



Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA

Dini Fatihah, Ella Faridati Zen*, Blasius Boli Lasan

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ella.faridati.fip@um.ac.id

Paper received: 7-6-2021; revised: 21-6-2021; accepted: 28-6-2021

Abstract

This study aims to develop a restructuring technique group counseling guide to reduce the high school student population. Preparatory guide for counselors in providing counseling services, reducing communication pool. The research method uses the Research and Development model, with 4 stages, namely (1) potential problems, (2) data management, (3) product design, and (4) design validation. The results of the total validation test on expert numeric data show a percentage of 73 percent, in the high enough category, the results of the validation test on the total data for media expert numbers show a percentage of 92 percent, in the very high category and the overall validation test results on the data on the number of potential product users with the percentage of 97.5 percent, is also in a very high category. The numerical data from BK experts, media experts and potential users show that the guidelines developed by researchers have met the acceptance criteria and are suitable for use by counselors as a guide in providing counseling services to reduce communication in communication.

Keywords: guide group counseling; cognitive restructuring techniques; communication anxiety

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan konseling kelompok teknik restrukturisasi untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa SMA. Panduan disiapkan untuk konselor dalam memberikan layanan konseling, mereduksi kecemasan komunikasi. Metode penelitian menggunakan model *Research and Development*, dengan 4 tahapan yakni (1) potensi masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, dan (4) validasi desain. Hasil uji validasi ahli materi secara keseluruhan menunjukkan persentase sebesar 73 persen, dalam kategori cukup tinggi, berarti cukup layak. Hasil uji validasi ahli media pada keseluruhan data menunjukkan persentase sebesar 92 persen, dalam kategori sangat tinggi, artinya sangat layak, dan hasil uji validasi calon pengguna produk secara keseluruhan menunjukkan persentase 97,5 persen, juga dalam kategori sangat tinggi, artinya sangat layak. Maka dapat disimpulkan bahwa panduan yang dikembangkan oleh peneliti telah memenuhi kriteria keberterimaan dan layak digunakan oleh konselor sebagai panduan dalam memberikan layanan konseling untuk mereduksi kecemasan dalam komunikasi.

Kata kunci: konseling kelompok; restrukturisasi kognitif; kecemasan komunikasi

1. Pendahuluan

Komunikasi merupakan suatu proses interaksi antara komunikator dengan komunikan. Mereka melakukan pertukaran pesan yang terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Proses ini merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia sebab dengan berkomunikasi maka manusia saling berinteraksi sehingga timbul bentuk saling perhatian, cinta kasih, serta dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan. Devito (2011) menjelaskan bahwa komunikasi diartikan sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antar individu atau sekelompok individu, dengan beberapa efek dan umpan balik. Berdasarkan

pengertian tersebut, maka dapat dimaknai bahwa komunikasi adalah interaksi antar individu sehingga individu yang lain menerima reaksi secara langsung, baik verbal- maupun nonverbal.

Pada lingkup akademik terutama bagi peserta didik, proses komunikasi memang sangat berbeda dengan komunikasi yang biasa dilakukan dengan lingkungan sekitar. Hal itu disebabkan karena komunikasi pada lingkup akademik memiliki standar nilai dengan kategori benar atau salah yang biasanya disampaikan berupa pendapat dari peserta didik ke guru. Sehingga peserta didik sering merasa cemas atau takut karena standar nilai yang ditetapkan. Menurut McCroskey dan Richmond (dalam DeVito, 2011) menunjukkan bahwa sebanyak 20% siswa di amerika serikat mengalami kecemasan komunikasi. Sementara itu pada studi yang dilakukan oleh Rahmawati & Wiryono (2014) terdapat 70% siswa juga mengalami hal serupa.. Sehingga dapat terlihat pada data penelitian tersebut bahwa populasi yang secara spesifik dalam hal ini adalah peserta didik masih ada yang mengalami kecemasan komunikasi.

Penelitian lain mengenai kecemasan komunikasi juga dilakukan di Indonesia oleh Mardiyah dan Sutijiono (*ppb.jurnal.unesa.co.id*), penelitian dilakukan di SMA Negeri 13 Surabaya, hasilnya menunjukkan terdapat 12,5% peserta didik memiliki kecemasan komunikasi dalam kategori tinggi. Selain itu, studi longitudinal selama empat tahun yang dilakukan Khairunisa (2019) di dunia pendidikan menyebutkan bahwa menghindari kecemasan berkomunikasi sangat penting untuk mencegah penurunan nilai peserta didik. Oleh karena itu sangat penting untuk mereduksi kecemasan komunikasi dengan harapan dapat menunjang prestasi peserta didik di sekolah.

Adanya kecemasan komunikasi pada lingkup peserta didik juga teridentifikasi dari hasil observasi peneliti ketika melakukan Pengenalan Layanan Persekolahan (PLP) di SMA Brawijaya Smart School. Peneliti melihat bahwasanya masih ada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi. Wawancara yang telah dilakukan oleh seorang konselor di sekolah tersebut diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dalam proses pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan gejala seperti kurang berani dalam menyampaikan pendapat, tidak menanyakan hal yang belum dipahami, dan kurang terlibat aktif dalam proses diskusi. Oleh karena itu, berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat kasus kecemasan komunikasi yang dialami oleh peserta didik sehingga memerlukan pendekatan khusus untuk mengatasinya agar masalah yang dialami dapat segera diatasi.

Adapun permasalahan yang dapat ditimbulkan akibat adanya kecemasan komunikasi yakni munculnya rasa cemas pada lingkungan, tidak percaya diri hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Serta beberapa akibat lain seperti mudah ketakutan, tidak mudah percaya dengan orang lain, pendiam dan enggan berbicara dengan orang lain, tidak memiliki inisiatif dalam situasi sosial, bicara pelan, serta menghindari kontak mata serta kurang dapat berkomunikasi (Juwita *et al.*, 2011; Sofyan, 2015)

Salah satu kemungkinan besar yang menyebabkan terjadinya kecemasan komunikasi adalah adanya kecemasan yang terjadi diantara rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikan (Siska, 2003). Sofyan (2015) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan komunikasi itu berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subjektif juga dari ketegangan atau kegugupan. Adapun beberapa alasan sehingga individu mengalami kecemasan komunikasi, diantaranya seperti faktor biologis yakni respon fisiologis yang muncul karena sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan

hormon adrenalin untuk menghindari dan menghadapi situasi yang menurut pikiran dapat berbahaya, kemudian faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar dan faktor emosional (Monarth & Kase, 2007).

Oleh karena itu dalam mengatasi berbagai dampak buruk yang dapat terjadi karena kecemasan komunikasi diperlukannya peran konselor. Konselor memiliki tugas dan tanggung jawab untuk membantu permasalahan yang dialami siswa didik. Adapun pendekatan yang dapat dilakukan yakni dengan pendekatan konseling kelompok behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2014) teknik restrukturisasi kognitif adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Teknik ini dianggap mampu mereduksi kecemasan komunikasi yang muncul. Hal ini didukung oleh Michael R (2010) yang menyatakan bahwa teknik tersebut mampu menyelesaikan kecemasan komunikasi yang terjadi. Menurut Reavly *et al* (2010) menyebutkan bahwa teknik tersebut efektif dalam menangani berbagai jenis gangguan kecemasan komunikasi dikarenakan mampu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungan. Cormier & Nurius (2009) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik. Menurut Mastur *et al* (2012) menyebutkan untuk menangani masalah kecemasan diperlukan perlakuan khusus untuk mengubah perspektif siswa yang bersifat irasional menjadi lebih rasional. Sehingga perspektif tersebut dapat lebih tertata dengan baik serta mendapatkan manfaat positif lainnya. Oleh karena itu konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini yang dipilih sebagai pendekatan untuk menyelesaikan masalah komunikasi yang ada pada siswa.

Dalam praktiknya penggunaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif tentunya membutuhkan panduan yang tepat sesuai permasalahan yang ditemukan di lapangan agar konselor mampu menjalankan tugasnya secara efektif. Akan tetapi, hingga saat ini panduan pendekatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif di SMA Brawijaya Smart School masih belum ada. Sehingga pada kesempatan ini akan dilakukan penelitian untuk mengembangkan panduan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif agar dapat membantu konselor untuk menjalankan tugasnya sehingga dapat mereduksi kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa.

2. Metode

Model penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan yang dikenal dengan istilah *Research and Development* (R&D). Model penelitian ini diadaptasi dari Borg & Gall yang dikenal dengan model prosedural. Menurut Borg & Gall (2003) R&D adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk yang digunakan di ruang lingkup pendidikan dan pembelajaran, dalam hal ini digunakan untuk menghasilkan sebuah produk panduan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada siswa SMA kelas 11 di SMA Brawijaya Smart School. Dalam prosedurnya akan dilakukan empat tahapan yakni mengkaji potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, dan validasi desain sesuai kajian teori dari Borg dan Gall (dalam Sugiyono, 2015).

Instrumen yang digunakan yakni berupa angket. Instrumen digunakan untuk melakukan *need assessment* kepada siswa dan para uji ahli. Untuk instrumen pertama berupa angket yang akan digunakan untuk melakukan *need assessment* kepada siswa dalam mengukur kecemasan komunikasi siswa di SMA. Angket ini akan membantu peneliti mengetahui siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah, sedang dan tinggi.

Instrumen kedua merupakan instrumen untuk uji ahli dan uji calon pengguna produk. Instrumen uji ahli dan calon anggota produk berbentuk format penilaian yang berupa skala penilaian beserta lembar kritik dan saran. Skala penilaian berisi mengenai penilaian spesifikasi produk yang terdiri dari aspek ketepatan, kegunaan, kejelasan, dan kemenarikan. Sedangkan lembar kritik dan saran menilai mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti secara keseluruhan.

Teknik analisis penilaian yang digunakan menggunakan dua jenis analisis, yakni analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Analisis data kuantitatif digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi instrumen berupa skala penilaian terhadap produk panduan konseling. Data tersebut memiliki rentang nilai 1 sampai dengan 4 yaitu : sangat tepat, cukup tepat, kurang tepat, dan tidak tepat. Analisis tersebut selanjutnya akan dihitung dan disajikan berupa persentase untuk melihat kategori kelayakan produk. Sementara itu, analisis data kualitatif digunakan untuk mendapatkan kritik, dan saran serta perbaikan yang dapat disampaikan secara langsung secara mendalam terhadap suatu permasalahan, konteks, kompleksitas, dan subjektivitas. Sumber data analisis kualitatif yakni berupa teks yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki produk panduan agar lebih baik lagi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil pengembangan dari penelitian ini yakni berupa buku panduan. Buku panduan tersebut bertujuan untuk membantu konselor di sekolah agar permasalahan kecemasan komunikasi dapat segera diatasi. Pada buku panduan ini terdapat 4 bagian yang terdiri dari Bagian I Pendahuluan, Bagian II Mengenal kecemasan komunikasi, Bagian III petunjuk umum dan petunjuk khusus panduan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, Bagian IV Evaluasi pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Pada Bagian I, pendahuluan berisi rasional yang menjelaskan kecemasan komunikasi, dan tujuan dari buku panduan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Pada Bagian II terdapat penjelasan mengenai kecemasan komunikasi yang mencakup pengertian kecemasan, definisi komunikasi, pengertian kecemasan komunikasi, tipe-tipe kecemasan komunikasi dan karakteristiknya, serta penjelasan teknik restrukturisasi kognitif yang mencakup pengertian teknik restrukturisasi kognitif, tahapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu tahap awal (*initial stage*) tahap kerja (*treatment* dan penerapan teknik), dan tahap akhir.

Pada Bagian III petunjuk umum dan petunjuk khusus, petunjuk umum berisi mengenai informasi konseling kelompok secara umum, pada petunjuk khusus lebih merujuk pada prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi. Pada petunjuk khusus terdapat contoh RPL konseling kelompok yang dapat membantu konselor untuk mengimplementasikan teknik yang ada di buku tersebut.

Sedangkan bagian IV yakni evaluasi instrumen penilaian konseling kelompok dan inventori kecemasan komunikasi yang dapat diisi oleh siswa yang mengalami kecemasan komunikasi, sehingga konselor dapat mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut.

Berdasarkan hasil penilaian terdapat dua hal yang telah dikaji yakni pada segi format dan pada segi konten buku panduan. Hasil penilaian pada segi format oleh ahli media disajikan pada tabel 1. Pada segi format dengan aspek ketepatan memiliki nilai 88%, aspek kemudahan persentase yang diperoleh sebesar 100%, aspek kegunaan 95%, serta aspek kemenarikan sebesar 90% yang artinya sudah dalam kategori sangat menarik. Sementara pada aspek kelayakan secara keseluruhan buku panduan ini memiliki persentase 92% dimana hal tersebut termasuk dalam kategori sangat layak untuk digunakan. Adapun hasil data verbal menunjukkan kritik dan saran untuk memperbaiki buku panduan agar lebih baik lagi, diantaranya perlu adanya tambahan dan pemilihan gambar yang lebih menarik untuk memperjelas informasi yang akan disampaikan, serta warna cover yang lebih terang.

Pada segi konten atau isi materi dilakukan penilaian oleh ahli materi yang ditampilkan lebih rinci pada tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 diatas, penilaian kelayakan yang diberikan oleh ahli materi berdasarkan kriteria keberterimaan yang terdiri dari ketepatan, kemudahan, kegunaan, dan kemenarikan masing-masing memiliki persentase sebesar 72.5%, 75%, 75%, dan 75%. Sehingga, berdasarkan persentase tersebut maka buku panduan ini masuk dalam kategori cukup layak dengan persentase 73%. Selain itu, terdapat pula aspek penilaian keberterimaan format panduan oleh calon pengguna yang akan dijabarkan pada tabel 3.

Berdasarkan penilaian kelayakan yang diberikan oleh calon pengguna berdasarkan kriteria keberterimaan yakni terdapat ketepatan sebesar 100%, kemudahan 94%, kegunaan 100%, dan kemenarikan 93%. Oleh karena itu, analisis hasil data angka penilaian dari calon pengguna menunjukkan bahwa indeks uji mendapatkan persentase sebesar 97,5% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan buku panduan ini merupakan media yang sangat tepat, mudah, berguna, menarik, serta layak untuk digunakan.

Tabel 1. Hasil Penilaian pada Segi Format oleh Ahli Media

Aspek	Item Penilaian	Skor
Ketepatan	Ketepatan ukuran buku dengan ukuran standar buku (ukuran buku B5).	4
	Ketepatan ilustrasi gambar pada cover dengan topik buku panduan.	3
	Ketepatan elemen warna pada cover dengan ilustrasi gambar pada cover buku panduan.	2
	Ketepatan ukuran font pada judul buku dengan medan luar buku.	4
	Ketepatan judul dengan isi buku panduan.	4
	Ketepatan margin dengan bidang cetak.	4
	Ketepatan penempatan judul bab dengan sub judul setiap halaman.	3
	Ketepatan penggunaan variasi huruf (bold, italic, capital) pada cover buku panduan.	4
	Ketepatan kesesuaian unsur warna pada cover buku panduan.	4
	Total	32
Kemudahan	Kemudahan penggunaan buku panduan konseling dengan ukuran B5.	4
	Kemudahan penggunaan buku panduan konseling dengan huruf (font) yang digunakan pada buku panduan.	4

Aspek	Item Penilaian	Skor
Kegunaan	Kemudahan bahasa yang digunakan pada isi buku panduan.	4
	Kemudahan petunjuk penggunaan buku panduan dalam pelaksanaan konseling.	4
	Total	16
	Kegunaan penulisan nomer halaman dalam panduan	4
	Kegunaan daftar isi sebagai arah dalam membaca	4
	Kegunaan ilustrasi pada setiap sub bab sebagai tampilan yang menarik	3
	Kegunaan pemakaian huruf besar pada setiap sub bab sesuai dengan peruntukannya	4
Kemenarikan	Kegunaan variasi huruf (bold, italic, capital) pada isi buku panduan.	4
	Total	19
	Kemenarikan kombinasi warna tulisan dan gambar pada halaman cover.	3
	Kemenarikan jenis huruf (font) yang digunakan pada cover.	3
	Kemenarikan jenis huruf (font) yang digunakan pada isi buku panduan.	4
	Kemenarikan penataan layout setiap halaman pada isi buku panduan.	4
	Kemenarikan elemen warna yang dipilih pada buku panduan.	4
Total	18	

Tabel 2. Hasil Penilaian pada Segi Konten oleh Ahli Materi

Aspek	Item Penilaian	Skor	
Ketepatan	Ketepatan uraian gagasan pada rasional dengan landasan teori.	3	
	Ketepatan tujuan dengan kebutuhan.	3	
	Ketepatan tujuan dengan materi.	3	
	Ketepatan urutan pemaparan konsep konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif dengan teori konseling.	3	
	Ketepatan teknik Restrukturisasi Kognitif dengan pengentasan masalah kecemasan komunikasi.	3	
	Ketepatan sumber rujukan dengan materi Restrukturisasi Kognitif.	3	
	Ketepatan sumber rujukan dengan materi kecemasan komunikasi.	3	
	Ketepatan uraian prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif dengan teori prosedur pelaksanaan konseling	2	
	Ketepatan pemaparan prosedur pelaksanaan konseling dengan contoh pernyataan konseling.	3	
	Ketepatan lampiran/media yang digunakan dengan proses pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.	3	
	Total	29	
	Kemudahan	Kemudahan bahasa yang digunakan	3
		Kemudahan memahami uraian materi yang dijelaskan dalam panduan konseling.	3
		Kemudahan prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif.	3
Kemudahan memahami contoh pernyataan pada prosedur teknik yang digunakan		3	
Kemudahan penggunaan lampiran/media		3	
Total		15	
Kegunaan	Kegunaan uraian materi konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif.	3	
	Kegunaan uraian materi kecemasan komunikasi.	3	
	Kegunaan uraian pengantar prosedur konseling secara umum dan secara khusus.	3	
	Kegunaan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi.	3	

Aspek	Item Penilaian	Skor
Kemenarikan	Total	12
	Kemenarikan judul yang menggambarkan isi buku panduan.	3
	Kemenarikan isi dalam buku panduan.	3
	Kemenarikan gambar buku panduan	3
	Total	9

Tabel 3. Hasil Penilaian oleh Calon Pengguna

Aspek	Item Penilaian	Skor	
Ketepatan	Ketepatan uraian gagasan pada rasional dengan landasan teori.	4	
	Ketepatan tujuan dengan kebutuhan.	4	
	Ketepatan tujuan dengan materi.	4	
	Ketepatan urutan pemaparan konsep konseling kelompok teknik	4	
	Restrukturisasi Kognitif dengan teori konseling.	4	
	Ketepatan teknik Restrukturisasi Kognitif dengan pengentasan masalah kecemasan komunikasi.	4	
	Ketepatan sumber rujukan dengan materi Restrukturisasi Kognitif.	4	
	Ketepatan sumber rujukan dengan materi kecemasan komunikasi.	4	
	Ketepatan uraian prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik	4	
	Restrukturisasi Kognitif dengan teori prosedur pelaksanaan konseling.	4	
	Ketepatan pemaparan prosedur pelaksanaan konseling dengan contoh pernyataan konseling.	4	
	Ketepatan lampiran/media yang digunakan dengan proses pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.	4	
	Ketepatan ukuran buku dengan ukuran standar buku (ukuran buku B5).	4	
	Ketepatan ukuran font pada judul buku dengan medan luar buku.	4	
	Ketepatan judul dengan isi buku panduan.	4	
	Ketepatan penggunaan variasi huruf (bold, italic, capital) pada cover buku panduan.	4	
	Total	56	
	Kemudahan	Kemudahan bahasa yang digunakan	4
		Kemudahan memahami uraian materi yang dijelaskan dalam panduan konseling.	4
Kemudahan prosedur pelaksanaan		4	
Kemudahan memahami contoh pernyataan pada prosedur		3	
Kemudahan penggunaan lampiran/media yang mendukung		3	
Kemudahan penggunaan buku panduan konseling dengan ukuran B5.		4	
Kemudahan penggunaan buku panduan konseling dengan huruf (font) yang digunakan pada buku panduan.		4	
Kemudahan bahasa yang digunakan pada isi buku panduan.		4	
Kemudahan petunjuk penggunaan buku panduan dalam pelaksanaan konseling.		4	
Total	34		
Kegunaan	Kegunaan uraian materi konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif.	4	
	Kegunaan uraian materi kecemasan komunikasi.	4	
	Kegunaan uraian pengantar prosedur konseling secara umum dan secara khusus.	4	
	Kegunaan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi.	4	
	Kegunaan penulisan nomer halaman dalam panduan	4	
	Kegunaan daftar isi sebagai arah dalam membaca	4	
	Kegunaan ilustrasi pada setiap sub bab sebagai tampilan yang menarik	4	

Aspek	Item Penilaian	Skor
Kemenarikan	Kegunaan pemakaian huruf besar pada setiap sub bab sesuai dengan peruntukannya	4
	Kegunaan variasi huruf (bold, italic, capital) pada isi buku panduan.	4
	Total	36
	Kemenarikan judul yang menggambarkan isi buku panduan.	4
	Kemenarikan isi dalam buku panduan.	3
	Kemenarikan gambar buku panduan	3
	Kemenarikan kombinasi warna tulisan dan gambar pada halaman cover.	4
	Kemenarikan jenis huruf (font) yang digunakan pada cover.	4
	Kemenarikan jenis huruf (font) yang digunakan pada isi buku panduan.	4
	Kemenarikan penataan layout setiap halaman pada isi buku panduan.	4
	Kemenarikan elemen warna yang dipilih pada buku panduan.	4
Total	30	

3.2. Pembahasan

Setelah melalui serangkaian tahapan uji coba serta proses revisi yang dilakukan oleh peneliti, buku panduan yang dikembangkan dapat diterima secara teoritis dan praktis. Keberterimaan produk dapat dilihat dari segi format atau desain bentuknya serta dari segi isi materi.

Produk yang dikembangkan yakni panduan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi untuk siswa SMA. Produk ini dapat membantu konselor untuk menjalankan tugas konselingnya secara efektif dan efisien. Agar panduan ini terstandar dengan baik produk ini sudah tervalidasi dan dinilai oleh ahli materi bimbingan dan konseling, ahli media, dan calon pengguna produk. Penilaian tersebut tentunya agar menyimpulkan tentang produk panduan dalam kategori layak atau tidak. Setelah dinilai, produk ini juga melewati tahap revisi berdasarkan masukan dari ahli materi Bk, ahli media dan calon pengguna sehingga telah memenuhi syarat keberterimaan. Poin penting dari keberterimaan tersebut terdiri dari aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, serta kemenarikan.

Produk panduan telah melalui uji ahli produk berdasarkan kriteria keberterimaan agar produk yang dihasilkan layak dan berkualitas. Hasil analisis pada uji ahli produk oleh ahli media diperoleh data angka dan data verbal. Hasil analisis data angka menunjukkan persentase sebesar 85% yang termasuk dalam kategori sangat layak sedangkan hasil analisis data verbal menunjukkan bahwa produk masih memiliki beberapa perbaikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, menunjukkan bahwa produk panduan ini sangat tepat, sangat mudah, sangat berguna, dan sangat menarik untuk diimplementasikan di sekolah.

Produk panduan telah melalui uji ahli materi BK berdasarkan kriteria keberterimaan agar produk yang dihasilkan layak dan berkualitas. Hasil analisis pada uji ahli produk oleh ahli materi diperoleh data angka dan data verbal. Hasil analisis data angka menunjukkan persentase sebesar 73% yang termasuk dalam kategori cukup layak, sedangkan hasil analisis data verbal menunjukkan bahwa produk masih memiliki beberapa perbaikan dan telah diperbaiki oleh peneliti.

Produk yang dikembangkan didesain sedemikian rupa sehingga memenuhi syarat sebagai panduan yang membantu konselor dalam memberikan layanan konseling kelompok. Penyusunan sistematika pada buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti yaitu terdiri dari sampul depan, sampul dalam, kata pengantar, daftar isi, bagian I pendahuluan, Bagian II Mengenal kecemasan komunikasi, Bagian III Panduan Konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi, serta Bagian IV Evaluasi Pelaksanaan konseling dengan Teknik restrukturisasi kognitif, dan Daftar Rujukan.

Buku panduan yang dikembangkan didesain dalam bentuk yang dapat dengan mudah untuk dibawa sehingga dapat menarik minat pengguna/konselor dalam menggunakannya, hal tersebut didukung oleh Greene & Petty (dalam Banowati 2007) mengenai kriteria buku panduan yang berkualitas bahwa buku panduan harus menarik minat bagi yang menggunakannya. Buku panduan yang dikembangkan memiliki kombinasi warna kuning, biru dan navy sehingga terlihat menarik serta memiliki ukuran *font* yang disesuaikan dengan ukuran gambar sehingga pengguna dapat membaca dengan jelas judul dari buku panduan. Menurut pendapat Adityo (2012) yang menyatakan bahwa pada sebuah cover/ sampul, ilustrasi digunakan sebagai gambaran pesan yang tidak terbaca, namun bisa mewakili cerita dalam bentuk grafis yang memikat. Meskipun ilustrasi merupakan *attention-getting* (penarik perhatian) yang paling efektif, tetapi akan lebih efektif lagi bila ilustrasi tersebut juga mampu menunjang pesan yang terkandung dari sebuah cerita. Buku panduan ini memiliki desain cover yang menggambarkan kecemasan komunikasi sehingga pengguna akan lebih merasa tertarik dan mudah untuk mengingat karena penggunaan gambar yang menjelaskan isi buku panduan.

Buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti memiliki ukuran B5 yang tidak terlalu besar sehingga mudah dibawa. Jenis huruf yang digunakan pada isi panduan menggunakan *Times New Roman* dengan ukuran *font* 12 yang merupakan jenis huruf yang sesuai dengan standar penulisan buku, kemudian jenis huruf ini dapat mempermudah konselor dalam membaca dan memahami buku panduan. Buku panduan ini juga menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Hal tersebut didukung dengan pendapat Sitepu (2012) yang mengungkapkan bahwa perlu memperhatikan penggunaan bahasa saat menulis buku teks. Oleh karena itu, penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar sangat diperhatikan dalam menyusun panduan ini karena panduan ini memudahkan konselor dalam memberikan layanan kepada siswa di sekolah. Selain itu buku panduan ini memiliki petunjuk penggunaan buku panduan yang dapat memudahkan konselor dalam memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi.

Pada isi materi buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti memiliki ketepatan uraian materi serta urutan pemaparan konsep konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan teori konseling, ketepatan teknik restrukturisasi kognitif dengan pengentasan masalah kecemasan komunikasi, ketepatan uraian prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan teori prosedur pelaksanaan konseling, serta ketepatan penggunaan sumber rujukan dengan materi yang digunakan. Hal tersebut didukung dengan pendapat Menurut Prayitno (2004) yang mengemukakan bahwa materi yang diberikan harus baru, menarik, bermanfaat, sesuai kebutuhan, jelas, dan mudah dipahami. Isi materi merupakan bagian penting dalam panduan ini karena panduan merupakan media BK yang digunakan konselor dalam memberikan layanan konseling kepada siswa, maka dari itu materi yang disajikan dalam panduan harus sesuai dengan kebutuhan sehingga panduan dapat digunakan dengan maksimal.

Buku panduan yang dikembangkan juga memiliki contoh RPL konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa SMA yang dapat membantu konselor dalam memberikan layanan konseling, selain itu pada buku panduan ini juga terdapat tabel rekaman pikiran beserta contoh pengisiannya yang dapat digunakan oleh konselor dalam proses konseling. Sehingga keseluruhan aspek buku panduan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi dapat menjadi solusi terhadap permasalahan kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa SMA.

4. Simpulan

Pengembangan produk konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada jenjang tingkat SMA telah memenuhi kriteria keberterimaan baik secara format maupun isi materi produk. Keberterimaan dari aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan dalam kategori nilai yang tinggi, sehingga produk layak digunakan oleh konselor di sekolah. Untuk mereduksi permasalahan kecemasan yang ada. Namun, pengembangan panduan belum dilakukan uji keefektifan karena terdapat beberapa faktor penghambat proses penelitian, oleh karena itu untuk peneliti menyarankan untuk melakukan uji keefektifan pada penelitian selanjutnya guna menciptakan produk agar semakin komprehensif.

Daftar Rujukan

- ABKIN. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. (2003). *Educational Research: an Introduction (7. ed)*. New York: Logman Inc
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2016). *Interviewing and change strategies for helpers*. Cengage Learning.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima*. Tangerang: Karisma
- Ireel, A. M. *et al.* (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Consilia*, 1(2), 1–10.
- Juwita, S., Agung, I. M. & Rahmasari, R. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Personafikasi*, 2(2), 103–109.
- Khairunisa (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–219.
- Mastur, *et al.* (2012). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2)
- Monart, H., & Kase, L. (2007). *The Confident Speakers, Beat Your Nerves And Communicate at Your Best In Any Situation*. USA: McGraw-Hill.
- Ramadhani, H. (2012). *Perbedaan Kecemasan Komunikasi antara Mahasiswa yang Mengikuti Pendekatan Pembelajaran Student Centered Learning dengan Teacher Centered Learning*. Repository USU
- Sitepu, B. P. (2012). *Penulisan Buku Teks Pelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sofyan (2015). Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, 3(1), 133–150.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wulandari, L. H. (2004). *Efektivitas Modifikasi Perilaku Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi*. Tersedia online di e-USU Repository.

- Effendi, O. U. (2009). *Hubungan Masyarakat : Suatu Studi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi edisi revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hariko, R. (2017). Landasan filosofis keterampilan komunikasi konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(2)*, 41-49.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 10(1)*.