



PAKET PELATIHAN SELF TALK BAGI MAHASISWA YANG MENGALAMI COMMUNICATION APPREHENSION

Devi Permatasari
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang
devipermatasari@unikama.ac.id

Eva Kartika Wulan Sari
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang
evakartikaws@gmail.com

Abstract: Communication motives that are not conveyed properly then individuals experience communication anxiety. Communication anxiety can occur when speaking in public or in new situations, and is different from before. Thus causing a person to experience anxiety. So self-talk training is needed for students who experience communication anxiety. The research model used in the development of the Self Talk training package to reduce communication anxiety for new students of the Faculty of Education, PGRI Kanjuruhan University Malang, uses the ADDIE research and development model. Research and development that has been carried out by researchers produces products in the form of this training package has a function as a medium in order to facilitate counselors to help students reduce anxiety in communicating with self-speech or self-talk. The results of the validity test of Guidance and Counseling experts, and learning media experts, on the training package developed by researchers have met the criteria for acceptance. This can be seen from the results of the assessment of experts with interrater agreement model analysis. According to the expert assessment of Guidance and Counseling on the usability aspect, showing a value of 1 that is more than 0.8 then has high validity, or in other words very good. In the feasibility aspect, it shows a value of 0.75 which means between 0.4 – 0.8 then it has moderate validity, or in other words enough. In the aspect of accuracy, it shows a value of 0.6 which means between 0.4 – 0.8 then it has moderate validity, or in other words enough. While the assessment of learning media experts on the aspect of propriety / attractiveness shows a value of 1 which means more than 0.8 then it has high validity, or in other words very good. The test results of prospective users on the training package developed by researchers have met the criteria for acceptability. This can be seen from the assessment results of prospective users with interrater agreement model analysis. According to the assessment of prospective users / counselors on the usability aspect, showing a value of 1 which means more than 0.8, then it has high validity, or in other words very good. In the feasibility aspect, showing a value of 1 which means above 0.8, it has high validity, or in other words very good. In the aspect of accuracy, showing a value of 1 which means more than 0.8, it has high validity, or in other words very good. Suggestions for future researchers, this research is still in the development stage, has not been implemented, therefore the suggestion for the next researcher is to test the effectiveness of the guide with a pure experimental design, to use it for students to help reduce communication anxiety, in order to find out whether or not this training package is effective if applied to students.

Keywords: *training package, self talk, communication apprehension*

Abstrak: Motif komunikasi yang tidak tersampaikan dengan baik maka individu mengalami kecemasan berkomunikasi. Kecemasan berkomunikasi bisa terjadi ketika berbicara di depan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru, dan berbeda dari sebelumnya. Sehingga menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Sehingga di perlukan pelatihan self talk bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi. Model penelitian yang digunakan pada pengembangan paket pelatihan Self Talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi bagi mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, menggunakan model penelitian dan pengembangan ADDIE. Penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan peneliti menghasilkan produk berupa Paket pelatihan ini memiliki fungsi sebagai media dalam rangka memudahkan konselor untuk membantu siswa menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi dengan wicara diri

atau self talk. Hasil uji validitas ahli Bimbingan dan Konseling, dan ahli media pembelajaran, terhadap paket pelatihan yang dikembangkan peneliti telah memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari para ahli dengan analisis interrater agreement model. Menurut penilaian ahli Bimbingan dan Konseling pada aspek kegunaan menunjukkan nilai 1 yang lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Pada aspek kelayakan menunjukkan nilai 0,75 yang berarti di antara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Pada aspek ketepatan menunjukkan nilai 0,6 yang berarti di antara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Sedangkan penilaian ahli media pembelajaran pada aspek kepatutan/kemenarikan menunjukkan nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas yang tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Hasil uji calon pengguna terhadap paket pelatihan yang dikembangkan peneliti telah memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari calon pengguna dengan analisis interrater agreement model. Menurut penilaian calon pengguna/konselor pada aspek kegunaan menunjukkan nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Pada aspek kelayakan menunjukkan nilai 1 yang berarti di atas 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Pada aspek ketepatan menunjukkan nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Saran untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini masih dalam tahap pengembangan, belum diimplementasikan, oleh karena itu saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan uji coba efektivitas panduan dengan rancangan eksperimen murni, untuk menggunakannya kepada mahasiswa agar dapat membantu menurunkan kecemasan berkomunikasi, agar dapat mengetahui efektif tidaknya paket pelatihan ini jika diterapkan pada mahasiswa.

Kata kunci: *paket pelatihan, self talk, communication apprehension*

PENDAHULUAN

Berkomunikasi antarpribadi merupakan keharusan yang dilakukan manusia ketika akan berinteraksi¹. Dalam kehidupan manusia perlu untuk bersosialisasi satu sama lain, salah satu cara untuk bersosialisasi adalah dengan berkomunikasi. Setiap manusia membutuhkan dan selalu berusaha membuka diri dan menjalin komunikasi dengan sesamanya. Melalui komunikasi seseorang dapat menyampaikan berbagai hal yang ada di pikirannya kepada orang lain sehingga mencapai suatu pengertian makna pesan yang sama. Selain itu, komunikasi antarpribadi juga membantu perkembangan intelektual dan hubungan sosial setiap manusia. Komunikasi memiliki arti proses di mana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi satu sama lain yang pada akhirnya menimbulkan saling pengertian yang mendalam. Oleh karena itu setiap manusia harus memiliki keterampilan dalam berkomunikasi.

Komunikasi merupakan hal yang paling sederhana kita lakukan, namun jika tidak dilatihkan dan tidak di asah dengan baik akan berdampak terjadinya kesalahpahaman. Motif komunikasi mahasiswa merupakan alasan-alasan yang mendorong mahasiswa menyampaikan pesan kepada teman ataupun dosennya. Prinsip dari komunikasi, yaitu mengandung unsur kesengajaan, tetapi pada kenyataannya mahasiswa terdiri dari alam sadar dan alam bawah sadar. Motif yang datang dari alam sadar memiliki sifat proaktif, relative terencana, sedangkan motif yang datang dari dalam alam bawah sadar sifatnya yaitu muncul seketika, reaktif, relative tidak terencana². Motif komunikasi yang tidak tersampaikan dengan baik maka individu mengalami kecemasan berkomunikasi.

Kecemasan berkomunikasi bisa terjadi ketika berbicara di depan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru, dan berbeda dari sebelumnya. Sehingga menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Menurut disiplin ilmu komunikasi, kecemasan tersebut dikenal dengan istilah *communication apprehension* atau disingkat *CA*, yang memiliki arti, rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain. Kenyataannya kecemasan

¹ Riska Dwi Novianti, Mariam Sondakh, and Meiske Rembang, "Komunikasi Antarpribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Didesa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah," *Acta Diurna Komunikasi* 6, no. 2 (2017).

² Dani Vardiansyah, "Ontologi Ilmu Komunikasi: Usaha Penyampaian Pesan Antarmanusia," *KOMUNIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 14, no. 2 (2017).



komunikasi merupakan bentuk tingkah laku yang normal dan tidak menjadi masalah yang serius bagi seseorang selama orang tersebut mampu mengendalikan *communication apprehension* yang dialaminya, sehingga tingkat kecemasannya tidak mempengaruhi komunikasi yang sedang dilakukannya. Namun, yang menjadi permasalahan adalah bilamana kecemasan berkomunikasi tidak dapat dikendalikan, maka seseorang akan mengalami permasalahan pribadi yang serius, seperti usaha untuk menghindari komunikasi dengan orang lain sehingga membuat seseorang enggan untuk berkomunikasi lagi.

Selain itu, seseorang yang memiliki kecemasan berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, dan berusaha untuk tidak berkomunikasi dengan orang lain. Bila seseorang yang memiliki kecemasan berkomunikasi, kemudian ia terpaksa berkomunikasi dengan orang lain, seringkali pembicaraannya tidak relevan, karena ia merasa jikalau berbicara yang relevan tentunya dalam mengundang reaksi yang bagus dari orang lain. Individu yang mampu berkomunikasi dengan baik di muka umum, akan dianggap lebih menarik, pintar, dan memiliki jiwa kepemimpinan. Sebaliknya, individu yang kurang mampu berkomunikasi di muka umum, memunyai kemungkinan besar untuk gagal dalam presentasi, karena tidak memiliki jiwa kepemimpinan, sehingga tidak dapat mempengaruhi orang lain, meski ia memiliki gagasan atau ide yang baik.

Fenomena ini diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang (Unikama), yang mengalami kecemasan yang pada saat berbicara di muka umum. Hal ini terjadi karena mahasiswa masih dalam tahap menyesuaikan diri pada lingkungan belajar yang baru, selain itu Unikama adalah salah satu kampus multikultural, dimana mahasiswanya sangat beragam, oleh karena itu, mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, dan berbeda dari tempat asal mereka.

Bagi beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang (Unikama), berkomunikasi di depan umum hal yang menakutkan, kecemasan akan timbul sebelum maupun pada saat berbicara di muka umum. Hal ini diperparah pada mahasiswa tidak memiliki pengetahuan maupun pengalaman, atau pertamakali berbicara di depan umum. Sebenarnya mahasiswa yang sering berkomunikasi di depan umum pun bisa mengalami hal serupa. Namun perbedaannya dalam hal pengelolaan rasa cemas, sehingga mahasiswa dapat mengendalikan dirinya pada saat berkomunikasi di muka umum. Hal tersebut dapat terjadi karena ia sudah terlatih dan mempunyai pengalaman sebelumnya. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan maupun pengalaman berkomunikasi di depan umum sangatlah penting.

Kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa saat berbicara di muka umum banyak dialami pada saat berada pada situasi tertentu, Kecemasan komunikasi yang semakin meningkat berpengaruh pada proses penyampaian pesan yang akan diterima lawan bicara. Oleh karena itu, berkomunikasi di muka umum hendaknya dilatih sejak dini, karena kemampuan komunikasi di muka umum merupakan salah satu modal utama yang wajib dimiliki oleh mahasiswa. Karena mahasiswa adalah agen perubahan dimana, ia adalah kelompok yang mngenyam pendidikan tinggi, sehingga dituntut untuk mampu menuangkan ide dan pemikirannya secara lisan, termasuk pada saat tampil di muka umum.

Keterampilan dalam diri sendiri dalam mengolah kecemasan berkomunikasi sangat berpengaruh, salah satu tekniknya yaitu *Self Talk*, yang memiliki definisi sebagai pernyataan-pernyataan yang diucapkan seseorang kepada diri sendiri, terkait dengan aktivitas masa lalu, kini, hingga depan, atau hanya sebagai ekspresi emosi maupun kognisi seseorang. *Self Talk* sering kali berisi pernyataan yang memunculkan kecemasan, diantaranya dalam berkomunikasi. Kepercayaan maupun pemikiran negatif dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menyikapi situasi maupun kondisi yang menekan sehingga memunculkan kecemasan. Kepercayaan inilah yang kemudian mempengaruhi respon emosional maupun perilaku seseorang pada saat menghadapi kecemasan yang dialami, salah satunya pada saat berkomunikasi dengan lawan bicara.



Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari terapi kognitif yang mengubah pikiran negatif (irasional) dalam diri peserta didik yang menyebabkan munculnya kecemasan, dan stress. Teknik ini akan mengubah pikiran negatif peserta didik menjadi lebih positif. Elfrod³ menjelaskan teknik self talk kemampuan dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau positif dengan melakukan mengubah keyakinan irasional yang tidak masuk akal. Teknik self talk dapat mengubah perilaku peserta didik dengan melibatkan berbicara kepada dirinya sendiri menggunakan kalimat positif⁴.

Pembicaraan positif yang dilakukan individu dengan dirinya, dimana individu tersebut mengulang pernyataan-pernyataan positif yang dianggap berguna dan mendukung dirinya sendiri untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari dari suatu perilaku yang bermasalah dalam dirinya. Berbicara dengan dirinya sesuai keyakinan yang ada dalam dirinya sendiri. Teknik self talk dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, teknik tersebut membantu setiap orang yang irasional seperti kecemasan, depresi, marah, bersalah, dan merasa tidak berguna dalam dirinya. Para ahli mengatakan bahwa makna dari self talk “berdialog dengan diri sendiri untuk meningkatkan motivasi dalam diri”⁵.

Peneliti dalam proses pelaksanaan Teknik *Self Talk* tentunya memerlukan sebuah fasilitas bimbingan, melalui media bimbingan sebagai alat untuk menyampaikan pesan atau materi yang berkaitan dengan bagaimana cara menurunkan kecemasan berkomunikasi yang dialami mahasiswa. Media BK adalah semua elemen yang dengannya peneliti dapat menyampaikan pesan BK sehingga bisa memunculkan perasaan, perhatian, pikiran, dan kemauan siswa untuk paham akan diri mereka sendiri, membimbing mereka, membuat keputusan, dan menuntaskan masalah yang muncul⁶. Media pada pengembangan ini merupakan paket pelatihan. Mengapa peneliti memilih untuk mengembangkan paket pelatihan karena merupakan bentuk bimbingan yang sudah dirancang untuk memudahkan mahasiswa dalam mencapai tujuan, bentuk program yang mengandung instruksi yang jelas dan bersifat memandirikan mahasiswa.

Paket pelatihan ini dalam bentuk cetak, yang dapat digunakan oleh peneliti dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi dengan menggunakan teknik *Self Talk*. Paket pelatihan ini berisi materi bagaimana caranya berkomunikasi di muka umum dengan menggunakan teknik *Self Talk* itu sendiri. Dengan adanya paket ini diharapkan peneliti dapat memberikan layanan bimbingan yang mudah dicerna dan dipahami oleh mahasiswa, sehingga dengan ataupun tanpa bantuan peneliti, mahasiswa dapat meredakan kecemasan pada saat berkomunikasi dengan lawan bicara maupun di muka umum.

METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan pada pengembangan paket pelatihan *Self Talk* untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi bagi mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, menggunakan model penelitian dan pengembangan ADDIE⁷. ADDIE merupakan akronim dari

³ Marini Fatimah AN, “Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja” (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

⁴ Judy L Van Raalte, Andrew Vincent, and Britton W Brewer, “Self-Talk: Review and Sport-Specific Model,” *Psychology of Sport and Exercise* 22 (2016): 139–48.

⁵ Adi Atmoko et al., “Counselor Self-Talk in Counseling Services,” in *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)* (Atlantis Press, 2018), 52–57.

⁶ Eka Heriyani and Cici Yulia, *Media Dalam Pelayanan Konseling* (Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2016).

⁷ M Molenda, J R Pershing, and C M Reigeluth, “Designing Instructional Systems, Ed. Craig, RL The ASTD Training and Development Handbook: A Guide to Human Resource Development” (McGraw-Hill, New York, NY, 1996).



analysis (analisis), *design* (perancangan), *develop* (mengembangkan), *implement* (melaksanakan), *evaluate* (evaluasi/umpan balik)⁸.

Pertama, tahap analisis dimaksudkan untuk mendapatkan data awal terkait masalah kecemasan berkomunikasi serta informasi-informasi teoritis terkait paket pelatihan *Self Talk* mahasiswa. Pada tahap ini peneliti melakukan kajian teoritis dan mengumpulkan informasi terkait kebutuhan pengembangan paket pelatihan ini. Kedua, tahap *design* (perancangan) paket pelatihan teknik *Self Talk* merupakan prototipe paket yang masih dikembangkan dan diperbaiki lebih lanjut berdasarkan tahapan penelitian pengembangan ini. Sebelum membuat prototipe, terlebih dahulu peneliti membuat kisi-kisi untuk digunakan sebagai dasar membuat instrumen untuk mengukur tingkat *communication apprehension* mahasiswa. Ketiga, tahap selanjutnya adalah mengembangkan produk. Produk akhir pengembangan ini meliputi paket pelatihan. Keempat, Pada tahap pelaksanaan pelatihan kepada subjek yang terpilih yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, universitas PGRI Kanjuruhan Malang, yang memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *pra-experimental design*. Desain penelitian menggunakan *Pretest-Posttest Group Design* dengan satu macam perlakuan. Kelima, Pada tahap ini, peneliti melakukan revisi terhadap paket pelatihan yang dikembangkan berdasarkan masukan yang didapat dari angket respon atau catatan lapangan pada lembar observasi. Hal ini bertujuan agar paket pelatihan yang dikembangkan benar-benar sesuai dan dapat digunakan oleh kampus lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengembangan berupa paket pelatihan pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi. Paket pelatihan ini memiliki fungsi sebagai media dalam rangka memudahkan konselor untuk membantu siswa merencanakan studi lanjutnya. Paket pelatihan terdiri dari enam bagian, diantaranya: 1) kata pengantar, berisi deskripsi singkat mengenai detail isi paket pelatihan, 2) daftar isi, berisi petunjuk halaman setiap isi dari paket pelatihan, 3) pendahuluan, berisi rasional, tujuan, sasaran pemakai, dan topik bimbingan, 4) petunjuk penggunaan, berisi aturan dalam penggunaan paket pelatihan, tugas konselor dalam penggunaan paket pelatihan, dan petunjuk penggunaan paket pelatihan, 5) langkah-langkah kegiatan bimbingan, berisi pertemuan pertama sampai dengan keenam, 6) profil pengembang, berisi identitas peneliti.

Jika pada bab tiga membahas mengenai tahap pengembangan *ADDIE* pada *analysis* dan *design*, maka pada bab empat ini membahas mengenai *develop*, yang berisi hasil uji ahli dengan ahli Bimbingan dan Konseling yang menilai isi dari materi paket pelatihan, hasil uji ahli dengan ahli media pembelajaran yang menilai kemenarikan dari paket pelatihan, dan uji calon pengguna yang dilakukan oleh calon pengguna paket pelatihan atau konselor. Lebih jelasnya, peneliti paparkan berikut ini:

1.1 Hasil Uji Validitas Paket pelatihan Self Talk

Hasil Penilaian Ahli Bimbingan dan Konseling

Penilaian ahli Bimbingan dan konseling dilakukan oleh, dua dosen Bimbingan dan Konseling yang menilai aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan. Penilaian dari ahli Bimbingan dan Konseling terdiri dari data numerik dan verbal. Data numerik diperoleh dari penilaian ahli Bimbingan dan Konseling melalui pengisian instrumen penilaian akseptabilitas produk pengembangan. Data numerik dianalisis dengan *interater agreement model* (Gregory, 2004). Berikut hasil penilaian aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan:

Indikator dalam aspek kegunaan ini meliputi: 1) Pemakai, mengacu pada pentingnya serta manfaat pengembangan paket pelatihan perencanaan studi lanjut pada konselor dan siswa, 2) sikap yang diinginkan, mengacu pada peningkatan perencanaan studi lanjut, 3) dampak penggunaan paket pelatihan perencanaan studi lanjut bagi siswa. Hasil penilaian aspek kegunaan secara numerik oleh ahli Bimbingan dan Konseling terpapar secara rinci sebagai berikut:

⁸ Robert Maribe Branch, *Instructional Design: The ADDIE Approach* (Springer Science & Business Media, 2009).



Tabel 4.1 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan oleh Ahli Bimbingan dan Konseling

No.	Item Penilaian	Ahli Bimbingan dan Konseling		Keterangan
		I	II	
	Aspek Kegunaan			
1.	Bagaimanakah tingkat relevansi paket pelatihan self talk apabila diterapkan pada mahasiswa?	3	4	D
2.	Apakah paket pelatihan self talk ini berfaedah bagi konselor?	4	4	D
3.	Apakah paket pelatihan self talk secara konstruktif memiliki nilai penting bagi konselor?	3	4	D
4.	Bagaimana tingkat kejelasan deskripsi langkah-langkah self talk untuk masing-masing sesi?	3	4	D
5.	Bagaimana tingkat kejelasan rumusan tujuan pertemuan pertama pada paket pelatihan self talk?	3	4	D
6.	Bagaimana tingkat kejelasan rumusan tujuan pertemuan kedua pada paket pelatihan self talk?	3	3	D
7.	Bagaimana tingkat kejelasan rumusan tujuan pertemuan ketiga pada paket pelatihan self talk?	3	3	D
8.	Bagaimana tingkat kejelasan rumusan tujuan pertemuan keempat pada paket pelatihan self talk?	4	3	D
9.	Bagaimana tingkat kejelasan rumusan tujuan pertemuan kelima pada paket pelatihan self talk?	4	3	D
10.	Bagaimana tingkat kejelasan rumusan tujuan pertemuan keenam pada paket pelatihan self talk?	3	3	D
11.	Seberapa besar efek paket pelatihan dapat membantu konselor untuk melatih pelatihan self talk?	3	4	D
18.	Apakah paket pelatihan self talk dapat menjadi bekal bagi mahasiswa dalam berkomunikasi?	3	4	D
19.	Bagaimana tingkat kegunaan lembar evaluasi pada setiap sesi dalam pelatihan self talk untuk konselor?	3	4	D
20.	Bagaimana tingkat kegunaan lembar tugas siswa pada setiap pertemuan dalam pelatihan self talk untuk konselor?	3	4	D

Tabel 4.1 menunjukkan hasil penilaian ahli Bimbingan dan Konseling terhadap aspek kegunaan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2 (C) = 0, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2 (D) = 20. Selanjutnya proses uji ahli Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji ahli dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:



Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	0	20

Adapun indeks uji ahli menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji ahli} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{14}{0 + 0 + 6 + 14} = \frac{14}{20} = 0,7$$

Indeks uji ahli memiliki nilai 1 yang berarti di antara 0,8 – 1 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ini memiliki manfaat, dapat meningkatkan komunikasi, dan memiliki dampak yang baik bagi penggunaannya, akan tetapi perlu sedikit perbaikan karena sudah memenuhi aspek kegunaan dengan tingkat validitas tinggi.

Indikator dalam aspek kelayakan ini meliputi: 1) kepraktisan prosedur yang mengacu pada kemudahan pelaksanaan teknik intervensi, 2) efisiensi, hal ini mengacu pada keefektifan biaya, waktu dan tenaga yang diperlukan untuk melaksanakan pelatihan perencanaan studi lanjut bagi siswa. Hasil penilaian aspek kelayakan secara numerik oleh ahli Bimbingan dan Konseling terpapar secara rinci sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan oleh Ahli Bimbingan dan Konseling

No.	Item Penilaian	Ahli Bimbingan dan Konseling		Keterangan
		I	II	
	Aspek Kelayakan			
1.	Bagaimana tingkat kemudahan pelaksanaan langkah-langkah dalam Paket pelatihan self talk?	3	3	D
2.	Bagaimana tingkat efisiensi waktu yang diperlukan untuk melaksanakan Pelatihan self talk seperti yang dirancang dalam paket pelatihan pelatihan?	3	4	D
3.	Seberapa besar dampak pengembangan Paket pelatihan self talk?	3	4	D
4.	Seberapa besar tingkat kelayakan prosedur strategi pelatihan self talk?	3	4	D

Tabel 4.2 menunjukkan hasil penilaian ahli Bimbingan dan Konseling terhadap aspek kelayakan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2 (C) = 1, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2 (D) = 3.



Selanjutnya proses uji ahli Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji ahli dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:

		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	1	3

Adapun indeks uji ahli menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji ahli} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{3}{0 + 0 + 1 + 3} = \frac{3}{4} = 0,75$$

Indeks uji ahli memiliki nilai 0,75 yang berarti di antara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ini mudah teratasi, dan efisien untuk digunakan. Akan tetapi perlu banyak perbaikan karena sudah memenuhi aspek kelayakan dengan tingkat validitas sedang.

Indikator dalam aspek ketepatan ini meliputi: 1) Ketepatan tema dan tujuan pada paket pelatihan ini, yang sesuai dengan tugas perkembangan mahasiswa, 2) Kesesuaian tema dan tujuan pada paket pelatihan dengan kebutuhan mahasiswa, 3) Ketepatan langkah-langkah pelatihan self talk. Hasil penilaian aspek ketepatan secara numerik oleh ahli Bimbingan dan Konseling terpapar secara rinci sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan oleh Ahli Bimbingan dan Konseling

No.	Item Penilaian	Ahli Bimbingan dan Konseling		Keterangan
		I	II	
	Aspek Ketepatan			
1.	Seberapa tepatkah langkah-langkah pelatihan self talk apabila diterapkan pada mahasiswa?	3	4	D
2.	Seberapa tepatkah instrumen dalam pelatihan self talk apabila digunakan untuk mahasiswa?	2	3	C
3.	Seberapa tepatkah langkah-langkah pelatihan self talk untuk mahasiswa?	3	4	D

Tabel 4.3 menunjukkan hasil penilaian ahli Bimbingan dan Konseling terhadap aspek ketepatan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2 (C) = 1, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2 (D) = 2. Selanjutnya proses uji ahli Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji ahli dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:



		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	1	2

Adapun indeks uji ahli menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji ahli} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{2}{0 + 0 + 1 + 2} = \frac{2}{3} = 0,6$$

Indeks uji ahli memiliki nilai 0,6 yang berarti di antara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ini memiliki tema dan tujuan yang sesuai dengan tugas perkembangan, dan kebutuhan mahasiswa, serta memiliki langkah-langkah self talk yang tepat jika dilakukan dalam konseling kelompok. Akan tetapi perlu banyak perbaikan karena sudah memenuhi aspek ketepatan dengan tingkat validitas sedang.

Data verbal diperoleh dari penilaian ahli Bimbingan dan Konseling berupa catatan, kritik, dan saran terhadap paket pelatihan. Catatan, kritik, dan saran dari kedua ahli Bimbingan dan Konseling digunakan sebagai masukan untuk melakukan revisi terhadap paket pelatihan yang dikembangkan. Adapun catatan, kritik, dan saran dari kedua ahli terpapar pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Catatan, Kritik, dan Saran dari Kedua Ahli

Ahli	Bimbingan dan Konseling	Catatan, Kritik, dan Saran	Keterangan
1		1. Tujuan umum hendaknya berisi kompetensi yang akan dikuasai siswa	1. Sudah direvisi
		2. Tujuan khusus hendaknya berisi rumusan kata kerja yang spesifik, dilihat kompetensi yang perlu dikuasai siswa.	2. Sudah direvisi
II		1. Rumusan tujuan umum setiap pertemuan sebaiknya dirumuskan secara luas yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.	1. Sudah direvisi
		2. Rumusan tujuan khusus sebaiknya dirumuskan menggunakan kata kerja operasional.	2. Sudah direvisi
		3. Dibutuhkan lembar kesediaan/komitmen bagi konseli/siswa di awal pertemuan, dan pengisian lembar komitmen tampak di RPLBK pertemuan pertama.	3. Sudah direvisi
		4. Langkah pertemuan pertama, yaitu di tahap awal sebaiknya digunakan untuk pengisian komitmen dan membuat hubungan baik (kekohesifan kelompok)	4. Sudah direvisi



Hasil Penilaian Ahli Media Pembelajaran

Penilaian dilakukan oleh dua ahli media pembelajaran yang menilai aspek kepatutan/kemenarikan. Indikator dalam aspek ini meliputi: 1) segi grafis, 2) kesesuaian bahasa yang digunakan. Penilaian dari ahli media pembelajaran terdiri dari data numerik dan verbal.

Data numerik diperoleh dari penilaian ahli media pembelajaran melalui pengisian instrumen penilaian akseptabilitas produk pengembangan. Data numerik dianalisis dengan *interater agreement model*⁹. Uraian mengenai hasil analisis data uji ahli media pembelajaran terpapar secara rinci sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Penilaian Ahli Media Pembelajaran Secara Keseluruhan

No.	Item Penilaian	Ahli Media Pembelajaran		Keterangan
		I	II	
1.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan sampul paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
2.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan warna sampul paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
3.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan desain sampul paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
4.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan tata letak tulisan pada sampul paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
5.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan jenis huruf yang digunakan pada sampul paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
6.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan desain halaman isi pada paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
7.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan jenis huruf dan struktur penelitian pada paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
8.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan jenis huruf yang digunakan dalam paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	4	4	D
9.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan gaya penelitian paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	3	4	D
10.	Bagaimanakah tingkat kemenarikan struktur penelitian pada paket pelatihan Pelatihan Sel Talk?	3	4	D

Tabel 4.5 menunjukkan hasil penilaian ahli media pembelajaran terhadap kemenarikan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2 (C) = 0, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2 (D) = 10. Selanjutnya proses uji ahli media pembelajaran dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji ahli dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:

Pendapat Ahli 1	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
-----------------	-----------------------------	-----------------------------

⁹ Robert J Gregory, *Psychological Testing: History, Principles, and Applications*. (Boston: Pearson, 2004).



Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	0	10

Adapun indeks uji ahli menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji ahli} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{10}{0 + 0 + 0 + 10} = \frac{10}{10} = 1$$

Indeks uji ahli memiliki nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas yang tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tampilan bahasa yang digunakan dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi, tidak perlu banyak perbaikan karena sudah memenuhi aspek kepatutan/kemenarikan (*propriety*).

Data verbal diperoleh dari penilaian ahli media pembelajaran berupa catatan, kritik, dan saran terhadap paket pelatihan. Catatan, kritik, dan saran dari kedua ahli media pembelajaran digunakan sebagai masukan untuk melakukan revisi terhadap paket pelatihan yang dikembangkan. Adapun catatan, kritik, dan saran dari kedua ahli terpapar pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Catatan, Kritik, dan Saran dari Kedua Ahli

Ahli Media Pembelajaran	Catatan, Kritik, dan Saran	Keterangan
I	1. Halaman belakang dapat diberi penjelasan mengenai buku secara keseluruhan. Kekosongan pada halaman sangat mengganggu <i>layout</i> dan desain pesan.	1. Sudah direvisi
	2. Secara umum media valid dan dapat dilanjutkan untuk tahap berikutnya.	2. Sudah direvisi
II	1. Profil pengembang seharusnya ada foto pengembang.	1. Sudah direvisi
	2. Konsistensi ukuran <i>Font</i> pada tabel	2. Sudah direvisi

Hasil Uji Calon Pengguna

Uji calon pengguna ini dilakukan oleh Konselor Universitas PGRI Kanjuruhan Malang yang menilai aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan. Penilaian dari Konselor terdiri dari data numerik dan verbal. Data numerik diperoleh dari penilaian Konselor, melalui pengisian instrumen penilaian akseptabilitas produk pengembangan. Data numerik dianalisis dengan *interater agreement model*¹⁰. Berikut hasil penilaian aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan:

Indikator dalam aspek kegunaan ini meliputi: 1) Pemakai, mengacu pada pentingnya serta manfaat pengembangan Paket pelatihan Self Talk pada konselor dan siswa, 2) sikap yang diinginkan, mengacu pada peningkatan perencanaan studi lanjut, 3) dampak penggunaan Paket pelatihan Self Talk bagi siswa. Hasil penilaian aspek kegunaan secara numerik oleh Konselor terpapar secara rinci sebagai berikut:

¹⁰ Gregory.



Tabel 4.7 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan oleh Konselor

No.	Item Penilaian Aspek Kegunaan	Konselor		Keterangan
		I	II	
1.	Paket pelatihan Self Talk ini bermanfaat bagi konselor dalam memberikan layanan bimbingan kelompok bidang pribadi di perguruan tinggi	4	4	D
2.	Paket pelatihan Self Talk ini membantu konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan bimbingan kelompok bidang pribadi di perguruan tinggi	4	4	D
3.	Kegunaan Paket pelatihan Self Talk membantu konselor memberikan layanan bimbingan kelompok bidang pribadi di perguruan tinggi	4	4	D
4.	Paket pelatihan Self Talk ini bermanfaat untuk mahasiswa dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi	4	3	D
5.	Paket pelatihan Self Talk ini berguna untuk mahasiswa dalam membantu mahasiswa dalam menurunkan kecemasan berkomunikasi	4	3	D
6.	Kegunaan materi dalam Paket pelatihan Self Talk membantu mahasiswa pada aspek “berbicara dengan diri sendiri”	3	3	D
7.	Kegunaan materi dalam Paket pelatihan Self Talk membantu mahasiswa pada aspek “berbicara dengan lawan bicara”	3	3	D
8.	Kegunaan materi dalam Paket pelatihan Self Talk membantu siswa pada aspek “penyesuaian antara diri dengan lawan bicara”	3	3	D
9.	Self talk bermanfaat dalam melatih komunikasi dengan lawan bicara	3	3	D
10.	Self talk berguna dalam melatih komunikasi dengan lawan bicara	3	3	D

Tabel 4.7 menunjukkan hasil penilaian konselor terhadap aspek kegunaan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari ahli 1 dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari konselor 1 dan relevansi rendah dari konselor 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari konselor 1 dan relevansi tinggi dari konselor 2 (C) = 0, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari konselor 1 dan konselor 2 (D) = 10. Selanjutnya proses uji calon pengguna dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji konselor dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:

Pendapat Konselor 2	Relevansi Rendah (Skor 1- 2) Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	Pendapat Konselor 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1- 2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
	Relevansi Rendah (Skor 1- 2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	0	10



Adapun indeks uji calon pengguna menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji calon pengguna} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{10}{0 + 0 + 0 + 10} = \frac{10}{10} = 1$$

Indeks uji calon pengguna memiliki nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ini memiliki manfaat, dapat meningkatkan perencanaan studi lanjut, dan memiliki dampak yang baik bagi penggunanya, akan tetapi perlu perbaikan agar paket pelatihan ini siap untuk digunakan oleh konselor, kepada siswa.

Indikator dalam aspek kelayakan ini meliputi: 1) kepraktisan prosedur yang mengacu pada kemudahan pelaksanaan teknik intervensi, 2) efisiensi, hal ini mengacu pada keefektifan biaya, waktu dan tenaga yang diperlukan untuk melaksanakan pelatihan perencanaan studi lanjut bagi siswa. Hasil penilaian aspek kelayakan secara numerik oleh konselor terpapar secara rinci sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan oleh Konselor

No.	Item Penilaian Aspek Kelayakan	Konselor		Keterangan
		I	II	
1.	Kesesuaian materi Paket pelatihan Self Talk dengan karakteristik mahasiswa	4	3	D
2.	Kesesuaian materi Paket pelatihan Self Talk dengan kebutuhan mahasiswa	4	4	D
3.	Kepraktisan strategi bimbingan dalam membantu mahasiswa berlatih berkomunikasi atau wicara dengan diri sendiri	4	4	D
4.	Kesesuaian bentuk Paket pelatihan Sel Talk dengan karakteristik mahasiswa	4	3	D
5.	Keefektifan tahapan yang digunakan Paket pelatihan Self Talk dalam membantu mahasiswa pada aspek “berbicara dengan diri sendiri”	3	4	D
6.	Keefektifan tahapan yang digunakan Paket pelatihan Sel Talk dalam membantu mahasiswa pada aspek “berbicara dengan lawan bicara”	3	4	D
7.	Keefektifan tahapan yang digunakan Paket pelatihan Sel Talk dalam membantu Siswa merencanakan studi lanjutnya pada aspek “penyesuaian antara diri dengan pilihan studi lanjut”	3	4	D
8.	Seberapa besar dampak pengembangan paket pelatihan untuk memilih pendekatan pelatihan yang “ <i>Cost Beneficial</i> ” (biaya rendah namun bermanfaat besar)?	3	4	D
9.	Seberapa besar tingkat kelayakan prosedur self talk dalam melatih komunikasi mahasiswa?	4	3	D
10.	Alokasi waktu yang digunakan dalam Paket pelatihan Self Talk dengan tingkat pemahaman mahasiswa	4	3	D

Tabel 4.8 menunjukkan hasil penilaian konselor terhadap aspek kelayakan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari konselor 1



dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari konselor 1 dan relevansi rendah dari konselor 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari konselor 1 dan relevansi tinggi dari konselor 2 (C) = 0, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari konselor 1 dan konselor 2 (D) = 10. Selanjutnya proses uji calon pengguna dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji konselor dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:

		Pendapat Konselor 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
Pendapat Konselor 2	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	0	10

Adapun indeks uji calon pengguna menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji calon pengguna} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{10}{0 + 0 + 0 + 10} = \frac{10}{10} = 10$$

Indeks uji calon pengguna memiliki nilai 1 yang berarti di atas 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ini mudah, dan efisien untuk digunakan. Akan tetapi perlu perbaikan agar paket pelatihan ini siap untuk digunakan oleh konselor, kepada siswa.

Indikator dalam aspek ketepatan ini meliputi: 1) Ketepatan tema dan tujuan pada paket pelatihan ini, yang sesuai dengan tugas perkembangan mahasiswa, 2) Kesesuaian tema dan tujuan pada paket pelatihan dengan kebutuhan mahasiswa, 3) Ketepatan langkah-langkah Self talk Hasil penilaian aspek ketepatan secara numerik oleh konselor terpapar secara rinci sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan oleh Konselor

No.	Item Penilaian Aspek Ketepatan	Konselor		Keterangan
		I	II	
1.	Keselarasn rumusan tujuan kompetensi pelatihan	4	4	D
2.	Tingkat keselarasn rumusan tujuan kompetensi setiap materi Paket pelatihan Self Talk dengan penjabarannya	4	4	D
3.	Ketepatan langkah-langkah self talk dengan Paket pelatihan Self Talk	4	3	D
4.	Ketepatan uraian materi Paket pelatihan Self Talk dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan berkomunikasi	3	3	D
5.	Ketepatan tahapan kegiatan dalam panduan Pelatihan Self Talk dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan berkomunikasi	3	3	D
6.	Ketepatan penggunaan Self Talk dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan berkomunikasi merencanakan studi lanjut Siswa SMP	4	4	D



No.	Item Penilaian Aspek Ketepatan	Konselor		Keterangan
		I	II	
7.	Ketepatan langkah-langkah Pelatihan Self Talk dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan berkomunikasi	4	4	D
8.	Ketepatan pertanyaan/klaim Pelatihan Self Talk dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan berkomunikasi	4	3	D
9.	Penggunaan bahasa dalam Paket pelatihan Self Talk dengan karakteristik mahasiswa	4	3	D
10.	Keselarasan contoh situasi kasus yang digunakan dalam Paket pelatihan Self Talk	4	3	D
11.	Ketepatan lembar kerja yang digunakan dalam Paket pelatihan Self Talk dengan materi yang disajikan	4	3	D
12.	Ketepatan lembar kerja yang digunakan dalam Paket pelatihan Self Talk untuk mengungkap kemampuan menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi	3	3	D
14.	Ketepatan lembar evaluasi diri yang digunakan dalam Paket pelatihan Self Talk dengan materi yang disajikan	3	3	D

Tabel 4.9 menunjukkan hasil penilaian konselor terhadap aspek ketepatan paket pelatihan. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh hasil item yang memiliki relevansi rendah dari konselor 1 dan 2 (A) = 0 item, item yang memiliki relevansi tinggi dari konselor 1 dan relevansi rendah dari konselor 2 (B) = 0, item yang memiliki relevansi rendah dari konselor 1 dan relevansi tinggi dari konselor 2 (C) = 0, dan item yang memiliki relevansi tinggi dari konselor 1 dan konselor 2 (D) = 14. Selanjutnya proses uji calon pengguna dilakukan dengan kuantifikasi hasil uji konselor dengan menggunakan *interater agreement model* sebagai berikut:

		Pendapat Konselor 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)
Pendapat Konselor 2	Relevansi Rendah (Skor 1-2)	0	0
	Relevansi Tinggi (Skor 3-4)	0	14

Adapun indeks uji calon pengguna menggunakan rumus *interater agreement model* sebagai berikut:

$$\text{Indeks uji calon pengguna} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{14}{0 + 0 + 0 + 14} = \frac{14}{14} = 1$$

Indeks uji calon pengguna memiliki nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam paket pelatihan self talk untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ini memiliki tema dan tujuan yang sesuai dengan tugas perkembangan, dan kebutuhan mahasiswa, serta memiliki langkah-langkah self talk yang



tepat. Akan tetapi perlu perbaikan agar paket pelatihan ini siap untuk digunakan oleh konselor, kepada mahasiswa.

Data verbal diperoleh dari penilaian konselor berupa catatan, kritik, dan saran terhadap paket pelatihan. Catatan, kritik, dan saran dari kedua konselor digunakan sebagai masukan untuk melakukan revisi terhadap paket pelatihan yang dikembangkan. Adapun catatan, kritik, dan saran dari kedua konselor terpapar pada tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 4.10 Catatan, Kritik, dan Saran dari Kedua Konselor

Konselor	Catatan, Kritik, dan Saran	Keterangan
I	1. Paket pelatihan ini sesuai dengan mahasiswa, layak untuk digunakan dalam membantu mahasiswa dan tidak memerlukan biaya yang besar untuk berlatih menurunkan kecemasan berkomunikasi dengan lawan bicara.	1. Sudah direvisi
	2. Paket pelatihan ini dapat membantu mahasiswa dalam mengenali diri pikiran diri dan berlatih berbicara dengan diri sendiri untuk menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi	2. Sudah direvisi
II	1. Paket pelatihan ini berguna dan bisa membantu konselor dalam membimbing mahasiswa melatih self talk, dan materi-materi yang ada di dalamnya berguna untuk membantu mahasiswa dalam berlatih berbicara dengan diri sendiri	1. Sudah direvisi

Penelitian pengembangan paket pelatihan self talk ini menggunakan model pengembangan ADDIE yang dilakukan hanya sampai pada tahap implementasi pada konselor sebagai pengguna paket pelatihan yang telah di kembangkan. Hal ini bertujuan ingin mengetahui sejauh mana paket pelatihan yang dikembangkan memenuhi uji kelayakan dan dapat di gunakan oleh perguruan tinggi.

Produk ini dikembangkan membantu konselor perguruan tinggi khususnya di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang dalam melaksanakan layanan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi. Mahasiswa tentunya menjadi sangat riskan ketika permasalahan-permasalahan dalam hal komunikasi tidak teratasi dengan segera. Keterampilan komunikasi yang baik sangat diperlukan dalam situasi akademik di kelas seperti presentasi dalam kelas maupun di luar kelas saat mahasiswa melakukan studi lapangan yang mengharuskan melakukan wawancara terhadap subjek wawancaranya dan pada saat mahasiswa berorganisasi. Kecemasan dalam memulai komunikasi atau rendahnya kepercayaan diri dalam berkomunikasi tentunya akan sangat mengganggu proses akademik yang berjalan yang nantinya juga turut berpengaruh pada hasil akhir pembelajaran¹¹. Hambatan-hambatan dalam proses komunikasi mahasiswa yang salah satunya terlihat dari rendahnya partisipasi saat perkuliahan berlangsung karena melibatkan komunikasi publik diantaranya dipicu oleh kecemasan saat berkomunikasi di situasi public¹²

Individu dengan perasaan kurang diterima, memandang komunikasi sebagai sesuatu yang kurang menyenangkan, serta takut mendapat penilaian negatif dari lawan bicara akan cenderung

¹¹ Anastasia Batkhina, "Values and Communication Apprehension as Antecedents of Conflict Styles in Intercultural Conflicts: A Study in Germany and Russia," *Peace and Conflict* 26, no. 1 (2019): 22–34, <https://doi.org/10.1037/pac0000429>.

¹² Michael J. Beatty and Paola Pascual-Ferrá, "Communication Apprehension," *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 2015, 1–9, <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic099>; Narissra M. Punyanunt-Carter, J. J. De La Cruz, and Jason S. Wrench, "Analyzing College Students' Social Media Communication Apprehension," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21, no. 8 (2018): 511–15, <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0098>.



menghindari situasi yang menuntut komunikasi dengan orang lain¹³. Hal ini didukung oleh penelitian dari Amir dalam¹⁴ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara self-esteem yang rendah dengan terhambatnya proses komunikasi. Salah satu bentuk dari hambatan dalam berkomunikasi adalah kecemasan berkomunikasi (*communication apprehension*)¹⁵ mengacu pada tingkat ketakutan atau kecemasan yang diasosiasikan dengan situasi komunikasi yang nyata ataupun yang masih direncanakan¹⁶.

Konsep kecemasan ini meliputi berbagai situasi sosial dan aktivitas, termasuk interaksi interpersonal, pertemuan atau rapat, aktivitas pada kelompok kecil, dan berbicara di depan umum. *Communication apprehension* pada dasarnya perilaku yang normal bagi setiap individu¹⁷. Akan tetapi, hal tersebut dapat menjadi permasalahan serius jika kecemasan tersebut semakin meningkat dari hari ke hari dan menghasilkan perilaku yang kurang produktif setiap kali berkomunikasi dengan orang lain, seperti menarik diri, berbicara hanya ketika ditanyak dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *communication apprehension* secara positif berkaitan dengan kecemasan umum dan locus of control eksternal serta memiliki hubungan negatif dengan self-esteem, kematangan emosional, control diri, dan kebutuhan akan prestasi¹⁸. Hal ini berarti, seseorang yang memiliki self-esteem rendah, kematangan emosional yang kurang baik, kontrol diri yang rendah, dan kebutuhan akan prestasi yang juga rendah akan cenderung memiliki tingkat CA yang tinggi. Selain itu, tingkat CA yang tinggi akan cenderung dimiliki oleh individu yang memiliki tingkat kecemasan umum yang tinggi serta *locus of control* eksternal¹⁹.

Studi lain menunjukkan bahwa individu laki-laki mengalami kecemasan berkomunikasi lebih tinggi dibandingkan individu perempuan²⁰. Tiga bentuk tipikal yang merupakan respon perilaku dari CA tinggi, yaitu menghindari komunikasi, menarik diri dari berkomunikasi, dan mengalami gangguan komunikasi²¹. Adapun bentuk atipikal dari CA tinggi adalah berkomunikasi secara berlebihan. Menghindari komunikasi tidak selalu dapat dilakukan pada setiap situasi dimana individu merasakan level CA yang tinggi. Perilaku yang sering dimunculkan adalah menarik diri dari proses komunikasi, misalnya diam, berbicara hanya ketika ditanya atau diminta berbicara. Salah satu faktor penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri seseorang saat berkomunikasi adalah faktor kognitif, dimana seseorang tersebut selalu memiliki pikiran akan penilaian negatif

¹³ Dante Darmawangsa1, Vidi Sukmayadi, and Azizul Halim Yahya, "First-Year Students' Communication Apprehension in Learning French as Foreign Language," *Indonesian Journal of Applied Linguistics* 10, no. 2 (2020): 340–48, <https://doi.org/10.17509/ijal.v10i2.28599>.

¹⁴ Ami Allaili, Erti Ikhtiarini Dewi, and Enggal Hadi Kurniyawan, "The Relationship Between Culture Shock And Self-Esteem Of New Students Outside Java Island At University Of Jember," *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)* 1, no. 1 (2021): 12–19, <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.4>.

¹⁵ Batkhina, "Values and Communication Apprehension as Antecedents of Conflict Styles in Intercultural Conflicts: A Study in Germany and Russia."

¹⁶ Beatty and Pascual-Ferrá, "Communication Apprehension."

¹⁷ Somya Agrawal and Shwetha M. Krishna, "Communication Apprehension and Psychological Well-Being of Students in Online Learning," *Behavioral Sciences* 11, no. 11 (2021), <https://doi.org/10.3390/bs11110145>.

¹⁸ Madison Murphy and Keith Weber, "Confirmation of the Ability of the Personal Report of Communication Apprehension-24 (PRCA-24) to Predict Behavioral Indicators of Social Interaction," *Communication Research Reports* 36, no. 5 (2019): 393–403, <https://doi.org/10.1080/08824096.2019.1683527>; Agrawal and Krishna, "Communication Apprehension and Psychological Well-Being of Students in Online Learning."

¹⁹ Connie Rust, William M. Gentry, and Heath Ford, "Assessment of the Effect of Communication Skills Training on Communication Apprehension in First Year Pharmacy Students – A Two-Year Study," *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* 12, no. 2 (2020): 142–46, <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.11.007>.

²⁰ Marlene Loureiro, Norberto Loureiro, and Rui Silva, "Differences of Gender in Oral and Written Communication Apprehension of University Students," *Education Sciences* 10, no. 12 (2020): 1–20, <https://doi.org/10.3390/educsci10120379>.

²¹ Robert Baron, Pamela Gray, and Yuning Zhang, "COMMUNICATION APPREHENSION IN A SOCIAL MEDIA WORLD By Bonnie Portillo A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Communication Austin Peay State University August 2019 Thesis Committee ;," no. August (2019).



dari orang lain atau setiap saat memberikan prediksi terburuk dari situasi komunikasi yang akan dihadapi serta selalu merasa fokus pada kelemahan dan kekurangan²². Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengemukakan bahwa kebiasaan individu dalam memproses informasi secara kognitif dalam situasi yang mengancam dapat membuat individu tersebut memproses hampir seluruh pengalamannya sama seperti saat ketika berada pada situasi mengancam, meskipun situasinya biasa-biasa saja atau tidak menimbulkan perasaan terancam²³. Oleh karena itu, kecemasan berlebihan secara negatif mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola pengalamannya secara umum karena berkaitan dengan kemampuan pemrosesan kognitif.

Self-talk memiliki peranan yang cukup signifikan dalam menurunkan tingkat *communication apprehension* pada mahasiswa dikarenakan perannya sebagai kunci utama dalam pengelolaan kognitif²⁴. *Self talk* positif memberi perhatian penuh pada permasalahan-permasalahan komunikasi yang dibayangkan lalu kemudian mengarahkan untuk untuk menghadapi permasalahan permasalahan tersebut²⁵ sehingga tidak menimbulkan *communication apprehension*. Hal tersebut dikarenakan *self-talk* positif dapat meningkatkan fokus dan meningkatkan kepercayaan diri²⁶. Peran lain dari *self-talk* yaitu membantu mahasiswa meregulasi perilaku komunikasinya secara kognitif²⁷ berupa perencanaan dan pengaturan sebelum proses komunikasi berlangsung sehingga memungkinkan dapat mengurangi kegelisahan dan kecemasan dalam berkomunikasi.²⁸ menegaskan bahwa fungsi regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar dilakukan melalui *self-talk*. Fungsi *Self-talk* positif berupa manajemen diri dan penguatan diri menjadi salah satu bentuk *problem solving* dalam mengurangi permasalahan kecemasan. Selain manajemen diri dan penguatan diri, *Self-talk* memiliki dimensi fungsional lain berupa fungsi instruksional dan fungsi motivasi²⁹. Penggunaan *self-talk* secara produktif dan berfokus pada fungsi *self-talk* yang memberdayakan dapat memberikan efek relaksasi dan perasaan tenang, meningkatkan konsentrasi, menjaga kepercayaan diri, dan kemampuan dalam mengevaluasi dan memberi penguatan pada diri pribadi³⁰. Merujuk pada temuan dalam penelitian ini bahwa panduan ini telah memenuhi akseptabilitas, yang mana panduan ini dapat digunakan untuk implementasi pelatihan *self talk* di lingkungan FIP dan dapat diperluas untuk seluruh mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

KESIMPULAN

Penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan peneliti menghasilkan produk berupa Paket pelatihan ini memiliki fungsi sebagai media dalam rangka memudahkan konselor untuk membantu siswa menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi dengan wicara diri atau *self talk*. Paket pelatihan terdiri dari enam bagian: (1) kata pengantar, berisi deskripsi singkat mengenai detail isi paket pelatihan, (2) daftar isi, berisi petunjuk halaman setiap isi dari paket pelatihan, (3) pendahuluan, berisi rasional, tujuan, sasaran pemakai, dan topik bimbingan, (4) petunjuk

²² Punyanunt-Carter, Cruz, and Wrench, "Analyzing College Students' Social Media Communication Apprehension."

²³ S. M. Croucher et al., "A Cross-Cultural Analysis of Communication Apprehension," *Journal of Intercultural Communication* 38, no. 38 (2015).

²⁴ Motahare Golbarg Khonachah et al., "The Effect of Cognitive-Behavior Modification and Feeding Behavior on Serotonin Levels and Depression Symptoms," *Caspian Journal of Neurological Sciences* 6, no. 4 (2020): 222–32, <https://doi.org/10.32598/cjns.6.23.3>.

²⁵ Irene Maya Simon, "Penerapan Model Experiential Learning Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Self-Talk Bagi Calon Konselor.(Tesis)," *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*, 2011.

²⁶ Van Raalte, Vincent, and Brewer, "Self-Talk: Review and Sport-Specific Model."

²⁷ Golbarg Khonachah et al., "The Effect of Cognitive-Behavior Modification and Feeding Behavior on Serotonin Levels and Depression Symptoms."

²⁸ Atmoko et al., "Counselor Self-Talk in Counseling Services."

²⁹ Fatimah AN, "Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja."

³⁰ Adi Atmoko et al., "Coping Self-Talk Training Using Blended Learning to Develop Counselors' Competence" 462, no. Isgc 2019 (2020): 265–69, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.058>.



penggunaan, berisi aturan dalam penggunaan paket pelatihan, tugas konselor dalam penggunaan paket pelatihan, dan petunjuk penggunaan paket pelatihan, (5) langkah-langkah kegiatan bimbingan, berisi pertemuan pertama sampai dengan keenam, (6) profil pengembang, berisi identitas peneliti.

Hasil uji validitas ahli Bimbingan dan Konseling, dan ahli media pembelajaran, terhadap paket pelatihan yang dikembangkan peneliti telah memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari para ahli dengan analisis interrater agreement model. Menurut penilaian ahli Bimbingan dan Konseling pada aspek kegunaan menunjukkan nilai 1 yang lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Pada aspek kelayakan menunjukkan nilai 0,75 yang berarti di antara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Pada aspek ketepatan menunjukkan nilai 0,6 yang berarti di antara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Sedangkan penilaian ahli media pembelajaran pada aspek kepatutan/kemenarikan menunjukkan nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas yang tinggi, atau dengan kata lain sangat baik.

Hasil uji calon pengguna terhadap paket pelatihan yang dikembangkan peneliti telah memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari calon pengguna dengan analisis interrater agreement model. Menurut penilaian calon pengguna/konselor pada aspek kegunaan menunjukkan nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Pada aspek kelayakan menunjukkan nilai 1 yang berarti di atas 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Pada aspek ketepatan menunjukkan nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Saran untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini masih dalam tahap pengembangan, belum diimplementasikan, oleh karena itu saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan uji coba efektivitas panduan dengan rancangan eksperimen murni, untuk menggunakannya kepada mahasiswa agar dapat membantu menurunkan kecemasan berkomunikasi, agar dapat mengetahui efektif tidaknya paket pelatihan ini jika diterapkan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrawal, Somya, and Shwetha M. Krishna. "Communication Apprehension and Psychological Well-Being of Students in Online Learning." *Behavioral Sciences* 11, no. 11 (2021). <https://doi.org/10.3390/bs11110145>.
- Allaili, Ami, Erti Ikhtiarini Dewi, and Enggal Hadi Kurniyawan. "The Relationship Between Culture Shock And Self-Esteem Of New Students Outside Java Island At University Of Jember." *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)* 1, no. 1 (2021): 12–19. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.4>.
- Atmoko, Adi, Henny Indreswari, Irene Maya Simon, and Nugraheni Warih Utami. "Coping Self-Talk Training Using Blended Learning to Develop Counselors' Competence" 462, no. Isgc 2019 (2020): 265–69. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.058>.



- Atmoko, Adi, Henny Indreswari, Irene Maya Simon, Nugraheni Warih Utami, and Aryudho Widyatno. "Counselor Self-Talk in Counseling Services." In *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*, 52–57. Atlantis Press, 2018.
- Baron, Robert, Pamela Gray, and Yuning Zhang. "COMMUNICATION APPREHENSION IN A SOCIAL MEDIA WORLD By Bonnie Portillo A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Communication Austin Peay State University August 2019 Thesis Committee ;," no. August (2019).
- Batkina, Anastasia. "Values and Communication Apprehension as Antecedents of Conflict Styles in Intercultural Conflicts: A Study in Germany and Russia." *Peace and Conflict* 26, no. 1 (2019): 22–34. <https://doi.org/10.1037/pac0000429>.
- Beatty, Michael J., and Paola Pascual-Ferrá. "Communication Apprehension." *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 2015, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic099>.
- Branch, Robert Maribe. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer Science & Business Media, 2009.
- Croucher, S. M., M Sommier, D Rahmani, and J Appenrodt. "A Cross-Cultural Analysis of Communication Apprehension." *Journal of Intercultural Communication* 38, no. 38 (2015).
- Darmawangsa1, Dante, Vidi Sukmayadi, and Azizul Halim Yahya. "First-Year Students' Communication Apprehension in Learning French as Foreign Language." *Indonesian Journal of Applied Linguistics* 10, no. 2 (2020): 340–48. <https://doi.org/10.17509/ijal.v10i2.28599>.
- Fatimah AN, Marini. "Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Golbarg Khonachah, Motahare, Mahnaz Khosrojauid, Seyed Musa Kafi Masouleh, Ebrahim Mirzajani, and Marjan Mahdavi Roshan. "The Effect of Cognitive-Behavior Modification and Feeding Behavior on Serotonin Levels and Depression Symptoms." *Caspian Journal of Neurological Sciences* 6, no. 4 (2020): 222–32. <https://doi.org/10.32598/cjns.6.23.3>.
- Gregory, Robert J. *Psychological Testing: History, Principles, and Applications*. Boston: Pearson, 2004.
- Heriyani, Eka, and Cici Yulia. *Media Dalam Pelayanan Konseling*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2016.
- Loureiro, Marlene, Norberto Loureiro, and Rui Silva. "Differences of Gender in Oral and Written Communication Apprehension of University Students." *Education Sciences* 10, no. 12 (2020): 1–20. <https://doi.org/10.3390/educsci10120379>.
- Molenda, M, J R Pershing, and C M Reigeluth. "Designing Instructional Systems, Ed. Craig, RL The ASTD Training and Development Handbook: A Guide to Human Resource Development." McGraw-Hill, New York, NY, 1996.
- Murphy, Madison, and Keith Weber. "Confirmation of the Ability of the Personal Report of Communication Apprehension-24 (PRCA-24) to Predict Behavioral Indicators of Social Interaction." *Communication Research Reports* 36, no. 5 (2019): 393–403. <https://doi.org/10.1080/08824096.2019.1683527>.
- Novianti, Riska Dwi, Mariam Sondakh, and Meiske Rembang. "Komunikasi Antarpribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Didesa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah." *Acta Diurna Komunikasi* 6, no. 2 (2017).
- Punyanunt-Carter, Narissra M., J. J. De La Cruz, and Jason S. Wrench. "Analyzing College Students' Social Media Communication Apprehension." *Cyberpsychology, Behavior, and Social*



- Networking* 21, no. 8 (2018): 511–15. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0098>.
- Raalte, Judy L Van, Andrew Vincent, and Britton W Brewer. “Self-Talk: Review and Sport-Specific Model.” *Psychology of Sport and Exercise* 22 (2016): 139–48.
- Rust, Connie, William M. Gentry, and Heath Ford. “Assessment of the Effect of Communication Skills Training on Communication Apprehension in First Year Pharmacy Students – A Two-Year Study.” *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* 12, no. 2 (2020): 142–46. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.11.007>.
- Simon, Irene Maya. “Penerapan Model Experiential Learning Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Self-Talk Bagi Calon Konselor.(Tesis).” *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*, 2011.
- Vardiansyah, Dani. “Ontologi Ilmu Komunikasi: Usaha Penyampaian Pesan Antarmanusia.” *KOMUNIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 14, no. 2 (2017).

