



The 1st International Conference on HOLISTIC Guidance and Counseling

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Special Edition, October 2026, pp. 320-331

ISSN: 2548-4311 (Print), ISSN: 2503-3417 (Online)

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.holistic1.25817>

Mapping The Application of Narrative Counseling in Addressing Psychosocial Problems: A Systematic Literature Review

Ahmad Mualif ^{1*}, Muhammad Fikri Fauzi²

^{1,2}Universitas Al-Falah As-Sunniyyah, Indonesia

*Corresponding author: email: mualifahmad0@gmail.com

Abstract

Article History

Received: July 25, 2026

Revised: September 2, 2026

Accepted: October 5, 2026

Keywords:

Narrative counseling;
narrative therapy;
psychosocial problems;
psychosocial
intervention.

Kata Kunci:

Intervensi psikososial;
konseling naratif; masalah
psikososial; terapi naratif.

Narrative counseling is a counseling approach that views individuals' experiences through the stories or narratives they construct about themselves, their environment, and the problems they encounter. This approach views individuals not as problems themselves but as people experiencing problems. Therefore, the counseling process is directed toward helping clients understand dominant stories that influence their lives, externalize problems, and identify experiences that can be developed into alternative stories. This study aims to map the application of narrative counseling in addressing various psychosocial problems based on scientific literature published between 2019 and 2025. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted by adapting the PRISMA 2020 framework. Literature was selected based on its relevance to narrative counseling or narrative therapy, its relationship with psychosocial problems, publication between 2019 and 2025, and the availability of sufficient research information. The mapping of 22 verified studies indicates that narrative counseling has been applied to various psychosocial problems, including anxiety, depression, trauma, self-identity, self-esteem, self-concept, meaning in life, self-disclosure, interpersonal communication, family problems, career decision-making, self-acceptance, well-being, and problematic behaviors. The applications involved students, college students, families, parents, and groups experiencing specific psychosocial conditions. Overall, narrative counseling demonstrates potential in helping clients develop new meanings of their experiences through problem externalization, exploration of experiences, and development of alternative stories. Nevertheless, variations in research designs, sample characteristics, and outcome measures indicate that these findings should be interpreted contextually and require further investigation using stronger research designs.

[Konseling naratif merupakan salah satu pendekatan konseling yang memandang pengalaman individu melalui cerita atau narasi yang dibangun mengenai dirinya, lingkungan, dan permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini menempatkan individu bukan sebagai masalah, melainkan sebagai pribadi yang sedang berhadapan dengan masalah. Dengan demikian, proses konseling diarahkan untuk membantu konseli memahami cerita dominan yang memengaruhi kehidupannya, melakukan eksternalisasi masalah, serta menemukan pengalaman yang dapat dikembangkan menjadi cerita alternatif. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan penerapan konseling naratif dalam menangani berbagai masalah psikososial berdasarkan literatur ilmiah yang diterbitkan selama periode 2019–2025. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengadaptasi pedoman PRISMA 2020. Literatur dipilih berdasarkan kesesuaian dengan konseling atau terapi

naratif, keterkaitan dengan permasalahan psikososial, rentang tahun publikasi 2019–2025, serta ketersediaan informasi penelitian yang memadai. Hasil pemetaan terhadap 22 studi yang berhasil diverifikasi menunjukkan bahwa konseling naratif telah diterapkan pada berbagai permasalahan psikososial, antara lain kecemasan, depresi, trauma, identitas diri, harga diri, konsep diri, kebermaknaan hidup, keterbukaan diri, komunikasi interpersonal, permasalahan keluarga, pengambilan keputusan karier, penerimaan diri, well-being, serta perilaku bermasalah. Penerapan ditemukan pada siswa, mahasiswa, keluarga, orang tua, serta kelompok dengan kondisi psikososial tertentu. Secara umum, konseling naratif menunjukkan potensi dalam membantu konseli membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman melalui eksternalisasi masalah, eksplorasi pengalaman, dan pengembangan cerita alternatif. Meskipun demikian, variasi desain penelitian, karakteristik sampel, dan ukuran hasil menunjukkan bahwa temuan tersebut perlu dipahami secara kontekstual dan masih memerlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat.]

How to Cite: Mualif, A & Fauzi, M. F. 2026. Mapping The Application of Narrative Counseling in Addressing Psychosocial Problems: A Systematic Literature Riview. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Special Edition, October 2026, Vol 1, pp. 320-331. DOI: 10.19105/ec.holistic1.25817.



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia
Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.
Journal Homepage: <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons>

Pendahuluan

Permasalahan psikososial merupakan bagian dari dinamika kehidupan manusia yang berkaitan dengan hubungan antara kondisi psikologis individu dan lingkungan sosial tempat individu berada. Permasalahan tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kesulitan membangun identitas diri, konflik keluarga, hambatan dalam hubungan interpersonal, permasalahan akademik, kesulitan menentukan arah karier, kehilangan kebermaknaan hidup, serta pengalaman traumatis. Permasalahan psikososial tidak hanya berkaitan dengan kondisi internal individu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman sosial, hubungan interpersonal, lingkungan keluarga, budaya, dan berbagai peristiwa kehidupan. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala, tetapi juga memberikan ruang bagi individu untuk memahami pengalaman hidupnya. Salah satu pendekatan yang memiliki karakteristik tersebut adalah konseling naratif.

Konseling naratif berangkat dari pandangan bahwa individu memahami kehidupannya melalui cerita yang dibangun dari pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Cerita tersebut dapat berkembang menjadi cerita dominan yang memengaruhi cara individu memahami dirinya, orang lain, serta masa depannya. Ketika pengalaman negatif menjadi sangat dominan, individu dapat mengalami kesulitan melihat kemampuan dan pengalaman positif yang sebenarnya juga dimiliki.

Dalam konseling naratif, individu tidak dipandang sebagai sumber masalah. Masalah dipisahkan dari identitas individu melalui proses eksternalisasi. Dengan cara tersebut, konseli dapat melihat permasalahan sebagai sesuatu yang sedang dihadapi, bukan sebagai keseluruhan identitas dirinya. Proses tersebut kemudian dapat dilanjutkan dengan eksplorasi pengalaman yang tidak sesuai dengan cerita dominan dan pengembangan cerita alternatif.

Perkembangan penelitian menunjukkan bahwa konseling atau terapi naratif telah digunakan untuk berbagai permasalahan. Jalali et al. (2019), misalnya, menguji terapi naratif untuk depresi dan kecemasan pada anak yang memiliki orang tua yang dipenjara. Penelitian tersebut menunjukkan penerapan pendekatan naratif pada kondisi psikososial yang kompleks.

Shakeri et al. (2020) meneliti efektivitas terapi naratif kelompok terhadap depresi, kecemasan, dan kualitas hidup pada individu dengan adiksi amfetamin. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan naratif juga dapat diterapkan pada permasalahan yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan perilaku.

Dalam konteks pendidikan, konseling naratif telah digunakan untuk mengembangkan aspek identitas, harga diri, konsep diri, keterbukaan diri, pengambilan keputusan karier, dan kebermaknaan hidup. Jun (2020) meneliti penerapan konseling kelompok berbasis terapi naratif terhadap identitas diri mahasiswa. Choi dan Cho (2021) mengembangkan program konseling kelompok naratif secara daring yang berkaitan dengan identitas diri dan efikasi pengambilan keputusan karier mahasiswa. Hilman et al. (2023) juga meneliti penggunaan konseling naratif untuk meningkatkan harga diri siswa sekolah menengah.

Di Indonesia, perkembangan penelitian mengenai konseling naratif mulai menunjukkan keragaman tema. Penelitian tidak hanya membahas masalah psikologis, tetapi juga mengarah pada konteks budaya, pendidikan, komunikasi, identitas, kecemasan, dan kebermaknaan hidup. Wijaya et al. (2025), misalnya, mengkaji konseling naratif untuk membantu siswa mengembangkan kebermaknaan hidup. Kajian terhadap perkembangan penelitian konseling naratif menjadi penting karena publikasi mengenai pendekatan tersebut terus berkembang. Vasantan (2024) telah melakukan *systematic literature review* mengenai konseling naratif sebagai intervensi sosial di Indonesia. Kajian tersebut berfokus pada publikasi periode 2019–2023. Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena memperluas rentang kajian sampai tahun 2025 dan secara khusus memetakan penerapan konseling naratif dalam menangani masalah psikososial.

Selain itu, kajian yang lebih baru menunjukkan bahwa penelitian naratif terus berkembang pada berbagai kelompok dan masalah. Pol et al. (2025), misalnya, melakukan *systematic review* mengenai intervensi naratif pada individu dengan gangguan mental, sedangkan Haryadi et al. (2025) melakukan analisis bibliometrik mengenai perkembangan penelitian konseling naratif di Indonesia.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pemetaan yang dapat memberikan gambaran mengenai jenis masalah psikososial yang menjadi sasaran konseling naratif, kelompok konseli yang diteliti, bentuk penerapan yang digunakan, serta hasil yang dilaporkan. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan penerapan konseling naratif dalam penanganan masalah psikososial berdasarkan publikasi ilmiah periode 2019–2025. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan gambaran perkembangan penelitian dan menjadi dasar bagi pengembangan penelitian serta praktik layanan bimbingan dan konseling.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu metode penelitian yang dilakukan melalui proses pencarian, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur secara sistematis berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Proses pelaporan seleksi literatur mengadaptasi kerangka *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 untuk menyajikan tahapan identifikasi, penyaringan (*screening*), pemeriksaan kelayakan (*eligibility*), dan inklusi literatur secara transparan.

Sintesis data dilakukan secara deskriptif-naratif karena studi yang diperoleh memiliki karakteristik yang beragam, baik berdasarkan karakteristik subjek penelitian, desain penelitian, bentuk intervensi, maupun variabel hasil. Pendekatan ini memungkinkan temuan dari berbagai studi dibandingkan dan diintegrasikan secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai penerapan intervensi yang dikaji.

Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan *konseling naratif*, *terapi naratif*, *intervensi naratif*, dan *masalah psikososial*. Literatur yang dipertimbangkan dibatasi pada publikasi yang diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2025. Kata kunci yang digunakan antara lain: “narrative counseling”; “narrative therapy”; “narrative intervention”; “narrative counseling and psychosocial”; “narrative therapy and mental health”; “narrative counseling and students”; “narrative therapy and anxiety”; “narrative therapy and depression”; “narrative counseling and identity”; “narrative therapy and self-esteem”.

Pencarian dilakukan terhadap publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris. Literatur yang diperoleh kemudian dipetakan berdasarkan penulis, tahun publikasi, kelompok penelitian, masalah psikososial, desain penelitian, bentuk intervensi, serta hasil penelitian.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Publikasi tahun 2019–2025	Publikasi sebelum 2019
2.	Membahas konseling naratif atau terapi naratif	Tidak membahas pendekatan naratif
3.	Berkaitan dengan masalah psikososial	Tidak berkaitan dengan masalah psikososial
4.	Memiliki informasi penelitian yang dapat dianalisis	Editorial, berita, atau tulisan populer
5.	Memiliki informasi metode dan hasil yang memadai	Informasi penelitian tidak memadai
6.	Teks lengkap dapat diperoleh	Teks lengkap tidak dapat diperoleh
7.	Berbahasa Indonesia atau Inggris	Bahasa lain yang tidak dapat dianalisis

Artikel berupa *systematic review*, *meta-analysis*, dan *bibliometric analysis* tidak diperlakukan sebagai studi primer dalam sintesis hasil. Literatur tersebut digunakan sebagai sumber pendukung untuk memahami perkembangan bidang dan membandingkan hasil kajian.

Proses Seleksi Literatur

Pada tahap identifikasi, literatur yang berkaitan dengan konseling atau terapi naratif dikumpulkan berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan. Selanjutnya, literatur diseleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk mengidentifikasi artikel yang memiliki relevansi dengan fokus kajian.

Pada tahap penyaringan, artikel yang tidak sesuai dengan fokus konseling atau terapi naratif maupun tidak berkaitan dengan permasalahan psikososial dikeluarkan dari proses seleksi. Artikel yang memenuhi kriteria awal kemudian diperiksa dalam bentuk teks lengkap.

Pada tahap pemeriksaan kelayakan, teks lengkap artikel dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian dimasukkan ke dalam proses sintesis.

Berdasarkan proses pemetaan dan verifikasi literatur, diperoleh 22 studi yang memenuhi kriteria dan relevan dengan fokus kajian untuk dianalisis dalam sintesis utama. Jumlah tersebut merupakan korpus studi yang telah diverifikasi dan memenuhi kriteria kajian, bukan keseluruhan jumlah *records* yang diperoleh pada tahap pencarian awal.

Tabel 2. Rekapitulasi Seleksi Literatur

Tahap Seleksi	Keterangan	Jumlah
Identifikasi	Studi/literatur yang berhasil diidentifikasi dan diverifikasi	22
Screening	Literatur yang diperiksa berdasarkan judul dan abstrak	22
Eksklusi awal	Literatur yang dikeluarkan pada tahap <i>screening</i>	0
Eligibility	Literatur yang diperiksa berdasarkan teks lengkap	22
Eksklusi full-text	Literatur yang dikeluarkan setelah pemeriksaan teks lengkap	0
Inclusion	Studi yang digunakan dalam sintesis utama	22

Sumber: Hasil pemetaan dan verifikasi literatur penelitian periode 2019–2025.

Tabel tersebut digunakan sebagai rekapitulasi korpus literatur yang berhasil diverifikasi, bukan sebagai pengganti catatan jumlah *records* awal dari masing-masing database. Dengan demikian, penelitian tidak menggunakan angka pencarian yang berasal dari penelitian lain.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan teknik sintesis deskriptif-naratif. Data dari setiap penelitian dikelompokkan berdasarkan: penulis dan tahun publikasi; kelompok atau karakteristik konseli; masalah psikososial; desain penelitian; bentuk intervensi; variabel yang diukur; dan hasil utama penelitian. Hasil penelitian kemudian dibandingkan untuk menemukan pola penerapan konseling naratif pada berbagai permasalahan psikososial.

Hasil Penelitian

Hasil pemetaan menunjukkan bahwa penelitian mengenai konseling naratif pada periode 2019–2025 memiliki karakteristik yang beragam. Pendekatan ini diterapkan pada berbagai kelompok, meliputi siswa, mahasiswa, keluarga, orang tua, individu dengan permasalahan kesehatan mental, individu dengan pengalaman traumatis, serta kelompok yang menghadapi permasalahan sosial tertentu.

Dari sisi desain penelitian, studi yang teridentifikasi menggunakan berbagai pendekatan, antara lain *randomized clinical trial*, *randomized pilot trial*, kuasi-eksperimen, *single-subject design*, studi kasus, konseling kelompok, penelitian pengembangan, dan desain lainnya yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Keberagaman karakteristik tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif tidak hanya digunakan untuk menguji efektivitas intervensi, tetapi juga untuk mengembangkan model layanan, mengeksplorasi pengalaman konseli, serta mengkaji penerapan pendekatan dalam berbagai konteks permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling naratif memiliki fleksibilitas dalam penerapannya pada berbagai kelompok dan konteks layanan.

Tabel 3. Pemetaan Studi Konseling Naratif Periode 2019–2025

No.	Tahun	Peneliti	Fokus Permasalahan	Kelompok/Konteks	Desain
1	2019	Jalali et al.	Depresi dan kecemasan	Anak dengan orang tua dipenjar	<i>Randomized pilot trial</i>
2	2020	Shakeri et al.	Depresi, kecemasan, kualitas hidup	Individu dengan adiksi amfetamin	<i>Randomized clinical trial</i>
3	2020	Ghavibazou & Hosseinian	Kepuasan perkawinan dan komunikasi	Perempuan dengan kepuasan perkawinan rendah	Intervensi naratif
4	2020	Jun	Identitas diri	Mahasiswa	Konseling kelompok
5	2020	Haslinah & Pandang	Konsep diri	Siswa	Implementasi konseling
6	2021	Choi & Cho	Identitas diri dan keputusan karier	Mahasiswa	Konseling kelompok daring
7	2022	Arifin	<i>Social phobia</i>	Santri	Konseling suistik-naratif
8	2022	Pramuaji et al.	Keterbukaan diri	Kelompok konseling	Eksperimen
9	2022	Jurnal Bimbingan Konseling	Resiliensi akademik	Korban <i>bullying</i>	Eksperimen
10	2022	Ghamari Kivi et al.	Kelekatan dan ekspresivitas	Perempuan dengan kepuasan perkawinan rendah	Kuasi-eksperimen
11	2022	Moreira et al.	Depresi, PTSD, CPTSD	Korban kekerasan pasangan intim	<i>Randomized controlled trial</i>
12	2023	BK UNESA	Adiksi <i>game online</i>	Siswa SMA	<i>Single-subject</i>
13	2023	Hilman et al.	Harga diri	Siswa SMA	Intervensi konseling
14	2023	Nissa & Primana	Kecemasan	Mahasiswa tingkat akhir	<i>Single-subject</i>
15	2024	Rahmadani et al.	Kecemasan komunikasi	Siswa SMP	Intervensi konseling
16	2024	Swasti	Depresi	Mahasiswa	Studi kasus
17	2025	Wijaya et al.	Kebermaknaan hidup	Siswa	Kuasi-eksperimen
18	2025	Farid et al.	Komunikasi interpersonal	Siswa	<i>One-group pretest-posttest</i>
19	2025	Mahardika & Sari	Penerimaan diri	Lansia	Kuasi-eksperimen
20	2025	Xue et al.	PTSD, stres, kecemasan, depresi	Perawat	<i>Randomized controlled trial</i>
21	2025	Fu & Li	Identitas diri	Mahasiswa	Studi kasus
22	2025	Lee & Kim	<i>Self-compassion</i> dan efikasi pengasuhan	Ibu anak dengan disabilitas	Kuasi-eksperimen

Catatan: beberapa penelitian menggunakan istilah *narrative therapy*, sedangkan penelitian dalam konteks bimbingan dan konseling lebih sering menggunakan istilah *narrative counseling*. Keduanya dipertimbangkan dalam kajian karena memiliki landasan pendekatan naratif yang berkaitan erat, tetapi konteks penerapannya tetap dibedakan dalam interpretasi hasil.

Pemetaan Masalah Psikososial

Berdasarkan 22 studi yang dipetakan, penerapan konseling atau terapi naratif mencakup berbagai kelompok permasalahan psikososial.

Tabel 4. Pemetaan Masalah Psikososial

No.	Masalah Psikososial	Contoh Fokus Penelitian
1.	Kecemasan	Kecemasan umum, kecemasan komunikasi, kecemasan mahasiswa
2.	Depresi	Gejala depresi dan kondisi psikologis
3.	Trauma	PTSD dan pengalaman traumatis
4.	Identitas diri	<i>Ego-identity</i> dan <i>self-identity</i>
5.	Harga diri	Rendahnya penghargaan terhadap diri
6.	Konsep diri	Pemahaman individu mengenai dirinya
7.	Kebermaknaan hidup	Makna, tujuan, dan arah kehidupan
8.	Komunikasi interpersonal	Keterbukaan dan komunikasi
9.	Hubungan keluarga	Relasi dan komunikasi keluarga
10.	Karier	Efikasi pengambilan keputusan karier
11.	Penerimaan diri	Kemampuan menerima kondisi diri
12.	Perilaku bermasalah	Adiksi <i>game online</i> dan adiksi zat
13.	Well-being	Kesejahteraan psikologis
14.	Masalah sosial	<i>Social phobia</i> , <i>bullying</i> , dan pengalaman sosial

Kategori pada tabel bersifat tematik dan tidak selalu saling eksklusif karena satu penelitian dapat mencakup lebih dari satu aspek psikososial.

Diskusi

Konseling Naratif dalam Penanganan Masalah Psikososial

Hasil pemetaan menunjukkan bahwa konseling naratif memiliki cakupan penerapan yang cukup luas. Pendekatan ini digunakan untuk menangani masalah yang tidak hanya berhubungan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga berkaitan dengan hubungan sosial, pengalaman hidup, keluarga, pendidikan, dan lingkungan.

Hal tersebut sesuai dengan karakteristik pendekatan naratif yang menempatkan pengalaman individu dalam konteks kehidupan yang lebih luas. Permasalahan dipahami melalui cerita yang berkembang dalam kehidupan konseli, sehingga proses konseling dapat diarahkan pada pemahaman pengalaman dan pembentukan makna yang lebih adaptif.

Jalali et al. (2019) menunjukkan penggunaan terapi naratif pada anak yang memiliki orang tua yang dipenjara. Kondisi tersebut memperlihatkan bagaimana pengalaman sosial dan keluarga dapat berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Pendekatan naratif dapat memberikan ruang bagi individu untuk menceritakan pengalaman tersebut dan membangun pemahaman baru terhadap dirinya.

Eksternalisasi Masalah

Salah satu karakteristik penting dalam konseling naratif adalah eksternalisasi masalah. Melalui proses ini, masalah tidak diposisikan sebagai identitas konseli. Pemisahan antara individu dan masalah dapat membantu konseli melihat bahwa dirinya tidak sepenuhnya ditentukan oleh permasalahan yang sedang dialami. Misalnya, individu yang mengalami kegagalan akademik tidak secara otomatis dipandang sebagai individu yang “gagal”. Demikian pula individu yang mengalami kecemasan tidak harus memandang kecemasan sebagai keseluruhan identitas dirinya. Cara pandang tersebut relevan dengan masalah harga diri, konsep diri, identitas, dan kebermaknaan hidup. Ketika konseli mampu melihat pengalaman secara lebih luas, terdapat ruang untuk menemukan kemampuan dan pengalaman yang sebelumnya tidak mendapatkan perhatian.

Cerita Dominan dan Cerita Alternatif

Permasalahan psikososial dapat menjadi semakin kuat ketika cerita tertentu mendominasi cara individu memahami kehidupannya. Cerita dominan dapat terbentuk dari pengalaman negatif, penilaian orang lain, kegagalan, konflik, maupun pengalaman traumatis. Konseling naratif tidak

bertujuan menghapus pengalaman negatif. Sebaliknya, proses konseling diarahkan untuk memperluas cerita kehidupan konseli dengan menemukan pengalaman yang tidak sesuai dengan cerita dominan. Pengalaman tersebut dapat dikembangkan menjadi cerita alternatif. Cerita alternatif memberikan kesempatan kepada konseli untuk memahami dirinya berdasarkan kekuatan, nilai, kemampuan, dan pengalaman yang sebelumnya mungkin kurang diperhatikan.

Konseling Naratif pada Kecemasan dan Depresi

Kecemasan dan depresi menjadi salah satu kelompok masalah yang cukup sering ditemukan dalam penelitian. Jalali et al. (2019) meneliti terapi naratif untuk depresi dan kecemasan pada anak dengan orang tua yang dipenjarakan. Shakeri et al. (2020) juga meneliti terapi naratif kelompok terhadap depresi dan kecemasan pada individu dengan adiksi amfetamin. Penelitian Nissa dan Primana (2023) menunjukkan penerapan konseling naratif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, Swasti (2024) melaporkan penerapan terapi naratif pada kasus depresi mahasiswa.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan naratif memiliki potensi untuk digunakan pada permasalahan emosional. Namun, karena desain penelitian yang digunakan berbeda-beda, hasil penelitian tidak dapat dianggap sebagai bukti bahwa konseling naratif memiliki tingkat efektivitas yang sama pada semua kelompok.

Konseling Naratif pada Trauma

Trauma merupakan permasalahan lain yang ditemukan dalam literatur. Pendekatan naratif digunakan untuk membantu individu mengorganisasikan kembali pengalaman yang sulit dan membangun pemaknaan terhadap pengalaman tersebut. Moreira et al. (2022) meneliti *cognitive-narrative therapy* pada korban kekerasan pasangan intim dengan fokus pada kondisi seperti depresi dan gangguan stres pascatrauma. Penelitian Xue et al. (2025) juga menunjukkan penerapan terapi naratif secara daring pada perawat dengan gejala PTSD, stres, kecemasan, dan depresi.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan naratif dapat digunakan dalam konteks trauma. Namun, penerapannya harus dilakukan oleh tenaga profesional yang memiliki kompetensi sesuai tingkat kompleksitas masalah konseli.

Konseling Naratif pada Identitas Diri

Identitas diri merupakan salah satu tema yang sesuai dengan pendekatan naratif karena identitas individu berkaitan erat dengan cerita yang dibangun mengenai dirinya. Jun (2020) mengkaji konseling kelompok menggunakan terapi naratif terhadap identitas diri mahasiswa. Choi dan Cho (2021) juga meneliti identitas diri mahasiswa melalui program konseling kelompok naratif secara daring. Penelitian Fu dan Li (2025) memberikan gambaran penerapan terapi naratif pada permasalahan identitas diri mahasiswa melalui studi kasus. Secara konseptual, temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan naratif dapat membantu individu mengeksplorasi pengalaman yang membentuk pemahaman tentang dirinya.

Konseling Naratif pada Harga Diri dan Konsep Diri

Harga diri dan konsep diri berkaitan dengan bagaimana individu memberikan penilaian dan pemaknaan terhadap dirinya. Cerita negatif yang terus menerus dapat memengaruhi cara individu memandang kemampuan dan nilai dirinya. Haslinah dan Pandang (2020) mengkaji implementasi konseling naratif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Hilman et al. (2023) juga mengkaji penggunaan konseling naratif untuk meningkatkan harga diri siswa sekolah menengah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif dapat digunakan dalam konteks perkembangan pribadi siswa, khususnya ketika siswa memiliki penilaian negatif terhadap dirinya.

Konseling Naratif pada Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial individu. Individu tidak hanya membutuhkan kemampuan menyelesaikan masalah, tetapi juga membutuhkan pemahaman mengenai tujuan dan arah kehidupannya. Wijaya et al. (2025) meneliti

konseling naratif untuk membantu siswa mengembangkan kebermaknaan hidup. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif dapat dikembangkan tidak hanya sebagai pendekatan untuk mengurangi masalah, tetapi juga sebagai pendekatan untuk mendukung perkembangan positif individu.

Hal ini menjadi salah satu peluang pengembangan konseling naratif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Konseling Naratif pada Hubungan Interpersonal dan Keluarga

Masalah interpersonal dan keluarga juga menjadi konteks penting dalam penerapan pendekatan naratif. Individu sering kali membangun cerita mengenai dirinya dan orang lain berdasarkan pengalaman hubungan yang telah dilalui. Ghavibazou dan Hosseinian (2020) meneliti efektivitas terapi naratif terhadap pola komunikasi pada perempuan dengan kepuasan perkawinan rendah. Farid et al. (2025) juga meneliti terapi naratif dalam konseling keluarga untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Pendekatan naratif memberikan ruang untuk mengeksplorasi cerita yang berkembang dalam hubungan dan membuka kemungkinan untuk membangun pola interaksi yang berbeda.

Konseling Naratif pada Masalah Karier

Konseling naratif juga memiliki relevansi dengan layanan bimbingan dan konseling karier. Pilihan karier tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga dengan bagaimana individu memahami pengalaman, minat, nilai, dan gambaran masa depannya. Choi dan Cho (2021) menunjukkan penerapan konseling kelompok berbasis terapi naratif untuk identitas diri dan efikasi pengambilan keputusan karier mahasiswa.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan naratif dapat menjadi salah satu alternatif dalam layanan karier, terutama ketika konseli mengalami kesulitan menghubungkan pengalaman masa lalu dengan tujuan masa depan.

Konseling Naratif pada Perilaku Bermasalah

Pendekatan naratif juga ditemukan pada permasalahan perilaku. Penelitian BK UNESA (2023) menerapkan konseling individu dengan pendekatan narrative therapy untuk menangani adiksi game online pada peserta didik SMA. Selain itu, Shakeri et al. (2020) menggunakan terapi naratif kelompok pada individu dengan adiksi amfetamin. Penerapan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan naratif dapat digunakan untuk membantu konseli memahami hubungan antara perilaku, pengalaman, dan cerita yang berkembang dalam kehidupannya.

Perkembangan Konseling Naratif di Indonesia

Konteks Indonesia menunjukkan adanya perkembangan penelitian konseling naratif pada lingkungan pendidikan dan sosial. Haryadi et al. (2025) melalui analisis bibliometrik menunjukkan adanya perkembangan penelitian konseling naratif di Indonesia sekaligus peluang pengembangan penelitian pada masa mendatang. Pengembangan berbasis budaya juga menjadi bagian penting. Rofiqoh et al. (2021), misalnya, mengembangkan model konseling naratif berbasis parebasan Madura. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling naratif tidak harus terlepas dari konteks budaya konseli. Cerita individu selalu dibentuk dalam lingkungan sosial dan budaya tertentu. Oleh karena itu, penggunaan nilai dan bahasa yang dekat dengan kehidupan konseli dapat menjadi bagian penting dalam pengembangan layanan.

Posisi Penelitian Terhadap Kajian Sebelumnya

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan beberapa kajian terdahulu. Vasantan (2024) melakukan systematic literature review mengenai konseling naratif sebagai intervensi sosial di Indonesia dengan rentang publikasi 2019–2023. Penelitian tersebut memberikan dasar penting mengenai perkembangan konseling naratif dalam konteks intervensi sosial.

Penelitian ini memperluas rentang publikasi sampai tahun 2025 dan memfokuskan pemetaan pada masalah psikososial. Dengan demikian, fokus kajian tidak hanya melihat konseling

naratif sebagai intervensi sosial secara umum, tetapi juga mengelompokkan penerapannya berdasarkan jenis masalah psikososial, kelompok konseli, dan konteks penerapan.

Kajian Ekinci dan Tokkaş (2024) juga memberikan gambaran mengenai penelitian eksperimental terapi naratif. Namun, kajian tersebut memiliki kriteria dan rentang pencarian yang berbeda dengan penelitian ini.

Sementara itu, Pol et al. (2025) melakukan systematic review terhadap intervensi naratif pada individu dengan gangguan mental. Kajian tersebut memiliki fokus klinis yang lebih spesifik, sedangkan penelitian ini mencakup masalah psikososial dalam konteks pendidikan, keluarga, hubungan interpersonal, perkembangan diri, serta kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan dirinya sebagai kajian pemetaan yang menghubungkan penerapan konseling naratif dengan spektrum masalah psikososial yang lebih luas selama periode 2019–2025.

Implikasi Penelitian

Hasil kajian memiliki beberapa implikasi bagi praktik bimbingan dan konseling. Pertama, konselor dapat mempertimbangkan pendekatan naratif untuk permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri, konsep diri, harga diri, kecemasan, hubungan interpersonal, keluarga, dan kebermaknaan hidup. Kedua, konseling naratif dapat diterapkan secara individual maupun kelompok sesuai dengan karakteristik masalah dan kebutuhan konseli.

Ketiga, pendekatan naratif dapat dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konselor dapat menggunakan eksplorasi cerita, eksternalisasi masalah, pencarian pengalaman yang mendukung, dan pengembangan cerita alternatif sebagai bagian dari proses konseling. Keempat, pendekatan naratif memiliki peluang untuk dikembangkan dengan mempertimbangkan budaya lokal. Integrasi nilai budaya dapat membantu membuat proses konseling lebih dekat dengan pengalaman konseli. Kelima, penelitian mengenai konseling naratif berbasis teknologi dapat dikembangkan lebih lanjut, khususnya setelah meningkatnya penggunaan layanan konseling daring. Pengembangan tersebut harus tetap memperhatikan kerahasiaan, keamanan data, etika profesi, dan kompetensi konselor.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kajian dibatasi pada publikasi periode 2019–2025 sehingga penelitian yang diterbitkan di luar rentang tersebut tidak menjadi bagian utama dari pemetaan. Kedua, karakteristik penelitian yang ditemukan cukup beragam. Perbedaan desain, jumlah sampel, instrumen, kelompok sasaran, serta bentuk intervensi menyebabkan hasil penelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung menggunakan satu ukuran efek. Ketiga, beberapa penelitian menggunakan sampel yang relatif terbatas atau desain studi kasus sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Keempat, systematic literature review sangat bergantung pada strategi pencarian, database, kata kunci, dan kriteria yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian berikutnya perlu mendokumentasikan proses pencarian secara lebih rinci agar dapat direplikasi. Kelima, penelitian ini menggunakan sintesis deskriptif-naratif dan tidak melakukan meta-analysis karena karakteristik studi yang ditemukan terlalu beragam.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap 22 studi yang berhasil diverifikasi dalam rentang publikasi 2019–2025, konseling naratif menunjukkan penerapan yang luas dalam menangani berbagai permasalahan psikososial. Permasalahan yang dikaji meliputi kecemasan, depresi, trauma, identitas diri, harga diri, konsep diri, kebermaknaan hidup, komunikasi interpersonal, hubungan keluarga, pengambilan keputusan karier, penerimaan diri, *well-being*, dan perilaku bermasalah.

Konseling naratif memiliki karakteristik yang relevan dalam menangani permasalahan psikososial karena memberikan ruang bagi konseli untuk mengeksplorasi pengalaman dan cerita kehidupannya, memisahkan masalah dari identitas diri melalui proses eksternalisasi, mengidentifikasi pengalaman atau cerita alternatif yang sebelumnya kurang diperhatikan, serta

membangun kembali pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Proses tersebut memungkinkan konseli untuk mengembangkan perspektif yang lebih adaptif terhadap diri dan permasalahan yang dihadapi.

Penerapan konseling naratif ditemukan pada berbagai kelompok, mulai dari siswa, mahasiswa, keluarga, dan orang tua hingga individu yang menghadapi permasalahan psikologis maupun sosial tertentu. Keberagaman kelompok sasaran tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling naratif memiliki fleksibilitas dalam penerapannya pada berbagai konteks layanan bimbingan dan konseling.

Meskipun demikian, bukti penelitian yang tersedia menunjukkan adanya keberagaman dalam aspek metodologi, karakteristik peserta, bentuk intervensi, serta indikator hasil yang digunakan. Oleh karena itu, temuan dalam kajian ini belum dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa konseling naratif secara universal lebih efektif dibandingkan pendekatan konseling lainnya. Penelitian selanjutnya perlu memperkuat bukti empiris melalui penggunaan desain penelitian yang lebih kuat, ukuran sampel yang lebih memadai, kelompok pembanding, serta pengukuran tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan efek intervensi.

Dalam konteks bimbingan dan konseling di Indonesia, konseling naratif memiliki peluang untuk terus dikembangkan dengan mempertimbangkan karakteristik budaya lokal, kebutuhan peserta didik, perkembangan teknologi, dan prinsip-prinsip etika profesi konseling. Pengembangan tersebut penting agar penerapan konseling naratif tidak hanya berorientasi pada efektivitas intervensi, tetapi juga memperhatikan kesesuaian konteks budaya dan kebutuhan konseli.

Daftar Pustaka

- Aulia, T. D., Sari, R. P., Pratiwi, O., Pramaessilla, D., & Sucipto, S. D. (2024). Analisis pendekatan konseling narrative therapy. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(1), 51–61. DOI: 10.21067/jki.v9i1.9252
- Arifin, S. (2022). Konseling sufistik-narrative therapy melalui literasi karya K.H.R. As'ad Syamsul Arifin untuk mengurangi social phobia dalam moderasi dakwah santri. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 9(1).
- Choi, Y., & Cho, E. (2021). A study on the effects of online narrative therapy group counseling programs on the self-identity and career decision-making self-efficacy of college students. *Family and Family Therapy*, 29(4), 787–811.
- Farid, D. A. M., Pratiwi, T. I., & Setiawati, D. (2025). Efficacy of narrative therapy in family counseling to improve students' interpersonal communication. *Buana Pendidikan*, 21(1), 36–42. DOI: 10.36456/bp.vol21.no1.a10001
- Fu, X., & Li, S. (2025). A case report on the application of narrative therapy to address self-identity issues in college students in psychological counseling. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 7(4), 211–217. DOI: 10.35534/tppc.0704024
- Ghamari Kivi, H., Ghavibazou, E., & Abdollahi, A. (2022). Effectiveness of narrative therapy on adult attachment styles and expressivity in women experiencing low marital satisfaction. *Counselling and Psychotherapy Research*. DOI: 10.1002/capr.12493
- Ghavibazou, E., & Hosseini, S. (2020). Effectiveness of narrative therapy on communication patterns for women experiencing low marital satisfaction. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(2), 195–207. DOI: 10.1002/anzf.1405
- Haslinah, & Pandang. (2020). The implementation of narrative counseling to improve students' self-concept. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2).
- Haryadi, R., Ramli, M., Hidayah, N., & Muslihati. (2025). Narrative counseling in Indonesia: A bibliometric analysis and opportunities for research. *Southeast Asian Journal of Educational Studies*, 1(1), 1–13.

- Hilman, N. S. N., Hafina, A., & Ilfiandra. (2023). Increasing self-esteem of high school students through narrative counseling. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2). DOI: 10.26858/jppk.v9i2.50964
- Jalali, F., Hashemi, S. F., & Hasani, A. (2019). Narrative therapy for depression and anxiety among children with imprisoned parents: A randomised pilot efficacy trial. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 31(3), 189–200. DOI: 10.2989/17280583.2019.1678474
- Jun, M. N. (2020). Effects of group counseling utilizing narrative therapy on ego-identity of college students. *Counseling Psychology Education Welfare*, 7(3), 43–56. DOI: 10.20496/cpew.2020.7.3.43
- Lee, S., & Kim, H. S. (2025). The effects of group counseling utilizing narrative therapy on self-compassion and parenting self-efficacy in mothers of children with disabilities: Quasi-experimental method. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 34(3), 308–319. DOI: 10.12934/jkpmhn.2025.34.3.308
- Lely, J. C. G., Knipscheer, J. W., Moerbeek, M., Ter Heide, F. J. J., van den Bout, J., & Kleber, R. J. (2019). Randomised controlled trial comparing narrative exposure therapy with present-centred therapy for older patients with post-traumatic stress disorder. *British Journal of Psychiatry*, 214(6), 369–377. DOI: 10.1192/bjp.2019.59
- Mahardika, N., & Sari, S. V. I. (2025). Efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan penerimaan diri pada individu lanjut usia di panti wredha. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*.
- Moreira, A., Moreira, A. C., & Rocha, J. C. (2022). Randomized controlled trial: Cognitive-narrative therapy for IPV victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5–6), NP2998–NP3014. DOI: 10.1177/0886260520943719
- Nissa, F., & Primana, L. (2023). The implementation of narrative counseling for reducing final-year students' anxiety. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). DOI: 10.24042/kons.v10i2.18728
- Pol, S. M., Link, V. M., Toivonen, H., Scheepers, F. E., & Drossaert, C. H. C. (2025). Narrative interventions for persons with mental disorders including personality disorders: A mixed-methods systematic review. *International Journal of Clinical Practice*, 2025, 5023850. DOI: 10.1155/ijcp/5023850
- Pramuaji, K. A., Sugiyarto, D. Y. P., & Mulawarman. (2022). The effectiveness of narrative and reality approaches group counseling to increase self-disclosure. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3). DOI: 10.15294/jubk.v11i3.59851
- Rahmadani, S. K., Netrawati, & Ardi, Z. (2024). Application of narrative counseling to reduce communication apprehension in junior high school students. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(3), 201–207. DOI: 10.58355/psy.v2i3.45
- Rofiqoh, Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafih. (2021). Development of narrative counseling model based on Madurese parebasan. In *Proceedings of the International Conference on Education*. DOI: 10.2991/assehr.k.211126.058
- Sarjun, A., & Mawarni, A. (2019). Pengembangan intervensi konseling naratif berbasis digital dalam menjawab tantangan era revolusi industri 4.0. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 211–216. DOI: 10.30653/001.201933.100
- Shakeri, J., Ahmadi, S. M., Maleki, F., Hesami, M. R., Parsa Moghadam, A., Ahmadzade, A., Shirzadi, M., & Elahi, A. (2020). Effectiveness of group narrative therapy on depression, quality of life, and anxiety in people with amphetamine addiction: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 45(2), 91–99. DOI: 10.30476/IJMS.2019.45829
- Swasti, I. K. (2024). Narrative therapy to treat a college student's depression: A case report. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1). DOI: 10.20473/jpkm.v9i12024.1-34

Mapping the Application of Narrative Counseling in Addressing Psychosocial Problems: A Systematic Literature Review.

Vasantan, P. (2024). Narrative counseling as new breakthrough in social intervention in Indonesia: Systematic literature review (SLR). *Sosio Informa*, 10(1). DOI: 10.31595/inf.v10i1.3311

Wijaya, R. S., Yusuf, S., Nurihsan, J., Yustiana, Y. R., Supriatna, M., & Wibowo, M. E. (2025). Exploring the power of narrative counseling to cultivate meaning in life of students. *KONSELOR*, 14(1), 74–84. DOI: 10.24036/02025141108-0-86

Xue, M., Yu, P., Gu, Z., & Sun, Y. (2025). Online narrative therapy intervention improves post-traumatic stress disorder symptoms, perceived stress, anxiety, and depression in nurses: A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 47, e20243740. DOI: 10.47626/1516-4446-2024-3740

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. DOI: 10.1136/bmj.n7