

## ***THE EFFECT OF APPROACH GROUP COUNSELING REBT ON ANXIETY REDUCTION STUDENT COMMUNICATION***

Kevin Gusti Kesuma<sup>1</sup>✉, Dra Indiati, M.Pd<sup>2</sup>, Sugiyadi, M.Pd.,Kons<sup>3</sup>

1 Department of Guidance and Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

2 Department of Guidance and Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

3 Department of Guidance and Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

✉ [kevingusti752@gmail.com](mailto:kevingusti752@gmail.com)

### ***Abstract***

*This study aims to determine the effect of group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach on reducing communication anxiety in students at SMP N 1 Kranggan Temanggung.*

*This study uses the One Group Pretest Posttest Design. The samples taken in this study were 8 students as the experimental group. The sampling approach used a purposive sampling approach because in accordance with the characteristics of the study, in this study students had high communication anxiety. The data analysis method used is Parametric analysis Paired sample t-test with the help of SPSS 24.0 The results showed that the REBT approach group counseling had an effect on students' communication anxiety. This is evidenced by the results of the Parametric Statistics Paired sample t-test with a significance value probability (2-tailed) of  $0.001 < 0.05$ . There is a difference in the average communication anxiety questionnaire score of 23% from the results of the communication anxiety questionnaire pretest and the communication anxiety posttest results. The results of this study can be concluded that the REBT approach group counseling has an effect on reducing students' communication anxiety.*

**Keywords:** *Group counseling, REBT approach, communication anxiety.*

## **Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan REBT terhadap Pengurangan Kecemasan Berkomunikasi Siswa**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa di SMP N 1 Kranggan temanggung.

Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest Posttest Design. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 8 siswa sebagai kelompok eksperimen. Pendekatan pengambilan sampling menggunakan pendekatan purposive sampling karena sesuai dengan karakteristik penelitian, dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis parametrik Paired sample t-test dengan bantuan *SPSS 24.0*

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *REBT* berpengaruh terhadap kecemasan berkomunikasi siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil uji Statistik Parametrik Paired sample t-test dengan probabilitas nilai *signifikansi* (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ . Terdapat perbedaan skor rata-rata angket kecemasan berkomunikasi 23% dari hasil pretest angket kecemasan berkomunikasi dan hasil posttest kecemasan berkomunikasi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *REBT* berpengaruh terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa.

**Kata kunci:** Konseling kelompok, Pendekatan *REBT*, Kecemasan berkomunikasi.

# 1. Pendahuluan

Komunikasi merupakan sebuah interaksi diantara 2 orang terjadi minimal adanya kesamaan makna mengenai apa yang di percakapkan (Effendy, 2011:9). Pada dasarnya tujuan komunikasi berperan besar terhadap lancarnya jalan proses belajar mengajar. Komunikasi sangat di butuhkan sebagai jembatan siswa dalam memahami informasi. William I Gorden komunikasi mempunyai empat fungsi yaitu (Mulyana, 2014: 38), komunikasi sosial adalah sebagai komunikasi sosial setidaknya mengisyaratkan bahwa komunikasi penting untuk membangun konsep-konsep diri kita, aktualisasi diri, untuk kelangsungan hidup, untuk memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan antara lain lewat komunikasi yang menghibur. Komunikasi ekspresif untuk mempengaruhi orang lain, namun dapat dilakukan sejauh komunikasi tersebut menjadi instrument untuk menyampaikan perasaan emosi kita. Komunikasi ritual untuk komitmen mereka kepada tradisi keluarga, komunitas, suku, negara, ideology, agama. Komunikasi instrumental mempunyai beberapa tujuan umum: menginformasikan, mengajar, mendorong, mengubah sikap, keyakinan dan mengubah perilaku.

Colquitt, LePine dan Weason (2011: 422) bahwa faktor yang mempengaruhi proses komunikasi adalah masalah komunikasi menginterpretasikan pesan dan aktifitas ini bisa menjadi sumber masalah komunikasi, suara dapat mengganggu dalam penyampaian pesan, kekayaan informasi yang dikirimkan melalui pesan.

Berkaitan dengan permasalahan komunikasi di atas, yang terjadi di SMP Negeri 1 Kranggan Temanggung yang beralamat di Jl. Sanggarahan, Kranggan, Kab. Temanggung pada tanggal 20 September 2020 dengan Guru BK Sugeng Subagyo, dijelaskan bahwa dari 32 siswa kelas VII C terdapat 25% siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi. Siswa yang tingkat kecemasan berkomunikasi tinggi maka akan merasa cemas, takut, gemetar, bahkan keringat dingin. Ketika guru meminta mereka mengutarakan pendapat, menjelaskan pelajaran, menanggapi pertanyaan di depan kelas, dan ada guru yang meminta berpendapat terkait materi yang di sampaikan saat diskusi hanya siswa tertentu saja yang terlihat aktif menanggapi diskusi tersebut, sedangkan jika guru memberikan pertanyaan tertulis siswa dapat mengerjakan namun jika diberi pertanyaan lisan lebih memilih untuk diam, merasa takut dan gelisah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling kelompok pendekatan *REBT* terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa. Penelitian ini penulis menggunakan layanan Konseling Kelompok pendekatan *REBT* terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa. Melalui layanan konseling kelompok maka siswa akan memiliki rasa percaya diri, memahami dirinya sendiri, dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan ataupun orang lain. Diharapkan siswa mampu mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi didalam dirinya, karena dengan berkomunikasi setiap individu dapat memahami secara lebih baik mengenai diri kita sendiri dan orang lain, serta dapat membina hubungan baik dengan orang lain. Komunikasi penting untuk membangun konsep diri kita, aktualisasi diri, untuk kelangsungan hidup, untuk memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan. Menggunakan pendekatan *REBT* konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, berperasaan dan tingkah laku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dengan cara berfikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku, akan dapat membantu siswa dalam menurunkan kecemasan berkomunikasi yang ada pada dirinya.

Corey (2012: 28) Konseling kelompok yaitu suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Fokus penekanan yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut. Lebih jelasnya, konseling kelompok dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut, Konseling kelompok menurut ohlsen (dalam Winkel, 2014:590), merupakan proses interaksi dalam kelompok konseling yang mengandung banyak unsur terapeutik, yang penekanannya pada pengalaman dan masalah yang disadari, pada penyelesaian persoalan dalam waktu tidak terlalu lama dan perkembangannya optimal.

Setting kelompok yang dilakukan yaitu konseling yang dipimpin oleh seorang konselor dalam konseling kelompok lebih menekankan pada ketertarikan, tingkah laku, dan pikiran. Konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan teknik kognitif yaitu dispute cognitive, analisis rasional, rasional role reversal, dan frame ulang. Digunakan dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi.

Hipotesis dari penelitian ini adalah Konseling Kelompok dengan pendekatan *REBT* berpengaruh terhadap kecemasan berkomunikasi siswa di SMP N 1 Kranggan. Pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* pada siswa di SMP 1 Kranggan sebagai upaya strategis terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa. Salah satu upaya dalam mengubah pola pikir irasional menjadi rasional yaitu melalui layanan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

## 2. Metode

Konseling Kelompok pendekatan *REBT* adalah *variabel independent (variabel bebas)*. Penelitian ini mengambil populasi siswa SMP N 1 Kranggan yang berjumlah 32 siswa. Sedangkan jumlah sampel yang digunakan berjumlah 8 siswa yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan karena sesuai dengan karakteristik penelitian.

Instrument penelitian ini menggunakan skala *Likert* dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Tujuan dari skala psikologi dalam penelitian ini untuk mengukur pemahaman budi pekerti siswa yang akan menghasilkan data kuantitatif akurat.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini perlu diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengujian dilakukan agar instrumen penelitian yang disebar tersebut sudah valid dan reliabel, yang artinya alat ukur untuk mendapatkan data sudah dapat digunakan. Pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas tersebut dibantu dengan SPSS 24.0 *For Windows*. Jumlah item pertanyaan adalah 60 dengan jumlah responden 40, dengan kriteria valid adalah  $r_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Dari analisis didapatkan hasil item pertanyaan valid berjumlah 55 dan item gugur atau tidak valid berjumlah 5 item. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* lebih besar dari r-tabel. Nilai r-tabel dengan jumlah 55 adalah 0,266 pada taraf signifikan 5%. Hasil analisis instrument kecemasan berkomunikasi adalah 0,958 (  $0,958 > 0,266$  ). Sehingga item dalam skala kecemasan berkomunikasi dinyatakan reliabel dan bisa digunakan.

### 2.1. Rencana Penelitian

Rancangan penelitian yang akan dilakukan merupakan jenis penelitian eksperimen Pre-eksperimen. Peneliti ini menggunakan metode Desain rancangan peneliti yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperiment* dengan menggunakan model *One grup Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini peneliti menggunakan 1 kelompok saja yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dengan pendekatan *REBT*. Setelah diberikan perlakuan maka akan diukur kembali dengan *posttest* yang akan dianalisis untuk menarik kesimpulan penelitian. Hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan.

### 2.2. Langkah penelitian

Langkah-langkah pelaksanaan eksperimen ini yaitu (1) Sebelum memberikan treatment, langkah yang harus dilakukan adalah memberikan *pretest* kepada semua subjek kelompok eksperimen untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian yaitu tentang kecemasan berkomunikasi siswa. (2) Memberikan perlakuan (treatment) kepada kelompok eksperimen dengan konseling kelompok pendekatan *REBT*. (3) Kemudian dilakukan pengukuran kembali *posttest* untuk mengukur apakah terdapat pengaruh atau perbedaan nilai skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. (4) Membandingkan hasil *pretest dan posttest*. Penelitian ini kecemasan berkomunikasi siswa adalah variabel *dependent (variabel terikat)*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan perlakuan konseling kelompok dengan Pendekatan *REBT* terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami perubahan yang signifikan.

Sebelum dilakukan pengujian *Paired sample t-test* peneliti melakukan pengujian normalitas dan homogenitas menggunakan data pretest dan posttest sebagai syarat untuk uji *Paired sample t-test*. Hasil uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan memiliki variansi homogen dan hasil analisis melalui uji *Paired sample t-test* memiliki hasil signifikansi yaitu 0,001 yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka kesimpulannya adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau dapat dikatakan ada pengaruh dari pendekatan *REBT* yang digunakan saat kegiatan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *REBT* berpengaruh mengubah kecemasan berkomunikasi siswa, kelompok eksperimen memiliki persentase penurunan sebesar 23% data penurunan rata-rata ini dapat dilihat pada table 1.

#### 3.1. Hasil pretest dan posttest

Tabel 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen.

No.	Konseli	Pretest	Posttest	Penurunan	
				Nilai	Persen %
1.	APN	147	132	15	10,20%
2.	AA	140	117	23	16,42%
3.	BPS	180	139	41	22,77%
4.	DS	184	140	44	23,91%
5.	ES	150	101	49	32,66%
6.	FA	185	136	49	26,48%
7.	FM	182	132	50	27,47%
8.	IA	162	119	43	26,54%
Rata-rata				39	23,49%
Minimum				15	10,20%
Maximum				50	27,47%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa penurunan skor tertinggi adalah 50 poin atau 27,47 % dan penurunan terendah adalah 1 poin atau 10,20 % dengan penurunan rata-rata perubahan skor sebanyak 39 poin atau 23,53 %

#### 3.2. Uji Prasyarat

Analisis data untuk uji hipotesis harus melewati uji prasyarat hipotesis terlebih dahulu. Pengujian prasyarat dilakukan sebelum pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui deskripsi data dan distribusi data. Uji prasyarat hipotesis pada penelitian ini meliputi analisis deskriptif variabel penelitian, uji normalitas dan homogenitas. Hasil perhitungan analisis dari masing-masing uji adalah sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif Variable Penelitian

Tabel 2. Statistics Deskriptif.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	140	185	166,25	18,691
Posttest	8	101	140	127,00	13,544
Valid N (listwise)	8				

Dari table diatas diketahui sampel penelitian berjumlah 8 siswa. Nilai minimum pada pretest sebesar 140, nilai maksimumnya sebesar 185 dengan rata-rata 166,25 dan standar deviasinya 18,619. Nilai minimum pada post-test sebesar 101, nilai maksimumnya sebesar 140 dengan rata-rata 127,00 dan standar deviasinya 13,544. Artinya rata-rata skor skala kecemasan berkomunikasi menurun setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

b. Uji Normalitas.

Uji Normalitas data dilakukan dengan bantuan program SPSS 24.0. Penentuan normal dan tidaknya distribusi skor yaitu dengan menggunakan kolmogrov smirnov. Hasil uji normalitas dapat dinyatakan bahwa titik skor datanya berada disekitar garis lurus, maka distribusi data tersebut normal. Melihat tingkat kenormalan data dilakukan dengan menilai  $\text{asympt sig} > \alpha 5\%$ . Apabila  $\text{asympt sig} < \alpha 5\%$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas menggunakan tes Kolmogrov-Smirnov disajikan dalam table berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,269	8	,091	,848	8	,092
Posttest	,269	8	,091	,876	8	,171

Berdasarkan hasil uji normalitas data pada table tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi  $\text{asympt sig} = 0,091 > 0,05$ . Data penelitian ini disimpulkan berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas.

Uji homogenitas dilakukan menggunakan program komputer SPSS versi 24 for Windows. Uji homogenitas ini menggunakan uji *levene test of quality of error variances*. Tujuan dilakukannya uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan memiliki variasi yang sama. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dilakukan apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  berarti varian homogeny, sebaliknya apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka varian bersifat heterogen. Berikut dapat dilihat hasil uji homogenitas :

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas.

Test of Homogeneity of Variances				
Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	2,903	1	14	,110

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,110 berarti lebih besar dari 0,05 dengan demikian varian dalam penelitian ini memiliki sifat homogen atau memiliki varian yang sama.

### 3.3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan konseling *REBT* berpengaruh terhadap kecemasan berkomunikasi siswa. Pelaksanaan di

SMP N 1 Kranggan, untuk membuktikan hipotesis tersebut dilakukan pengujian menggunakan program SPSS 24.0 dengan teknik analisis uji t-test karena data tersebut homogen. Mengetahui perbedaan pengisian kuesioner kecemasan berkomunikasi pada saat pretest dan posttest maka digunakan teknik analisis uji t-test, karena untuk mengukur signifikansi perbedaan skor pretest dan posttest sebelum dan sesudah eksperimen dilakukan

a. Uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen

Uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen menggunakan uji paired samples t-test dengan bantuan SPSS 24.0.

**Tabel 4.** Hasil Uji T-test Beda Pretest dan Posttest.

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	166,25	8	18,691	6,608
	Posttest	127,00	8	13,544	4,788

  

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	,714	,046

  

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	Pretest - Posttest	39,250	13,079	4,624	28,315	50,185	8,488	7	,000

Hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa probabilitas asymp. sig. (2-tailed) < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, sedangkan jika probabilitas asymp. sig. (2-tailed) > 0,05 maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat nilai probabilitas asymp. sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,001 < 0,05 atau H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, makasesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pretest dan posttest yang signifikan pada pengisian kuesioner kecemasan berkomunikasi, sehingga layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa.



## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *REBT* berpengaruh dalam mengubah konsep diri remaja. Hasil tersebut dapat dibuktikan adanya pengurangan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Pengurangan kecemasan berkomunikasi dilihat dari hasil konseling kelompok yang diberikan yaitu siswa yang awalnya cemas serta malu-malu dalam berbicara jika ditanya hanya senyum dan menundukan kepala. Setelah di lakukannya layanan konseling kelompok siswa perlahan-lahan aktif dan tidak cemas saat berkomunikasi..

Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa. Maka konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dapat berpengaruh terhadap pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa.

Harapan peneliti untuk penelitian selanjutnya, agar para peneliti khususnya pada bidang ilmu pendidikan bimbingan dan konseling dapat mengkolaborasikan antar pendekatan konseling atau teknik-teknik sehingga hasil yang didapat agar bermanfaat untuk para guru bimbingan dan konseling, dalam artian supaya guru bimbingan dan konseling dapat memilih teknik-teknik yang terbaik diantara teknik untuk diterapkan di sekolah maupun organisasi sosial masyarakat.

## Referensi

- [1] Afandi, Muslim. 2013. *Membangun Karakter Bangsa Melalui Pendidikan*. Jurnal Penelitian dan Pendidikan Islam 6: 366.
- [2] Albert Ellis 2014, *The empirical Status of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Praticice* Albert Ellis Institute New York.
- [3] Andra Tersiana. 2018. *Metode Penelitian*. Penerbit Yogyakarta. Yogyakarta.
- [4] Aswad, Mulyadi, Jiil. 2015. Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kepuasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat RSUD DR. H. Chasan Boesoirie Ternate. *Ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2, Mei 20015*
- [5] Colquitt, J. A., Lepine, A. J., & Wesson, J. M. 2011. *Organizational Behavior*. New York: Mc. Graw Hill.
- [6] Corey, Gerald, 2012, *Teori dan praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- [7] Devito, Joseph A. 2011. *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: KARISMA Publishing Group.
- [8] Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu teori dan filsafat komunikasi*. Bandung : Citra Aditya Bakti.
- [9] Effendy, Onong Uchyana. 2011. *Ilmu Komunikasi: Teori dan Prakteknya*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- [10] Ghufron & Risnawita. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- [11] Idrus, M. 2009. *Metode penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: PT. Gelora Akasara Pratama.
- [12] Kurnanto, M. E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABET CV.
- [13] Kurniawati, Rika *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Fans Dalam Interaksi Langsung Dengan Idola*. Jurnal Volume 1, Nomor 3, Agustus 2013.
- [14] Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- [15] Mulyana, Deddy. 2012. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [16] Mulyana, Deddy. 2014. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Cetakan ke 18. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- [17] Nurjaman, Kadar dan Khaerul Umam. 2012. *Komunikasi & Public Relations*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- [18] Potter, P.A, Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC. 2005.
- [19] Powell & Powell. 2010. *Classroom Communication and Diversity: Enhacing Instructional Practice (2 nd ed)*. New York: Taylor & Francis Group.
- [20] Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- [21] Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- [22] Supriatna, Mamat. 2013. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- [23] Wahyuni, Endang *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Jurnal Komunikasi Islam | ISBN 2088-6314 | Volume 05, Nomor 01, Juni 2015
- [24] Wela Aswida. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1(1). P.1-11. (Online). [Ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor).



- [25] Winarni, Reni. *Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum Pada Mahasiswa*. Jurnal Online Psikologi, vol. 01 No. 02 (2013). <http://ejournal.umm.ac.id>.
- [26] Winkel, W.S. 2007. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.