merasa kurang bisa focus terhadap materi yang akan ia sampaikan ketika berdiskusi sehingga menimbulkan kecemasan berlebih membuktikan bahwa TIS kurang percaya diri dan menganggap dirinya memiliki kemampuan komunikasi yang rendah. Selain itu subjek DSP dan FF juga mengalami hal yang sama. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sumber masalah kecemasan berkomunikasi yang mereka alami adalah dari persepsi negative mereka terhadap penilaian orang lain dan persepsi negative mereka terhadap kemampuan diri.

Kecemasan yang dialami oleh subjek memberikan dampak negative bagi mereka antara lain yaitu menghindari komunikasi atau interaksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari, kurangnya partisipasi dalam kegiatan belajar di kelas seperti diskusi kelompok yang menyebabkan proses belajar menjadi tidak efektif. Nevid dkk (2005) dalam (Djayanti & Rahmatika, 2015) mengatakan bahwa reaksi fisik yang dialami individu ketika merasa cemas seperti tangan berkeringat, jantung berdebar dan kaki gemetar. Selain itu mereka juga akan menunjukkan reaksi psikologis berupa takut melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik. Hal ini juga relevan dengan apa yang dialami oleh masing-masing subjek ketika mengalami kecemasan berkomunikasi. Masing-masing dari mereka menunjukkan reaksi psikologis yang berbeda-beda.

Bandura (1997) dalam (Djayati & Rahmatika, 2015) menjelaskan bahwa munculnya ketidakpercayaan atau persepsi negative individu terhadap kemampuan dirinya menyebabkan munculnya ketegangan dalam dirinya sehingga menimbulkan kecemasan. Ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri atau persepsi negative individu terhadap kemampuan diri merupakan bagian dari kognitif individu yang disebut dengan efikasi diri. Efikasi merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan sesuatu. Efikasi diri yang dimiliki oleh individu memberikan manfaat untuk melatih control terhadap stressor, di mana control stressor ini mempunyai peranan penting dalam munculnya kecemasan. Sehingga individu yang bisa melatih control terhadap ancaman atau stressor memiliki kecemasan yang rendah, sedangkan individu yang tidak bisa melatih control terhadap ancaman atau stressor memiliki kecemasan yang tinggi. Sehingga dalam hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menghasilkan kesimpulan jika adanya hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan efikasi diri. Berdasarkan hal tersebut individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki kecemasan berkomunikasi yang rendah dan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi.

Dalam hal ini artinya peneliti harus meningkatkan efikasi diri subjek untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialaminya. Usaha untuk meningkatkan efikasi diri tersebut dilakukan dengan penyampaian cerita-cerita yang dipilih oleh peneliti untuk kemudian digunakan sebagai dasar perubahan untuk mengubah sudut pandang subjek yang pada akhirnya nanti dapat mengubah persepsi negatifnya dan mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialaminya. Bandura dalam (Ushers & Pajares, 2008) dalam (Hasrul, 2016) menyatakan jika dilihat dari perspektif teori belajar sosial, cerita merupakan media yang dapat digunakan sebagai model simbolik yang dapat memberikan suatu keterangan, informasi dan pengalaman untuk dapat menguatkan dan meningkatkan efikasi diri individu. Selain hal tersebut Bandura (2007)

dalam juga menyatakan jika efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari dan dikembangkan dari 4 sumber informasi. Keempat sumber informasi utama tersebut adalah pengalaman keberhasilan. Pengalaman tidak langsung, dorongan lisan dan reaksi psikologis. Hal tersebut merupakan kejadian atau stimulasi yang berguna untuk memberikan inspirasi atau pembangkit positif (*positive arousal*) untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Berdasarkan penelitian ini, cerita atau *healing stories* yang akan menjadi stimulasi bagi subjek untuk meningkatkan efikasi diri mereka yang selanjutnya dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi yang mereka alami.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pada proses perlakuan atau intervensi yang telah dilakukan pada subjek, teknik metafora berbentuk *healing stories* dapat memfasilitasi terhadap empat sumber utama untuk meningkatkan efikasi diri dalam rangka mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialami subjek, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, dorongan lisan dan keadaan psikologis. Dalam proses intervensi peneliti memberikan atau menyampaikan beberapa cerita kepada subjek yang ada kaitannya dengan masalah yang mereka alami yaitu tentang kecemasan berkomunikasi. Terdapat tiga cerita yang disampaikan oleh peneliti kepada subjek yang berjudul 1) "Menghadapi Ketakutan" yang bertujuan untuk mendorong peserta didik agar berani menghadapi ketakutan atau kecemasan yang ada dalam dirinya, 2) "Membangun Kepercayaan Diri", cerita ini bertujuan agar peserta didik tidak mengalami ketakutan atau kecemasan lagi yang muncul dalam dirinya dan 3) "Menghadapi Perubahan", cerita ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan motivasi kepada peserta didik untuk membangun dan menubuhkan kepercayaan diri mereka setelah kecemasan dan ketakutannya hilang sehingga dia dalam berkembang dengan baik. Dari beberapa cerita yang telah disampaikan oleh peneliti, kemudian penelitian mengajak semua subjek atau anggota untuk melakukan refleksi diri dan diskusi. Refleksi diri ini berupa evaluasi dan identifikasi terhadap permasalahan tokoh dalam cerita serta penyelesaian yang

dilakukan untuk kemudian didiskusikan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman diri anggota terhadap cerita atau kisah yang ada kaitannya dengan permasalahan yang mereka alami yaitu tentang kecemasan berkomunikasi.

Setelah melakukan kegiatan mengamati dan evaluasi terhadap pengalaman orang lain, maka selanjutnya anggota atau subjek menceritakan pengalaman pribadi mereka masing-masing yaitu tentang pengalaman keberhasilan yang pernah mereka lakukan kaitannya dengan masalah kecemasan berkomunikasi yang mereka alami. Peneliti memberikan instruksi kepada anggota untuk menuliskan pengalaman keberhasilannya dalam menghadapi masalah kecemasan berkomunikasi kemudian meminta mereka untuk membacakan atau menceritakannya secara bergantian. Setelah kegiatan tersebut kemudian peneliti mengajak anggota untuk berdiskusi dan menanggapi cerita teman-teman mereka yang telah disampaikan dalam kelompok tersebut. Kegiatan tersebut dilakukan untuk memberikan dorongan secara verbal kepada subjek atau anggota dengan memberikan motivasi kepada anggota untuk dapat melawan kecemasan berkomunikasi yang mereka alami. Dari hasil refleksi diri terhadap pengalaman orang lain, pengalaman keberhasilan pribadi dan kegiatan diskusi dalam kelompok, peneliti meminta kepada anggota untuk mencoba menerapkan hasil tersebut untuk menentukan dan merencanakan tindakan apa yang akan mereka lakukan ketika kecemasan berkomunikasi itu muncul dan melatih diri dengan menerapkannya dalam keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan serta hambatan anggota dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi yang muncul.

Selain factor-faktor yang telah disebutkan di atas, ada factor lain yang mendorong adanya perubahan dan keberhasilan dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh anggota kelompok, yaitu diterapkannya teknik metafora berbentuk *healing stories* ini dalam konseling kelompok. Corey (2008) mengatakan bahwa konseling kelompok akan memberikan pengalaman belajar bagi masing-

masing individu serta kesempatan kepada mereka untuk dapat mengekspresikan perasaan, konflik dan perhatian dalam kelompok. Selain itu Winkel (1997) dalam (Hasrul, 2016) juga menjelaskan bahwa pada hakekatnya konseling kelompok ini merupakan suatu proses antarpribadi yang dinamis, di mana pusatnya ada pada pikiran dan perilaku yang disadari dan dibina dalam suatu kelompok kecil untuk mengungkapkan diri kepada sesama anggota maupun konselor. Komunikasi antar pribadi yang terjadi tersebut dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan pemahaman sekaligus penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Sehingga dengan adanya konseling kelompok ini masing-masing subjek dapat menggunakannya sebagai sarana untuk melatih diri berkomunikasi dengan orang lain kaitannya untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yang mereka alami.

Berdasarkan dari factor-faktor yang telah disebutkan di atas, maka secara umum bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan memberikan beberapa perubahan. Perubahan ini dijadikan dasar sebagai hasil penelitian. Proses perubahan yang dimaksud yaitu (1) perubahan penurunan kecemasan berkomunikasi subjek pada skor *pre-test* dan *post test*, (2) Perubahan pada diri konseli dari hasil refleksi dan evaluasi diri, (3) Proses perubahan pada perubahan kognitif dan juga tindakan dalam menghadapi kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi atau perlakuan. Dengan adanya proses perubahan tersebut maka hal ini akan berdampak pada adanya peningkatan efikasi diri individu. Selanjutnya jika efikasi diri individu meningkat maka akan berdampak pada menurunnya tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh subjek. Seperti yang telah diungkapkan oleh Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri akan berfungsi pada beberapa kegiatan seseorang, antara lain yaitu pemilihan tindakan, besarnya upaya dan ketekunan serta pola berfikir dan reaksi emosional yang dimiliki oleh individu.

Pertama adalah fungsi pemilihan tindakan yang telah dijelaskan oleh Bandura (1997) bahwa individu dalam kehidupan sehari-harinya dihadapkan pada berbagai kesulitan-kesulitan yang mengharuskan mereka untuk memutuskan dan mengambil tindakan seberapa lama mereka menghadapinya. Kemudian adanya efikasi diri yang tinggi pada individu mendorong mereka untuk terlibat aktif dalam kegiatan dalam rangka mendorong perkembangan potensinya. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi rendah akan mengarahkannya untuk menghindari lingkungan atau kegiatan serta akan memperlambat perkembangan kompetensinya. Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini kompetensi yang dimaksud adalah tentang komunikasi atau interaksi mereka dengan orang lain. Jadi jika efikasi diri mereka tinggi maka kompetensi komunikasi mereka akan berkembang yang memengaruhi tingkat kecemasan berkomunikasi yang mereka alami. Hasil dari penelitian menunjukkan jika para subjek telah mampu memilih dan menunjukkan aktifitasnya dengan penuh keyakinan untuk menghilangkan kecemasan berkomunikasi dengan usaha menghilangkan persepsi negative mereka terhadap kemampuan diri dan evaluasi orang lain dan memberanikan diri untuk memulai komunikasi baik dengan orang lain maupun ketika berdiskusi. Hal tersebut merupakan hasil dari perlakuan atau intervensi dengan teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam setting kelompok yang telah diberikan oleh peneliti.

Kedua adalah seberapa besar upaya dan daya tahan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh individu akan menentukan seberapa kuat individu untuk bertahan menghadapi rintangan atau hambatan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat individu mempunyai persepsi positif terhadap kemampuan dirinya maka akan semakin besar individu tersebut berusaha untuk menghadapi kesulitan atau hambatan yang mereka hadapi, sebaliknya jika individu mempunyai persepsi negative atau keraguan terhadap kemampuan dirinya maka hal tersebut menyebabkan berkurangnya usaha individu untuk menghadapi kesulitan atau hambatan yang ada dan menyebabkan mereka

akan mudah menyerah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi atau perlakuan dengan teknik metafora berbentuk *healing stories* para konseli atau subjek dapat meningkatkan efikasi diri mereka yang menyebabkan mereka memiliki upaya yang besar untuk menghadapi kesulitan atau hambatan yang menyebabkan kecemasan berkomunikasi yang mereka alami dan menetapkan tindakan atau target yang tinggi dalam berkomunikasi dengan orang lain dan menghilangkan persepsi negative mereka terhadap evaluasi orang lain untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yang mereka alami.

Ketiga adalah pola berpikir atau reaksi emosional. Bandura (1997) menyatakan bahwa pola berpikir dan reaksi emosional yang dialami oleh individu juga dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap kemampuan dirinya. Individu yang memiliki penilaian dan keyakinan terhadap dirinya bahwa tidak dapat menghadapi tuntutan lingkungan akan berpikir tentang potensi kesulitan yang begitu besar dari yang sebenarnya. Dampak dari referensi diri yang salah tersebut akan menghasilkan reaksi emosional yang tinggi pada diri individu sehingga menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gugup akibatnya individu tidak dapat memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya secara maksimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi atau perlakuan dengan teknik metafora berbentuk *healing stories* para subjek dapat meningkatkan efikasi diri yang dimilikinya sehingga mereka mampu memiliki pengharapan yang positif pada kemampuan diri sendiri dalam berkomunikasi untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yang mereka alami.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Paired Sample t Test* pada pembahasan sebelumnya dapat dilihat dari hasil output tes statistic menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* atau p lebih kecil dari taraf signifikansi atau α yaitu ($0,014 < 0,05$). Sehingga hasil menunjukkan jika H_0 ditolak dan H_a

diterima atau dapat dinyatakan jika ada perbedaan atau penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa yang mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan teknik metafora berbentuk *healing stories*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan jika penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yaitu teknik metafora berbentuk *healing stories* ini dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan. Sara-saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Konselor Sekolah
 - a. Penggunaan teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam setting konseling kelompok ini menekankan kekuatan pada penyampaian cerita yang dilakukan oleh konselor. Sehingga diperlukan keterampilan konselor dalam memilih cerita yang sesuai dengan permasalahan konseli serta tokoh atau karakter yang juga sesuai dengan konseli. Selain itu keterampilan konselor dalam menyampaikan cerita juga perlu diasah dan terus ditingkatkan agar konselor dapat menyampaikan cerita dengan baik. Hal lainnya yang perlu diasah adalah keterampilan konselor untuk menerapkan teknik ini dalam konseling kelompok, agar dapat diperoleh dinamika kelompok yang baik dan pelaksanaan konseling yang efektif sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.
 - b. Konselor sekolah juga perlu mengembangkan wawasannya terhadap teori-teori serta praktik

konseling khususnya dengan teknik metafora berbentuk *healing stories* ini dengan mengikuti kegiatan pelatihan atau seminar. Hal tersebut dikarenakan penerapan dan pengembangan teknik ini masih tergolong minim. Selain hal itu konselor juga dapat menerapkan teknik metafora berbentuk *healing stories* ini dalam pendekatan-pendekatan konseling lainnya baik itu dalam bentuk pendekatan individu maupun kelompok yang bertujuan untuk memberikan layanan kepada individu serta membantu menyelesaikan masalah individu tentang kecemasan berkomunikasi atau pada setting masalah lainnya.

2. Konseli atau Peserta Didik

Berdasarkan pelaksanaan teknik metafora berbentuk *healing stories* dalam setting konseling kelompok, diharapkan setelah pelaksanaan strategi ini siswa dapat terus melatih dirinya dengan refleksi diri untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialaminya ketika masalah tersebut muncul.

3. Peneliti Lain

- a. Berdasarkan hasil penelitian telah ditemukan fakta bahwa penurunan kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh peserta didik masih belum maksimal, fakta tersebut ditunjukkan dengan perolehan skor post test masing-masing subjek yang masih belum mencapai kategori rendah atau masih dalam kategori sedang bahkan ada yang masih dalam kategori tinggi. Sehingga perlu adanya upaya tindak lanjut dengan penelitian yang serupa di mana peneliti diharapkan dalam pelaksanaannya lebih mendalam lagi dari segi waktu, tahapan maupun jumlah sesi atau pertemuan yang dilakukan.
- b. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang maksimalnya hasil yang didapat. Sehingga perlu adanya

pelaksanaan penelitian pengembangan maupun tindakan yang berguna untuk menguji keefektifan teknik metafora berbentuk healing stories dengan pendekatan-pendekatan konseling lainnya baik pendekatan dalam bentuk kelompok maupun individu dalam konteks permasalahan yang berbeda dan pada populasi yang lebih besar, sehingga hasil yang diperoleh efektif.

York : The McGraw-Hill
Companie, Inc.

Burns, George W. 2005. *101 Healing Stories for Kids and Teens : Using Metaphor in Therapy*. United State of America : John Wiley & Sons, Inc. (Online), (<https://booksc.org> diakses unduh tanggal 5 November 2018)

Burns, George W. 2007. *Healing With Stories*. United State of America : John Wiley & Sons, Inc. (Online), (<https://booksc.org> diakses unduh tanggal 5 November 2018)

Chesley, G.L., Gillett, D.A., & Wagner, W.G. 2008. *Verbal and Nonverbal Metaphor With Children in Counseling*. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 86: page. 399-411

Djayanti, Wifa & Rahmatika, Rina. 2015. "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa". *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 3 (2) :hal. 1-11

Fitri, Dian. 2017. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi*. Vol. 10 (1) : hal.1-10

Gordon, David. 1978. *Therapeutic Metaphor*. California : META Publication

Hasrul. 2016. "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Metafora berbentuk Healing Stories untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMA". *Jurnal Realita*. Vol.1 (1) : hal. 1-15

Kartono, Kartini. 2003. *Patologi Sosial 3 Gangguan – Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

DAFTAR PUSTAKA

Andieni, Vicky Dewi. 2015. *Penerapan Konseling Naratif untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi (Communication Apprehension) pada Siswa Kelas VIII di SMPN 40 Surabaya*. Skripsi, Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Aryani, Ni Luh Putu S., dkk. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Meyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". *e-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 (1) : hal. 1-10

Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy : The Exercise Control*. New York : Freeman

Bandura, Albert. 2007. *Self Efficacy In Changing Societies*. New York : Cambridge University Press. (Online), (<https://booksc.org> diakses unduh tanggal 22 Mei 2019)

Blackwell, Willey. 2015. *The Concise Encyclopedia of Communication edited by Wolfgang Donsbach*. UK : John Wiley & Sons, Ltd.

Bluman, Allan G. 2009. *Elementary Statistics : A Step by Step Approach Seventh Edition*. New

Lyddon, W.J., Clay, A.L., & Sparks, C.L. 2001. Metaphor and Change in Counseling. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 76 : page. 269-274.

Maryanti, Silya, Zikra, Nurfarhanah. 2012. "Hubungan Antara Kecemasan Berkomunikasi dan Aktivitas Belajar. *Ejournal.unp.ac.id*. Vol 2 (1) : hal. 1-9

Mc Croskey, James C. & Richmond, Virginia. 1982. "Communication Apprehension and Shyness : Conceptual and Operational Distinction". *Central States Speech Journal*. Vol 33 : page. 458-468.

