

Membangun Interpersonal Skill Remaja dengan Ibu Otoriter menggunakan Terapi Naratif Islami

Shima Qurrota A'yunin Syah^{1*}, Mohamad Thohir²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

Email : shimasyah29@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received Oktober, 2025;
Revised Oktober, 2025;
Accepted November, 2025;
Published Online November, 2025

Kata kunci: Terapi naratif Islami; keterampilan interpersonal; remaja; pola asuh otoriter.

Keywords:

Islamic narrative therapy; interpersonal skill; adolescents; authoritarian parenting.

Conflict of Interest Disclosures:
The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Masa remaja sering kali dipenuhi oleh beberapa pandangan terkait karir di *Interpersonal skill* merupakan kebutuhan penting bagi remaja dalam meraih kesuksesan karir dan kehidupan. Kondisi ini dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya pola asuh orang tua yang otoriter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses terapi naratif Islami dalam meningkatkan keterampilan interpersonal pada remaja dengan pola asuh otoriter. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal. Subjek penelitian adalah seorang remaja perempuan yang mengalami ketakutan dalam mengekspresikan pendapat akibat pengalaman negatif di lingkungan keluarga. Proses konseling dilaksanakan dalam empat sesi yang meliputi tahap mendengarkan cerita dominan, eksternalisasi masalah, dekonstruksi narasi negatif, dan *re-authoring story* dengan penguatan nilai spiritual Islam melalui zikir istigfar. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada diri konseli, yaitu meningkatnya keberanian untuk mengungkapkan perasaan, kemampuan mengelola emosi, serta komunikasi asertif dengan ibunya. Konseli juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan pengendalian diri dalam hubungan sosialnya. Dengan demikian, terapi naratif Islami terbukti efektif dalam membantu remaja membangun kembali identitas positif dan meningkatkan keterampilan interpersonal pada konteks relasi keluarga otoriter.

ABSTRACT

Interpersonal skills are essential for adolescents to achieve career and life success. This condition is influenced by many factors, one of which is authoritarian parenting. This study aims to determine the process of Islamic narrative therapy in improving interpersonal skills in adolescents with authoritarian parenting. The study used a qualitative approach with a single case study method. The research subject was a teenage girl who was afraid to express her opinions due to negative experiences in her family environment. The counseling process was carried out in four sessions, which included the stages of listening to the dominant story, externalizing the problem, deconstructing the negative narrative, and re-authoring the story by reinforcing Islamic spiritual values through zikir istigfar. The results showed positive changes in the counselee, namely increased courage to express feelings, the ability to manage emotions, and assertive communication with her mother. The counselee also showed increased self-confidence and self-control in her social relationships. Thus, Islamic narrative therapy proved to be effective in helping adolescents rebuild a positive identity and improve interpersonal skills in the context of authoritarian family relationships.

1. PENDAHULUAN

Interpersonal skills adalah keterampilan komunikasi yang dilakukan oleh beberapa manusia dengan cara tatap muka, memungkinkan mereka agar dapat memberikan respon

*Corresponding author

E-mail addresses: shimasyah29@gmail.com

secara langsung, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal sehingga dapat ditarik pemahaman dan menciptakan empati antara satu dengan lainnya (Purnomo & Harmiyanto, 2016). Remaja merupakan suatu masa kritis dalam kehidupan, yang merupakan waktu di mana orang-orang menjadi individu yang mandiri, menjalin hubungan baru, mengembangkan keterampilan sosial, dan masa di mana mempelajari perilaku-perilaku yang akan bertahan sampai sisa hidupnya (WHO, 2018). Dalam masa perkembangannya, penting bagi remaja agar mampu mengembangkan identitas diri dan menemukan konsep diri yang positif. Hal tersebut dapat diperoleh melalui interaksi yang signifikan dari anggota keluarga, teman, dan individu lainnya, dikarenakan kemampuan dalam mengembangkan kemampuan interpersonal dapat menjadi dasar efisiensi dalam mencapai hubungan sosial, pekerjaan, maupun ekonomi seseorang (Kusumo & Jatmika, 2020).

Fenomena menurunnya kemampuan interpersonal pada remaja menjadi perhatian global dalam beberapa waktu terakhir. Berbagai penelitian dari lintas negara menunjukkan bahwa remaja masa kini cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi efektif, bekerja sama, serta menunjukkan empati pada situasi sosial nyata akibat meningkatnya individualisme dan tekanan emosional. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Maria et al. menemukan bahwa pembatasan sosial selama pandemi dan pergeseran interaksi ke ranah digital berkaitan dengan menurunnya praktik komunikasi secara langsung dan meningkatnya kesulitan dalam menyelesaikan konflik interpersonal secara tatap muka (Torres et al., 2023). Penelitian kuantitatif terbaru juga melaporkan proporsi remaja dengan keterampilan sosial sedang-rendah pada indikator *emotional regulation* dan *active listening*, sehingga meningkatnya kebutuhan program pembelajaran keterampilan sosial di sekolah dan keluarga (Steinsbekk et al., 2024). Di Indonesia, penelitian di sekolah-sekolah dan komunitas remaja menemukan banyak siswa yang belum mencapai skor optimal pada indikator empati, keterbukaan, dan kemampuan menyelesaikan konflik (Maizura et al., 2024).

Sejumlah riset internasional dan kajian empiris di Indonesia mengindikasikan hubungan negatif antara pola asuh otoriter dan perkembangan keterampilan interpersonal remaja. Pola asuh otoriter yang menekankan kepatuhan dan pengendalian tinggi seringkali berkaitan dengan skor empati, keterampilan mendengarkan, dan kemampuan menjalin relasi sosial yang lebih rendah pada remaja dibandingkan pola asuh otoritatif (Li et al., 2024). Penelitian oleh Gifari melaporkan temuan serupa, remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan gaya pengasuhan otoriter menunjukkan kecenderungan menarik diri, kesulitan mengungkapkan perasaan, dan performa interpersonal yang relatif buruk dalam konteks sekolah maupun pertemanan. Ini menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan komunikasi antara orang tua dan anak perlu menjadi komponen utama pada program pengembangan interpersonal remaja (Gifari, 2021).

Beberapa faktor ditemukan dapat memengaruhi perkembangan interpersonal skill remaja, salah satu faktor dominan adalah pola asuh, terutama pola asuh otoriter. Pola asuh otoriter ditandai dengan kontrol orang tua yang tinggi, tuntutan kepatuhan tanpa dialog dua arah, dan sedikit ruang bagi anak untuk berekspresi, ditemukan dalam berbagai studi sebagai penghambat utama kemampuan empati, keterbukaan komunikasi, serta keterampilan menyelesaikan konflik. Penelitian oleh Gifari menunjukkan bahwa remaja yang diasuh dengan gaya otoriter memiliki skor interpersonal skill yang lebih rendah dibanding remaja yang diasuh dengan pola asuh lebih demokratis atau permisif (Gifari, 2021). Faktor pengaruh lain, seperti konsep diri, juga berkorelasi positif dengan kemampuan komunikasi interpersonal. Remaja dengan konsep diri yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial (Widya, 2019).

Interpersonal skill memiliki manfaat positif yang luas bagi remaja. Remaja yang memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, empati, dan keterampilan mendengarkan aktif cenderung lebih diterima di lingkungan teman sebaya, mampu menyelesaikan konflik, mempunyai motivasi belajar tinggi, dan memiliki hasil belajar yang lebih baik. Penelitian oleh Rima menemukan bahwa skor keterampilan komunikasi interpersonal positif berkorelasi

dengan hasil belajar siswa (Mulyani et al., 2021). Di sisi lain, rendahnya interpersonal skill dapat menimbulkan dampak buruk seperti isolasi sosial, rendahnya self-esteem, gangguan emosional, dan sulitnya membangun hubungan yang sehat. Studi di Banjarmasin memperlihatkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah dan keterampilan sosial yang kurang baik lebih sulit diterima oleh teman sebaya, yang membuat risiko konflik sosial dan gangguan psikologis (Jannah et al., 2023).

Permasalahan yang disorot dalam penelitian ini adalah konflik yang terjadi dalam komunikasi interpersonal antara ibu dengan pola asuh otoriter dengan anak yang memasuki usia remaja. Pola asuh orang tua yang terkesan otoriter kerap menimbulkan tidak adanya kemampuan untuk berani mengutarakan kebutuhan atau keinginan sebenarnya yang dimiliki oleh sang anak, yang mana hal tersebut membuatnya merasa gelisah dan tidak memiliki pendirian atas suatu yang dikehendakinya. Agar dapat menyikapi konflik yang terjadi, sudah tentu diperlukan keterampilan komunikasi yang tepat untuk dapat memperbaiki hubungan interpersonal antara orang tua dan anak, salah satunya dengan terapi naratif Islami. Tujuannya adalah untuk menangani rasa cemas yang dialami sang anak, juga agar anak mampu menyalurkan isi hati dan mempertahankan pendapat di tengah tekanan dari orang tua.

Keterampilan interpersonal yang optimal mencakup kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan perasaan secara terbuka, mendengarkan secara aktif, serta menyelesaikan konflik melalui komunikasi asertif dan empati. Remaja yang memiliki keterampilan interpersonal baik juga menunjukkan rasa percaya diri dalam relasi sosial, mampu mempertahankan batas diri, serta menciptakan hubungan yang suportif dengan teman sebayanya. Hasil penelitian di SMP GKST Poso menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal keluarga yang positif berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi pada remaja (Lario et al., 2025). Sebagai contoh, dalam penelitian oleh Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik dengan Problem Based Learning pada Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila ditemukan bahwa siswa yang diberi intervensi pembelajaran dalam konteks komunikasi interpersonal mampu meningkatkan gagasan dan perasaan dengan percaya diri (Kurniawati, 2023).

Konseli menunjukkan sejumlah tanda kurangnya keterampilan interpersonal yang rendah. Ia tampak kesulitan mengekspresikan pendapat atau perasaan terbuka, terutama kepada figure otoritas seperti ibunya, dan dalam konflik cenderung memilih diam atau menuruti tanpa menyampaikan pandangan pribadinya. Selain itu, konseli mengungkapkan bahwa ia sering merasa cemas, rendah diri, dan takut ditolak dalam relasi sosial. Namun, meski ia merasa tidak nyaman berada dalam lingkungan rumah, ia justru merasa senang saat berinteraksi dengan teman-teman di sekolah maupun di pondoknya dulu. Akan tetapi, pola ini diwarnai oleh perilaku oversharing dan kecenderungan menjadi people pleaser, ia berusaha menyenangkan orang lain sebagai kompensasi atas kurangnya penerimaan emosional di rumah. Temuan ini serupa dengan yang dikemukakan oleh (Putra & Hartini, 2024) bahwa remaja dengan tingkat kecemasan interpersonal tinggi cenderung menunjukkan perilaku komunikasi pasif atau berlebihan dalam relasi sosial, baik dalam bentuk menarik diri maupun validasi berlebih dari lingkungan sekitar.

Terdapat beberapa penelitian intervensi yang mencoba menangani dan meningkatkan interpersonal skill remaja. Salah satunya adalah penelitian Buana yang melalui pembelajaran kooperatif, ia menemukan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan kerja kelompok, interaksi aktif, dan diskusi antar siswa dapat meningkatkan keterampilan interpersonal seperti kerja tim, komunikasi, dan kepemimpinan (Buana, 2014). Selain itu, program intervensi komunitas juga menunjukkan hasil positif. Ganesha melaporkan bahwa pelatihan oleh guru BK dan kader siswa mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan sosial remaja (Putra & Hartini, 2024). Penelitian lain menggunakan psikoterapi interpersonal untuk remaja yang mengalami stres pascatrauma menunjukkan bahwa intervensi interpersonal dapat membantu menurunkan gejala psikologis dan memperbaiki hubungan interpersonal remaja dengan lingkungannya (Noviza & Koentjoro, 2016).

Dari sekian banyaknya penelitian yang dilakukan, belum terdapat upaya meningkatkan keterampilan interpersonal bagi remaja menggunakan terapi naratif Islami. Menghadapi gap tersebut, peneliti ingin mengaplikasikan terapi naratif Islami untuk menjadi salah satu

pendorong agar remaja dapat meningkatnya interpersonal skillnya. Terapi naratif adalah satu pendekatan yang berakar pada konseling post-modern. Terapi ini berasumsi bahwa identitas dan pengalaman manusia terbentuk melalui cerita atau narasi yang diceritakan tentang dirinya (Michael & David, 1990). Sering kali, konseli terjebak dalam “dominant story” yang penuh dengan masalah dan membatasi pandangan terhadap diri (Freedman & Combs, 1996). Melalui proses konseling naratif, konseli dibantu untuk mengeksternalisasi masalah, mendekonstruksi cerita yang membelenggu, dan membangun narasi alternatif yang lebih memberdayakan.

Menurut Michael White yang dikutip dalam Fuaidillah, ada lima tahapan utama dalam penerapan terapi naratif, antara lain memisahkan antara diri konseli dengan permasalahan yang dihadapinya (eksternalisasi), mengubah kisah yang bersifat negatif atau menyakitkan menjadi narasi yang lebih bermakna dan memberi inspirasi (re-authoring), menghadirkan serta membangun kisah alternatif sebagai sudut pandang baru (unique outcome technique), mengembangkan identitas baru yang lebih sehat dengan meninggalkan identitas lama yang tidak produktif dan menjalin hubungan konseling yang bersifat terapeutik (Fuaidillah, 2019). Pada kasus ini, konselor menerapkan teknik eksternalisasi masalah dan *re-authoring* dengan tambahan zikir Istigfar, di mana konseli diajak mengenali bahwa pola asuh ibunya bukanlah cerminan dirinya, kemudian dibimbing untuk menyusun narasi baru yang menegaskan nilai dan keyakinan positif terhadap dirinya serta diiringi muhasabah diri dan selalu mengingat Allah Swt. dalam prosesnya. Proses ini membantu konseli memperoleh keberanian menyuarakan isi hati serta mengembangkan komunikasi asertif sebagai bagian dari pembentukan *interpersonal skill* yang sehat.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini digunakan untuk memahami secara mendalam proses konseling individu yang dilakukan terhadap seorang remaja yang mengalami konflik interpersonal dengan orang tuanya, serta melihat bagaimana teknik komunikasi asertif diterapkan dalam proses tersebut. Subjek penelitian adalah seorang siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) kelas IX yang datang untuk konseling karena mengalami tekanan dari orang tuanya, khususnya ibu, yang cenderung merendahkan cita-cita dan pilihan masa depannya. Subjek dipilih secara *purposive* berdasarkan kesediaan dan keterbukaan dalam mengikuti proses konseling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara terbuka, dan dokumentasi selama proses konseling individu. Observasi dilakukan untuk melihat perubahan sikap dan ekspresi subjek selama sesi konseling. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjek terkait konflik dengan orang tua serta penerapan teknik komunikasi asertif. Dokumentasi berupa catatan konseling dan refleksi subjek digunakan untuk menilai efektivitas intervensi. Data yang diperoleh bersifat kualitatif dan dianalisis untuk memahami perubahan hubungan antara subjek dan orang tuanya setelah konseling. Data dianalisis menggunakan teknik analisis komparatif, dengan membandingkan antara tahapan teknik naratif Islami dalam teori yang sesungguhnya dengan yang teknik dipraktikkan dalam permasalahan di penelitian ini.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Terapi

Subjek (selanjutnya akan disebut sebagai konseli) dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan. Ia merupakan siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang tengah duduk di bangku kelas IX. Konseli menuliskan isi hatinya di *webpage* Instagram BK dengan nama samaran Lea mengenai rasa tertekan oleh sikap ibunya yang sering meremehkan cita-citanya untuk memilih jenjang karir selanjutnya, sehingga kerap kali ia bingung ketika harus memutuskan suatu hal.

“Aku merasa bingung dan selalu tidak bisa menentukan pilihan. Mama melarang aku untuk berkarya, padahal aku suka seni. Mama bilang seni itu dosa, dan menjadi pengrajin

bayarannya kecil. Lalu aku memiliki keinginan untuk kerja di kantor, tapi mama tetap meremehkannya. Kemudian aku ubah lagi keinginanku menjadi seorang dokter, tapi mama bilang ‘apa kamu mampu?’” (konseli).

Setelah berinteraksi melalui direct message Instagram dan merencanakan janji temu, konselor memanggil subjek untuk melakukan konseling. Pada awal pertemuan, konseli menunjukkan perilaku pasif dan ragu dalam berkomunikasi. Ia sulit mengekspresikan pendapatnya kepada ibunya serta cenderung menuruti segala keputusan yang diberikan kepadanya. Konseli juga menunjukkan tanda-tanda rendahnya keterampilan interpersonal, seperti rasa cemas, takut ditolak, dan perasaan rendah diri. Tahap awal terapi diawali dengan mendengarkan kisah dominan konseli yang berisi tekanan dan penolakan dari ibunya terhadap cita-cita yang diinginkannya.

Konselor menanyakan kabar konseli dan memintanya untuk bercerita lebih lengkap. Konselor memberi sikap keterbukaan agar konseli merasa nyaman saat bercerita. Konselor juga memberi validasi bahwa perasaan yang dirasakan konseli itu sangat berhak dirasakan. Ketika konseli sudah selesai bercerita, kemudian konselor mulai memperkenalkan terapi naratif. Konseli diberi pemahaman bahwa pola asuh yang diberikan oleh ibunya kurang benar. Konselor menjelaskan bahwa setiap manusia bisa membentuk makna hidupnya sendiri melalui cara mereka menceritakan kehidupan, dan hal itu dapat diyakini sebagai “kebenaran” baginya. (Michael & David, 1990)

Pada tahap eksternalisasi masalah, konselor membantu konseli memisahkan identitas dirinya dari masalah keluarga dengan memberikan pemahaman bahwa perilaku otoriter sang ibu bukan cerminan nilai dirinya. Konselor kemudian mengarahkan konseli untuk mendekonstruksi keyakinan negatif yang tertanam, seperti anggapan bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berhak menentukan pilihan hidup.

Pada tahap re-authoring story, konseli diajak menyusun narasi baru yang lebih memberdayakan dengan mengembangkan komunikasi asertif. Konseli belajar menyampaikan perasaan dan pendapatnya kepada ibunya dengan kalimat yang sopan namun tegas. Konselor mengajak diskusi konseli mengenai situasi-situasi yang membuatnya tertekan, kemudian diminta membuat kalimat asertif berdasarkan situasi tersebut. Misalnya alih-alih diam ketika direndahkan, konseli dapat mengatakan:

“Ma, aku merasa sedih kalau Mama bilang mimpiku tidak penting. Aku ingin berusaha dan berharap Mama mau mendukungku”.

Selain mengajarkan mengenai terapi naratif dan teknik komunikasi asertif, konselor juga mengingatkan konseli untuk memaafkan ibunya dan memberi batasan pada diri konseli. Melalui penguatan spiritual Islami, konselor juga mengajak konseli untuk memperbanyak istighfar dan berdoa sebagai bentuk refleksi diri. Konselor juga menghimbau konseli untuk meneliti mana kata yang dapat diinternalisasikan menjadi label diri dan mana kata yang tidak pantas serta harus dibuang jauh-jauh dari pikiran. Konselor menegaskan agar konseli memiliki batasan untuk menentukan sikap, karena konseli memiliki kendali utuh terhadap hidupnya.

“Sadari bahwa kita memiliki kendali utuh atas hidup kita. Hidup kita tidak dikendalikan oleh orang lain, even it’s our parents” (konselor).

Konselor juga memberikan langkah-langkah penerapan yang dapat diterapkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-hari; Dengarkan, Fikirkan, Pilah, lalu Ungkapkan. Empat langkah tadi dapat konseli lakukan ketika berhadapan dengan kata-kata yang dilontarkan orang tua kepadanya, bahkan bisa ia praktikkan ketika ketemu orang lain yang melakukan hal serupa. Terakhir, sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor memberi kata-kata tambahan untuk dijadikan konseli sebagai pengingat bahwa hal buruk yang diucapkan oleh orang tuanya bukanlah menggambarkan siapa ia sesungguhnya.

“Oke, ibuku sedang meremehkanku. Its toxic parenting, but it’s not me!”

Hasil Terapi

Setelah sesi terakhir, konseli menunjukkan perubahan signifikan, di mana ia mampu berbicara dengan ibunya tanpa rasa takut, merasa lebih percaya diri, dan mampu mempertahankan pendapatnya secara sehat. Konseli menyatakan ada perasaan lega serta hubungannya menjadi lebih terbuka dengan ibunya. Ia juga melaporkan bahwa ia berhasil menyampaikan isi hatinya kepada ibunya. Konseli mengatakan bahwa ia merasa lega, lebih dihargai, dan lebih percaya diri untuk menyuarakan isi hatinya.

"Makasih ya Bu, sekarang aku lebih percaya diri, lebih tau perasaanku dan orang tuaku juga. Aku coba pelan-pelan buat beri yang terbaik buat aku dan orang sekitar" (konseli).

Hasil dari penerapan terapi naratif Islami menunjukkan adanya perubahan signifikan pada diri konseli. Sebelum konseling, konseli cenderung pasif, takut mengutarakan pendapat, serta menghindari konfrontasi dengan ibunya. Namun setelah melalui beberapa sesi terapi, konseli mulai menunjukkan keberanian untuk mengekspresikan perasaan dan pendapatnya secara terbuka. Ia juga mampu membedakan antara perasaan pribadi dan perlakuan ibunya, sehingga tidak lagi memandang dirinya sebagai penyebab masalah. Selain itu, konseli menjadi lebih tenang, mampu mengatur emosi, dan memahami cara berkomunikasi secara asertif tanpa menyinggung pihak lain.

Konseli menyampaikan bahwa hubungan dengan ibunya kini menjadi lebih terbuka, meskipun belum sepenuhnya ideal, namun sudah terdapat peningkatan saling menghargai dan mendengarkan satu sama lain. Perubahan ini menandakan bahwa terapi naratif Islami dapat membantu remaja dalam membangun kembali identitas positif serta meningkatkan kemampuan interpersonal di lingkungan keluarga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi naratif Islami efektif dalam membantu remaja yang mengalami konflik interpersonal dengan orang tua, khususnya dalam perilaku pola asuh otoriter. Temuan ini memperkuat teori terapi naratif merupakan suatu pendekatan dalam konseling yang berfokus pada upaya membantu individu memahami berbagai peristiwa yang dialaminya melalui penyusunan cerita hidup. Pendekatan ini juga bertujuan agar individu mampu mengenali masalah yang dominan dalam kehidupannya, kemudian mengubah narasi tersebut menjadi kisah yang lebih bermakna serta menghadirkan sudut pandang yang berbeda dari sebelumnya (Michael & David, 1990). Selain itu, ini juga mendukung teori komunikasi asertif dari Alberti dan Emmons yang menyatakan bahwa kemampuan untuk menyatakan diri secara terbuka namun tetap menghormati pihak lain dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan mencegah konflik berkepanjangan. Teknik ini memungkinkan individu untuk menetapkan batasan yang sehat dalam relasi (Alberti & Emmons, 2001).

Secara perkembangan, remaja berada dalam tahap pencarian identitas (Erikson, 1968). Dukungan dan penerimaan dari orang tua sangat berpengaruh terhadap pembentukan identitas dan rasa percaya diri. Komunikasi yang tertutup atau penuh tekanan dari orang tua dapat menimbulkan kebingungan identitas, rasa tidak mampu, dan bahkan menarik diri. Dalam kasus ini, pembukaan ruang komunikasi melalui pendekatan asertif terbukti membantu konseli membangun relasi yang lebih sehat dan konstruktif dengan ibunya. Proses eksternalisasi masalah memungkinkan konseli memandang tekanan ibunya sebagai hal yang terpisah dari dirinya, sehingga ia dapat menilai situasi secara lebih objektif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Michael & David, 1990) bahwa proses externalizing conversation membantu individu memindahkan beban emosional dari diri ke luar, sehingga memudahkan proses rekonstruksi makna.

Penerapan re-authoring story juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal konseli. Dengan membangun narasi baru yang lebih positif, konseli mampu mengenali potensi dirinya serta mengubah pola komunikasi yang sebelumnya pasif menjadi lebih terbuka dan asertif. Temuan ini selaras dengan penelitian (Rahman et al., 2024) yang menjelaskan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal remaja dapat ditingkatkan melalui Latihan komunikasi dua arah yang menumbuhkan empati dan rasa percaya diri. Temuan

ini selaras dengan penelitian oleh (Priska & Kusumaningrum, 2024) yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal terbuka antara orang tua dan remaja yang mencakup aspek keterbukaan, empati, sikap suportif, dan kesetaraan berhubungan dengan penguatan relasi dan kemampuan adaptif remaja dalam menghadapi isu seksual dan relasional.

Dimensi spiritual dalam terapi naratif Islami memberikan penguatan emosional dan makna religious bagi konseli. Dengan demikian, kombinasi pendekatan naratif dan nilai-nilai spiritual terbukti mampu membangun kembali identitas positif remaja, memperkuat hubungan interpersonal, serta menumbuhkan kemandirian emosional dalam menghadapi figure otoriter di lingkungan keluarga. Sebagai contoh, (Jauhar et al., 2025) menemukan bahwa terapi spiritual mindfulness pada remaja meningkatkan penerimaan diri (self-acceptance) dan memperkuat regulasi emosi. Hal ini mendukung bahwa dimensi spiritual dalam terapi naratif Islami seperti zikir Istighfar dapat memperkuat kontrol diri dan keterampilan interpersonal remaja, terutama dalam relasi yang sebelumnya dibayangi oleh dinamika konflik dan ketidaknyamanan.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah jumlah subjek yang hanya satu orang dan konteks yang sangat spesifik, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi secara luas. Namun, penelitian ini memberikan gambaran konkret bahwa penerapan terapi naratif islami dalam konseling individu dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi konflik interpersonal antara remaja dan orang tua.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi naratif islami dalam konseling individu dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi konflik interpersonal dengan orang tua. Berdasarkan studi kasus yang dilakukan, subjek mengalami peningkatan keberanian dalam menyampaikan isi hati dan keinginannya secara terbuka kepada ibunya setelah mendapatkan pemahaman mengenai komunikasi asertif. Hal ini berdampak positif pada hubungan keduanya yang menjadi lebih terbuka dan saling menghargai. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa komunikasi yang sehat berperan penting dalam perkembangan psikososial remaja, khususnya dalam pembentukan identitas diri dan dukungan emosional dari keluarga. Melalui pendekatan asertif, remaja dapat belajar menyuarakan pendapat tanpa harus menimbulkan konflik, sekaligus membangun hubungan yang lebih konstruktif dengan orang tua. Sebagai rekomendasi, guru BK atau konselor sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan terapi naratif islami dalam layanan konseling individu maupun kelompok, khususnya untuk siswa yang mengalami tekanan dalam hubungan keluarga. Selain itu, pelatihan serupa juga dapat diperluas ke pihak orang tua untuk mendorong pola komunikasi yang saling mendukung dalam keluarga.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Madrasah Tsanawiyah yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan proses konseling serta pengumpulan data penelitian. Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan, motivasi, serta saran berharga dalam penyelesaian artikel ini, sehingga dapat tersusun dengan baik dan layak untuk dipublikasikan pada Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo.

VI. DAFTAR RUJUKAN

- Alberti, & Emmons. (2001). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Impact Publishers.
- Buana. (2014). Meningkatkan Interpersonal Skills Siswa SMP pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 16(3).

- <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jtp.v16i3.5413>
- Erikson. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. W. W. Norton & Company.
- Fuaidillah, M. F. (2019). *Konseling Islam dengan Terapi Naratif dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Gifari, P. N. Al. (2021). Pengaruh Pola Asuh Otoriter terhadap Kemampuan Interpersonal dan Dukungan Sebaya pada Remaja di Kota Bandung. *Journal Epistemik Press*.
- Jannah, F., Sulistyana, & Sugianto, A. (2023). Hubungan Keterampilan Sosial dan Kontrol Diri dengan Penerimaan Teman Sebaya Pada Siswa SMP Negeri 33 Banjarmasin. *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1).
- Jauhar, M., Maulida, A., & Rosiana, A. (2025). *The Role of Spiritual Mindfulness Therapy in Increasing*. 10, 51–60.
- Kurniawati, N. R. (2023). Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik dengan Problem Based Learning pada Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jppg.v4i1.25479>
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *Jurnal Psibersinetika*, 13(1), 20–31. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>
- Lario, S. H. T., Dwijayanti, I. M. R., & Ahmil. (2025). Hubungan Komunikasi Interpersonal Keluarga dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remajadi SMP GKST Poso. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25589>
- Li, D., Li, W., & Zhu, X. (2024). The Association between Authoritarian Parenting Style and Peer Interactions among Chinese Children Aged 3–6: An Analysis of Heterogeneity Effects. *PubMed Central*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1290911>
- Maizura, N., Indreswari, H., & Eva, N. (2024). Analisis Keterampilan Komunikasi Interpesonal Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Flourishing Journal*, 4(12), 563–570. <https://doi.org/10.17977/um070v4i122024p563-570>
- Michael, W., & David, E. (1990). *Narrative Means to Therapeutic End* (Vol. 148). Norton & Company.
- Mulyani, R., Hernawati, D., & Ali, M. (2021). Keterampilan Komunikasi Interppersonal dan Hasil Belajar: Sebuah Studi Korelasi Siswa Menengah Atas. *Bio Educatio*, 6(1).
- Noviza, & Koentjoro. (2016). Efektivitas Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Depresi pada Remaja Putri dengan Orangtua Bercerai. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art8>
- Priska, M. A., & Kusumaningrum, T. A. I. (2024). Parental Interpersonal Communication Skills on Adolescent Reproductive Health. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpki.19.1.58-63>
- Purnomo, & Harmiyanto. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 55–59.
- Putra, G. B., & Hartini, N. (2024). Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Sosial Remaja: Program Intervensi Komunitas. *Jurnal Diversita*, 10(1). <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.10052>
- Rahman, R. A., Ayu, S. P., Qarimah, I. R., & Zulfikri, Z. (2024). Peran Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik. *Indonesian Journal of School*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/ijosc.v4i3.68769>
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The New Social Landscape: Relationships among Social Media Use, Social Skills, and Offline Friendships from Age 10–18 Years. *Computers in Human Behavior*, 156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
- Torres, M. L. G. M., Sampaio, A. L. L., & Caracas, H. C. P. M. (2023). Changes in The Communicative

- Skills of Young People as a Result of a Communication Training. *PubMed Central*, 35(5).
<https://doi.org/10.1590/2317-1782/20232022041>
- WHO. (2018). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. World Health Organization.
<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Widya, K. (2019). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Remaja Panti Asuhan dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bikotetik*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n2.p50-56>