



Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Technique Model to Reduce Students' Interpersonal Communication Anxiety

Anugrah Ragil Saputra¹ , Prof. Dr. Muhammad Japar, M.S.i.,Kons.² Hijrah Eko
Putro, M.P.d.³

¹ Department of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

² Department of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³ Department of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

 anugrahragilsaputra111@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of group counseling on cognitive restructuring techniques to reduce student interpersonal communication anxiety. This type of research is a quantitative research with a pre-experimental design research method with a one group pretest-posttest design model. The sample in this study was 15 students of FKIP Muhammadiyah University of Magelang who were taken using purposive sampling technique. The data collection tool used is a student interpersonal communication anxiety scale. Based on the results of hypothesis testing with the paired sample t-test with a significant (2-tailed) probability of $0.000 < 0.05$. And based on the results of the analysis and discussion, there is a difference in the average score of the student interpersonal communication anxiety scale questionnaire by 25% from the pretest results and the posttest results of the student interpersonal communication anxiety scale questionnaire.

Keywords: cognitive restructuring, group counseling, anxiety, interpersonal communication

Efektivitas Konseling Kelompok Model Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pre-experimental design dengan model one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 15 mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpul data yang dipergunakan adalah skala kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji *paired sample t-test* dengan probabilitas nilai signifikan (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Serta berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket skala kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa sebesar 25% dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* angket skala kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa

Kata kunci: Restrukturisasi Kognitif, konseling kelompok, kecemasan, komunikasi interpersonal.

1. Pendahuluan

Komunikasi adalah bagian dari kehidupan manusia. Manusia tidak dapat menghindari segala bentuk komunikasi karena melalui komunikasi manusia dapat membangun hubungan yang mereka butuhkan sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk social, manusia hanya dapat berkembang dan bertahan hidup dengan bekerja sama dengan orang lain. Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang ke orang lain untuk tujuan tertentu. Proses penyampaian pesan secara efisien dapat mudah

dipahami oleh penerima pesan. Penyampaian pesan ini dapat dilakukan secara isyarat, lisan, maupun tertulis dalam bentuk simbolik. Dengan komunikasi manusia dapat membentuk saling pengertian, membina persahabatan, memelihara kasih sayang, menyebarkan ilmu pengetahuan, dan melestarikan peradaban. Sedangkan menurut Abraham Maslow dalam Komunikasi Interpersonal (2013) mengemukakan bahwa tujuan komunikasi manusia adalah untuk memenuhi berbagai kebutuhan. Begitu pentingnya komunikasi bagi kehidupan manusia, jika mengalami hambatan dalam komunikasi maka akan mengalami permasalahan dalam kehidupannya.

Hambatan yang muncul dalam proses komunikasi adalah munculnya kesulitan saat berkomunikasi. Kesulitan dalam komunikasi ini dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya dalam bidang akademik mahasiswa. Dalam bidang akademik kemampuan untuk dapat berkomunikasi secara efektif sangat dituntut pada mahasiswa calon pemimpin bangsa dan intelektual muda. Berbeda dengan selama menjadi siswa, di tingkat universitas mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntut mereka lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi. Semua itu untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi pribadi yang mandiri dan inovatif ketika terjun ke masyarakat mengabdikan ilmunya. Pada kenyataannya ada mahasiswa yang kesulitan berkomunikasi dengan orang lain (komunikasi interpersonal), baik dalam proses pembelajaran di kelas maupun di luar kelas (informal). Salah satu penyebab terjadinya kesulitan komunikasi interpersonal yang paling mungkin adalah ketakutan akan tanggapan atau penilaian negative dari komunikator atau orang yang menerima pesan. Misalnya, seorang mahasiswa memiliki kecemasan yang berlebihan ketika akan mempresentasikan karya ilmiahnya sehingga materi yang dikuasainya tidak dapat tersampaikan dengan baik. Kecemasan ini dapat timbul karena faktor internal (pribadi) mahasiswa itu sendiri ataupun timbul karena situasi yang melingkupi tindakan penyampaian pesan tersebut. Selain timbul karena faktor internal, komunikasi dapat timbul karena faktor eksternal. Yang dimaksud faktor eksternal adalah lingkungan yang mempengaruhi komunikasi seseorang, misalnya pada mahasiswa baru yang pertama kali masuk perguruan tinggi, omatis akan merasa cemas dan sulit berkomunikasi dalam menghadapi situasi yang baru, baik komunikasi yang bersifat formal maupun informal.

Disebutkan dalam penelitian terhadap mahasiswa yang dilakukan oleh Siska, Sudarjo dan Purnamaningsih mengenai kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa (2003), menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi pada mahasiswa memang terlihat jelas di kalangan mahasiswa. Kecemasan komunikasi interpersonal ini dapat dilihat dari aspek psikologis seperti kebingungan, ketegangan, kekhawatiran, kesulitan berkomunikasi dan dapat juga dilihat dari aspek fisiologis yang ditandai dengan kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa masalah utama dari kecemasan komunikasi adalah adanya kekhawatiran tentang tanggapan atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang disampaikannya dan bagaimana menyampaikannya.

Observer melakukan pra-penelitian (observasi) dengan menyebarkan angket di lapangan pada tanggal 23 November 2020 yang ditujukan kepada mahasiswa UNIMMA Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang

berjumlah 50 mahasiswa. Angket tersebut berisi 10 butir pernyataan indikator yang menunjukkan ada atau tidaknya kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa FKIP. Dari hasil analisis angket yang diperoleh menunjukkan 45% adanya indikasi kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa FKIP. Hal ini di latar belakang dengan adanya perasaan gugup saat berbicara dengan temanya, adanya sifat tertutup (introvert) saat berkomunikasi dengan temannya, cenderung pendiam saat adanya diskusi, adanya perasaan takut saat berbicara didepan umum, kesulitan mengungkapkan pendapat ketika teman-temannya memperbincangkan sesuatu hal, memilih-milih teman, adanya sifat individual, ketidak nyamanan saat berkomunikasi dengan temannya, dan adanya perasaan tidak penting bersosialisasi dengan orang lain. Berdasarkan hasil analisis angket tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab utama dari kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa FKIP adalah kurangnya rasa percaya diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eko Mulyadi dkk (2014) yang menyatakan bahwa ada keinginan untuk menutup diri, selain itu kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang tidak menyukai dirinya merasa tidak akan mampu menyelesaikan masalah. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung menghindari situasi komunikasi sebisa mungkin. Ia akan takut teman-temannya akan mengejeknya atau menyalahkannya, dalam diskusi akan lebih banyak diam, dalam pidato dia akan berbicara terbata-bata.

Situasi dimana mahasiswa mengalami kecemasan komunikasi interpersonal ini tentunya dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya sehingga dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi kemampuan berfikir mahasiswa. Selain itu ketidakmampuan berkomunikasi individu dapat mengalami hambatan, cenderung pasif dan merasa tidak nyaman saat bertemu dengan orang lain. Jika kecemasan yang berlangsung lama dan terus-menerus akan menimbulkan ketegangan pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan komunikasi interpersonal diharapkan dapat memiliki keterampilan komunikasi yang baik. Mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan komunikasi harus dibantu agar mereka mampu bersosialisasi dengan baik dengan orang lain yang nantinya akan diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat dan mampu menghadapi serta mengatasi masalahnya sendiri. Dalam keadaan seperti inilah mahasiswa perlu mendapatkan Bimbingan dan Konseling dari orang lain atau biasa disebut Konselor.

Bimbingan dan Konseling adalah proses pendampingan atau bantuan yang diberikan oleh pembimbing/ konselor (M. Fuad A: 2019). Guru pembimbing atau konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. Selain itu, konselor juga bertindak sebagai penasihat, guru, konsultan yang menangani klien hingga klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya (Martin H&Theo: 2010). Dalam hal menghadapi kecemasan komunikasi pada mahasiswa, konselor dapat menerapkan berbagai teknik yang dianggap mampu memecahkan masalah secara efektif dan mudah diterima oleh konseli. Dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji keefektifan salah satu teknik bimbingan konseling yang dapat mengubah pola pikir irasional mahasiswa dalam menghadapi berbagai penyebab gangguan kecemasan, salah satunya dalam lingkup kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa.

Salah satu solusi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif*, karena dapat memanfaatkan dinamika kelompok sebagai pengetahuan dan latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional dalam rangka menurunkan kecemasan mahasiswa dalam berkomunikasi (Anggia M, Yessi E & Arsyadani M: 2018). Teknik restrukturisasi kognitif termasuk kedalam pendekatan konseling *Cognitive behavior therapy (CBT)*. Restrukturisasi kognitif berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif. Penulis menyebutkan bahwa teknik Restrukturisasi Kognitif cukup efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa, karena Restrukturisasi Kognitif merupakan teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi pembelajaran mengidentifikasi dan menyanggah pemikiran irasional atau maladaptif, seperti berpikir semu, pemikiran magis, dan penalaran emosional yang umumnya terkait dengan bahaya gangguan kesehatan mental (Bradley T.E: 2017). Dalam hal ini model teknik restrukturisasi kognitif diharapkan mampu mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa yang dapat ditandai dengan meningkatnya skill berkomunikasi dengan orang lain ataupun di depan umum.

Teknik kognitif yang akan diberikan pada individu dalam penelitian ini adalah pemikiran otomatis – distorsi kognitif – restrukturisasi kognitif. Teknik lain yang diajarkan yakni psikoedukasi yang bertujuan untuk menjelaskan kepada subjek hubungan apa yang ada dalam pikiran mereka, berpengaruh pada perasaan dan perilakunya, relaksasi yang bertujuan untuk membuat subjek lebih rileks saat menghadapi kecemasan, psikoedukasi tentang menjadi pembicara sukses dan selanjutnya dihadapkan langsung pada situasi yang membuatnya tidak nyaman.

Penelitian yang serupa telah dilakukan oleh beberapa orang, seperti dilakukan oleh Dian (2017) yang hasilnya terdapat penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang diberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Namun, yang membedakan penelitian ini adalah belum dilakukan intervensi CBT secara kelompok / menggunakan dinamika kelompok bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal. Selain itu penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum saja sehingga penelitian kali ini akan melakukan pembaharuan terfokus dengan perspektif yang lebih luas sesuai keadaan fenomena empiris yaitu kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rizqi & Ika (2019) mengenai pengaruh *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terhadap kecemasan dalam komunikasi pada mahasiswa tingkat akhir, hasilnya terdapat penurunan tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa tingkat akhir namun tidak memberikan efek yang signifikan. Ketika diberikan intervensi CBT dengan pertemuan 14 sesi terapi saat memberikan skala posttest, belum menunjukkan perubahan yang signifikan dalam mengurangi kecemasan komunikasi yang mereka miliki. Hal lain yang mungkin menyebabkan tidak adanya penurunan yang signifikan pada penelitian ini adalah tidak adanya tindak lanjut di luar sesi terapi sehingga peneliti tidak dapat memantau penurunan kecemasan lebih lanjut. Meskipun demikian, berdasarkan hasil analisis data deskriptif, CBT cukup mampu menjalankan fungsinya untuk

menurunkan tingkat kecemasan dalam komunikasi, yang ditunjukkan dengan turunnya skor skala *Personal Report of Communication Apprehesion* (PRCA-24) sebesar 3 dari 4 subjek penelitian, meskipun beberapa masih dalam kategori yang sama. Oleh karena itu, perbedaan penelitian kali ini dalam hal peningkatan penelitian dengan intervensi CBT yaitu peneliti perlu memastikan bahwa semua mahasiswa yang menjadi subjek penelitian mengikuti terapi agar hasilnya lebih efektif dan maksimal. Peneliti juga harus melakukan pendekatan personal juga secara intens dan memastikan kembali partisipasi mahasiswa dalam mengikuti terapi agar semua peserta dapat mengikuti seluruh sesi terapi hingga tuntas. Selain itu, peneliti harus lebih memperluas komunikasi.

Konseling kognitif perilaku bertujuan untuk mengajak peserta didik menyangkal pikiran dan emosi yang maladaptif dengan memberikan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif bekerja dengan mengubah pikiran negative tentang diri sendiri dan situasi eksternal menjadi pikiran positif, sehingga meningkatkan mental peserta didik dan membuatnya lebih rasional. Setelah klien memiliki ide yang positif diharapkan dapat menerapkannya pada perilaku sehari-harinya sebagai perilaku yang konstruktif dan positif. Beck memaparkan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk Memantau pikiran otomatis negatifnya, mengenali hubungan antara kognisi, afektif, dan perilaku, memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi, mengubah kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis, belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisinya untuk mendistorsi pengalamannya. Selanjutnya menurut Meichenbaum dalam Efford, tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dicapai oleh seorang konselor profesional terbagi dalam tiga kategori, yaitu (1) Klien harus sadar akan pikirannya, (2) klien perlu mengubah proses pikirannya, (3) klien harus mencoba mengeksplorasi dan mengubah pikirannya.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah data penelitian yang meliputi angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental design* atau belum merupakan penelitian eksperimen sesungguhnya, dengan subjek penelitian *one group pretest-posttest* yaitu penulis hanya menggunakan satu kelompok subjek tanpa menggunakan kelompok control. Penelitian *pre eksperimen* yang sederhana ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan awal terhadap pertanyaan pada penelitian serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Anggia, Yessi & Arsyadani: 2018). Desain digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

O₁ : Pretest

X : Perlakuan/Treatment

O₂ : Posttest

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling kelompok model teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa sebanyak delapan kali treatment pada kelompok eksperimen. Berikut disajikan data hasil pretest-posttest dan data evaluasi proses serta hasil dari kelompok eksperimen dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Kecemasan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Sebelum Diberi Perlakuan

NAMA	SKOR	Kategori
NNA	160	Tinggi
CNJ	152	Tinggi
ILD	137	Sedang
SDR	136	Sedang
DKP	132	Sedang
FM	131	Sedang
RWO	129	Sedang
DRW	128	Sedang

Tabel 3. Skor Kecemasan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Setelah Diberi Perlakuan

NAMA	SKOR	Kategori
NNA	119	Tinggi
CNJ	114	Tinggi
ILD	89	Sedang
SDR	105	Sedang
DKP	91	Sedang
FM	114	Sedang
RWO	122	Sedang
DRW	77	Sedang

Tabel 4. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Penurunan	
			Nilai	%
NNA	160	119	41	26%
CNJ	152	114	38	25%
ILD	137	89	48	35%
SDR	136	105	31	23%
DKP	132	91	41	31%
FM	131	114	17	13%
RWO	129	122	7	5%
DRW	128	77	51	40%
Rata-rata			34,25	25%
Minimum			7	5%
Maximum			48	35%

Berdasarkan table 2 dan 3 diketahui adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan treatment, skor tersebut menunjukkan adanya penurunan. Dengan demikian terjadi penurunan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal yang dialami mahasiswa sebesar 34,25 point atau 25% yang dapat dilihat pada table 4. Data awal dan akhir diuji menggunakan hasil uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas pada table tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi *asympt* sebesar $0,046 > 0,05$. Dengan demikian data penelitian memiliki sebaran data normal karena memiliki tingkat probabilitas $>0,05$, sehingga data dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,0201 berarti lebih besar dari 0,05 dengan demikian variansi dalam penelitian ini memiliki sifat homogeny atau memiliki varian sama. Setelah data dinyatakan homogen dilakukan uji *paired sampel t-test* dengan hasil probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil nilai probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuisioner kecemasan komunikasi interpersonal, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi atau menurunkan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti lain yaitu, (1) penelitian Anggia, Yessy & Arsyadani (2018: Vol. 1 No. 2) tentang Efektifitas layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Mneghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Kota Bengkulu. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil uji sample t-test adalah sebesar $p=0,005$ maka $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh

yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. (2) penelitian Nanda Gita L (2019) tentang Efektifitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik saat Presentasi Di Mts Ismaria Al-Qur'anniyah Bandar Lampung Tahun 2018/2019. Di dalam penelitian tersebut Hasil menunjukkan uji wilcoxon yang diperoleh yakni hasil $0.005 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik dikelas VIII di Mts Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa skor rata-rata subyek penelitian menurunkan kecemasan komunikasi interpersonal sebesar 34,5 atau berada pada tingkatan rendah, sehingga teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan secara efektif untuk mereduksi kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* terlihat bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berperan untuk menurunkan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang memiliki perbedaan yang signifikan, diperoleh hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuisioner kecemasan komunikasi interpersonal, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi atau menurunkan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dapat disarankan bagi guru BK/konselor bahwa konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan komunikasi interpersonal yang dialami mahasiswa.

Referensi

- Anshori, M., Iswati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Anwar, F.M. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Budyatna, M. (2015). *Teori-teori mengenai Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Clark, D. A. (2014). *Cognitive Restructuring*. The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy, 1(2014), 1-22, journal homepage: <https://onlinelibrary.wiley.com/>. Doi:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781118528563.wbcbt02>.

Dian, F. (2017). *Efektifitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 10(2017), 64-73.

Erford, B.T. (2017). *40 Teknik yang harus diketahui setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gladding, S.T. (2015). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.

Ireel, A.M., Elita, Y., Mishbahuddin, A. (2018). *Efektivitas layanan konseling kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi Kecemasan menghadapi Ujian Siswa SMP di Kota Bengkulu*. *CONSILA Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2018), 1-10, journal homepage <https://ejournal.unib.ac.id>. Doi: <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.1-10>.

Isti'adah, Feida N.L. (2017). *Profil Komunikasi Interpersonal Mahasiswa*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Praticce & Research*, 1(1), 40-49, journal homepage: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.

Kurnanto, E.M. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

O'donohue, W.T., Fisher, J.E. (2017). *Cognitive Behavior Therapy Prinsip prinsip utama untuk Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Riyanti, N. (2020). *Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 86-92, journal homepage: <http://ojs.borneo.ac.id/ojs/index.php/JBKB>

Rizqi., Ika. (2019). *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Kecemasan dalam Komunikasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*. *Jurnal Pendas Mahakam*, 3(3), 168-172.

Siska., Sudardjo., Purnamaningsih, E.H. (2003). *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa : Jurnal Psikologi Volume 2* (hlm. 67-71). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Wood, Julia T. 2013. *Komunikasi Interpersonal : Interaksi Keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)