

BAB III

Metode Penelitian

A. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat peneliti melakukan penelitian tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi. Lokasi penelitian adalah SMA Pasundan 2 Bandung yang beralamat di Jl. Cihampelas no. 167 Bandung. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada fenomena yang ditemukan peneliti ketika pelaksanaan PPL (Program Pengalaman Lapangan) pada bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2013 di SMA Pasundan 2 Bandung peserta didik mengalami kecemasan komunikasi karena peserta didik cenderung kurang aktif atau kurang adanya keterlibatan ketika proses belajar mengajar berlangsung. Pertimbangan mengambil subjek sampel penelitian kelas X karena kelas X merupakan tingkatan awal dari jenjang SMA artinya peserta didik akan berada dalam lingkungan dan suasana belajar yang baru yang dapat memicu timbulnya kecemasan komunikasi.

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. Secara keseluruhan jumlah peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung yaitu sebanyak 242 orang peserta didik, populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu sebesar 60% dari jumlah keseluruhan peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung. Populasi dalam penelitian yaitu sebanyak 145 orang peserta didik. Penentuan sampel dikembangkan dari Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013 :126) :

$$\text{Sampel (s)} = \frac{x^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N-1) + x^2 \cdot P \cdot Q}$$

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ket :

χ^2 dengan dk = 1, artinya memilih taraf kesalahan 1 %

P = Q = 0,5

d = 0,05

N = jumlah populasi

Secara spesifik, sampel penelitiannya adalah siswa kelas X yang termasuk pada tingkatan kecemasan komunikasi yang tinggi yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. *Purposive Sampling* juga dikenal dengan *sampling* pertimbangan yaitu teknik *sampling* yang digunakan peneliti dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan atau pertimbangan tertentu (Arikunto, 2010: 183). Pemilihan sampel dalam penelitian berdasarkan :

1. Ciri-ciri populasi yaitu peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi
2. Kategori atau tingkat kecemasan. Subjek penelitian adalah siswa yang memiliki kecemasan komunikasi dengan tingkat sangat tinggi

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkatan kecemasan komunikasi pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang akan mengukur tingkat kecemasan komunikasi. Data hasil penelitian berupa skor (angka-angka) dan akan diproses melalui pengolahan

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

statistik selanjutnya dideskripsikan untuk mendapatkan gambaran tingkatan kecemasan komunikasi siswa di sekolah.

Metode yang di gunakan dalam penelitian yaitu *Pre-Experimental Design* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design* dimana dilakukan *pretes* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum di berikan perlakuan. Metode *One-Group Pretest-Posttest Design* digunakan untuk mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi. Skema model penelitian *Pre-Experimental Design* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*, sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

O_1 : Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)

X : Eksperimen atau tindakan

O_2 : Observasi yang dilakukan sesudah eksperimen (*post-test*)

(Arikunto, 2010: 124)

C. Definisi Operasional

Terdapat dua variabel utama dalam penelitian yaitu kecemasan komunikasi dan teknik restrukturisasi kognitif. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Kecemasan Komunikasi

Menurut McCroskey (1984: 13) kecemasan komunikasi didefinisikan sebagai:

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ketakutan terkait dengan komunikasi langsung atau komunikasi yang akan atau sedang dilakukan dengan orang lain, sebagaimana yang dikemukakannya “*communication apprehension is an individual’s level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*”.

Kecemasan komunikasi dalam penelitian diartikan sebagai ketakutan yang dialami oleh peserta didik dalam melakukan komunikasi di dalam kelas yang ditunjukkan melalui perilaku seperti malu bertanya kepada guru, sulit mengungkapkan pendapat, menghindari berbicara didepan kelas.

Karakteristik dari peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi yaitu sebagai berikut :

a. Ketidaknyamanan internal

Peserta didik mengalami perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya ketika harus dihadapkan pada situasi atau keadaan yang menuntutnya melakukan komunikasi. Ketidaknyamanan dalam dirinya menimbulkan respon-respon negatif berupa ketakutan atau kekhawatiran sehingga memunculkan perasaan gugup, tegang, malu atau panik. Contoh ketidaknyamanan internal, misalnya gemeteran dan gugup ketika berbicara dengan orang lain atau berbicara didepan umum.

b. Penghindaran

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung akan menghindari situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi dan lebih memilih untuk tidak ikut terlibat ataupun berada dalam situasi yang membutuhkan interaksi. Contoh perilaku penghindaran, misalnya tidak mau ikut serta dalam diskusi kelompok.

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

c. Penarikan diri

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan menarik diri ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi. Peserta didik akan lebih memilih tidak berpartisipasi ketika diminta untuk berkomunikasi, memilih untuk tidak berbicara atau diam ketika diminta untuk berkomunikasi. Contoh perilaku penarikan diri, misalnya ketika mengikuti kegiatan atau diskusi kelompok, peserta didik diminta untuk mengemukakan pendapatnya namun tidak mau menyampaikan pendapatnya.

d. Komunikasi berlebihan

Komunikasi berlebihan merupakan gangguan dalam komunikasi dengan memberikan respon yang relatif mendominasi situasi komunikasi. Dalam hal ini peserta didik dapat lebih peduli dengan kuantitas daripada kualitas dari komunikasi yang disampaikan. Contoh komunikasi berlebihan, misalnya dalam melakukan presentasi, individu menyampaikan presentasi dengan berbicara tanpa henti namun pokok utama dari pembicaraan sedikit atau mengulang-ngulang kalimat.

2. Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan-keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan perilaku yang bermasalah (Cormier& Cormier: 1990: 403).

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian merupakan salah satu teknik kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu individu yang mengalami kecemasan komunikasi agar mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif sebagai awal timbulnya kecemasan menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif.

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi sebagai berikut :

a. Asesmen dan Diagnosis

Tahapan pertama bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani

b. Identifikasi Pikiran-pikiran Negatif

Tahapan kedua membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

c. Memonitor Pikiran-pikiran Negatif

Tahapan ketiga bertujuan agar konseli mampu mengetahui dan mengidentifikasi pernyataan dirinya dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan

d. Intervensi Pikiran Negatif

Tahapan ketiga bertujuan agar konseli mampu mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif sehingga tidak menimbulkan perilaku yang tidak sesuai.

D. Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pengumpulan data untuk variabel kecemasan komunikasi dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket tertutup dalam bentuk *checklist*.

2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Poin dalam kisi-kisi instrumen yang mengungkap kecemasan komunikasi dirumuskan berdasarkan definisi operasional variabel yang memuat tentang karakteristik individu yang mengalami kecemasan komunikasi. Kisi-kisi instrumen kecemasan komunikasi disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Komunikasi
(Sebelum *Judgement*)

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			+	-
Ketidaknyamanan Internal	Ketakutan	1. Saya takut untuk menyampaikan pendapat di dalam kelas	1	
		2. Saya bersedia ketika diminta guru memberikan pendapat		2
		3. Saya takut apabila pendapat yang saya sampaikan salah	3	
		4. Saya takut bertanya kepada guru apabila materi pelajaran kurang	4	

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			+	-
Kekhawatiran	Kekhawatiran	dimengerti		
		5. Saya senang apabila guru memberikan kesempatan untuk berpendapat		5
		6. Saya selalu yakin terhadap pendapat yang saya sampaikan		6
		7. Saya khawatir teman-teman memberikan respon yang negatif terhadap pendapat atau isi pembicaraan saya	7	
		8. Saya tidak peduli dengan pemikiran orang lain terhadap saya		9
		9. Saya khawatir ditertawakan oleh teman-teman ketika akan bertanya kepada guru	10	
		10. Tangan saya gemetar ketika harus berbicara di depan kelas	10	
		11. Bicara jadi tidak lancar atau gagap ketika di depan kelas	11	
		12. Saya merasa santai dan rileks ketika diminta berpendapat oleh guru		12
		13. Muka saya menjadi pucat jika harus terus berbicara di depan kelas	13	
Penghindaran	Menghindari situasi komunikasi	14. Saya seringkali menolak untuk berpendapat dalam diskusi	14	
		15. Saya seringkali mengurungkan niat untuk berpendapat karena takut salah	15	
		16. Saya memilih untuk tidak terlibat dalam suatu diskusi kelompok	16	
		17. Saya senang jika guru meminta untuk melakukan diskusi mengenai materi pelajaran		17

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			+	-
Tidak Percaya Diri	Tidak Percaya Diri	18. Saya merasa tidak memiliki kemampuan berbicara di depan umum	18	
		19. Saya percaya diri ketika harus berbicara atau berpendapat di dalam kelas		19
		20. Saya minder jika berada dalam suatu diskusi	20	
	Gugup	21. Saya gugup jika tiba-tiba diminta berpendapat oleh guru	21	
		22. Saya gugup ketika bertanya tentang materi pelajaran kepada guru	22	
		23. Saya dapat berbicara dengan lancar ketika berpendapat di depan kelas		23
Penarikan Diri	Malu	24. Saya merasa tidak pantas untuk berbicara di depan kelas	24	
		25. Saya malu untuk bertanya kepada teman saat diskusi	25	
		26. Saya senang mengkritik isi pembicaraan teman		26
	Bersikap Pasif	27. Saya lebih memilih untuk menjadi pendengar dalam suatu diskusi	27	
		28. Saya senang berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok		28
		29. Saya seringkali memilih untuk tidak berpendapat	29	
		30. Saya senang jika ditunjuk sebagai juru bicara dalam suatu kelompok		30
		31. Saya seringkali berbicara tidak sesuai dengan materi yang telah saya siapkan sebelumnya ketika harus presentasi di depan kelas	31	

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			+	-
		32. Saya berbicara tanpa henti ketika presentasi di depan kelas	32	
		33. Materi yang telah saya siapkan sebelumnya dapat saya presentasikan dengan baik di depan kelas		33
	Panik	34. Saya sering mengulang-ngulang materi yang saya sampaikan ketika presentasi	34	
		35. Saya mendadak lupa materi presentasi yang telah disiapkan ketika berada di depan kelas	35	
		36. Saya merasa tidak harus banyak berbicara jika saya tidak mengerti materi yang dibicarakan dalam suatu diskusi		36
		37. Saya memilih untuk terus berpendapat walaupun saya merasa kurang mengerti materinya	37	

Tabel 3.2

**Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Komunikasi
(Setelah *Judgement*)**

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			+	-
Ketidaknyaman Internal	Ketakutan	1. Saya ragu mengungkapkan pendapat pada saat belajar di dalam kelas	1	
		2. Saya siap ketika diminta guru memberikan pendapat		2
		3. Saya mengurungkan niat berpendapat karena khawatir salah	3	
		4. Saya tidak berani bertanya kepada guru apabila materi pelajaran kurang dimengerti	4	
		5. Saya menghindari berbicara di depan kelas	5	
		6. Saya mempresentasikan materi pelajaran dengan percaya diri di depan kelas		6
	Kekhawatiran	7. Saya yakin terhadap pendapat yang saya sampaikan		7
		8. Saya berpikir pendapat yang sampaikan akan selalu dihargai oleh guru		8
		9. Saya berpikir teman-teman akan memberikan respon negatif terhadap pendapat saya	9	
		10. Saya terbuka atas kritikan orang lain terhadap isi pembicaraan saya		10
		11. Teman-teman akan menertawakan apabila saya bertanya kepada guru tentang materi pelajaran yang belum dimengerti	11	

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			+	-
Respon Fisiologis yang Negatif		12. Tangan saya gemetar ketika harus berbicara di depan kelas	12	
		13. Bibir saya gemetar ketika harus berbicara di depan kelas	13	
		14. Saya berbicara dengan lancar ketika diminta berpendapat oleh guru		14
		15. Jantung saya berdetak lebih kencang saat mulai berbicara di depan kelas	15	
		16. Saya berkeringat dingin saat presentasi di depan kelas	16	
		17. Saya menolak berpendapat dalam diskusi	17	
Menghindari situasi komunikasi		18. Saya senang beradu pendapat dengan teman dalam suatu diskusi kelompok		18
		19. Saya memilih untuk tidak terlibat dalam suatu diskusi kelompok	19	
		20. Saya senang jika guru meminta untuk melakukan diskusi mengenai materi pelajaran		20
		21. Saya lebih memilih diam ketika berada dalam diskusi	21	
		22. Dalam suatu diskusi saya lebih baik mengatakan setuju daripada harus banyak berbicara	22	
		23. Saya tidak yakin dengan kemampuan berbicara di depan kelas	23	
Penghindaran	Tidak Percaya Diri			

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			+	-
		24. Saya sulit meyakinkan pendapat saya kepada orang lain	24	
		25. Saya minder jika berada dalam suatu diskusi	25	
		26. Saya ragu terhadap pendapat saya sendiri	26	
		27. Saya dapat berbicara dengan penuh keyakinan ketika presentasi di depan kelas		27
		28. Saya menjawab pertanyaan-pertanyaan teman ketika presentasi dengan penuh keyakinan		28
	Gugup	29. Saya kebingungan jika tiba-tiba diminta berpendapat oleh guru	29	
		30. Saya kesulitan bertanya tentang materi pelajaran kepada guru	30	
		31. Saya berbicara dengan lantang ketika menyampaikan pendapat di dalam kelas		31
		32. Meskipun saya dapat berbicara lancar dengan teman-teman saya merasa kehilangan kata-kata ketika berbicara di depan kelas	32	
		33. Saya mampu berbicara secara jelas dan rinci ketika menjawab		33
Penarikan Diri	Malu	34. Saya merasa tidak pantas untuk berbicara di depan kelas	34	

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			+	-
		35. Saya akan berpendapat apabila diminta oleh guru	35	
		36. Saya mengkritik isi pembicaraan teman saat diskusi		36
		37. Saya canggung apabila semua orang menatap saya ketika presentasi di depan kelas	37	
		38. Saya berani menatap lawan bicara saya		38
		39. Saya ingin menjadi pusat perhatian ketika menjadi pembicara di depan kelas		39
	Bersikap Pasif	40. Saya lebih memilih menjadi pendengar dalam suatu diskusi	40	
		41. Saya berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok		41
		42. Saya siap jika ditunjuk sebagai juru bicara kelompok		42
		43. Berdiam diri saat diskusi merupakan salah satu cara menghindari perdebatan pendapat	43	
		44. Saya tidak dapat melanjutkan presentasi karena keadaan kelas yang ribut	44	
Komunikasi Berlebihan	Hilang Konsentrasi	45. Saya kehabisan kata-kata ketika presentasi	45	

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			+	-
		46. Materi yang telah saya siapkan sebelumnya dapat saya presentasikan dengan baik di depan kelas		46
		47. Saya mendadak lupa materi presentasi yang telah disiapkan ketika berada di depan kelas	47	
	Panik	48. Saya mengulang-ngulang materi yang saya sampaikan ketika presentasi	48	
		49. Saya dapat menanggapi kritikan atau komentar teman terhadap isi pembicaraan saya		49
		50. Saya merasa tidak harus banyak berbicara jika saya tidak mengerti materi yang dibicarakan dalam suatu diskusi		50
		51. Saya memilih untuk terus berpendapat walaupun tidak sesuai dengan topik pembicaraan	51	
		52. Saya bingung menjawab pertanyaan guru ketika presentasi	52	

E. Proses Pengembangan Instrumen

1. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan isi. Uji kelayakan instrumen

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dilakukan melalui penimbangan (*judgement*) oleh tiga orang dosen ahli bimbingan dan konseling. Hasil uji kelayakan dari segi konstruk tidak ada perbaikan sehingga konstruk instrumen penelitian tidak mengalami perubahan. Hasil uji kelayakan dari segi isi yaitu semua pernyataan dibuat berdasarkan indikator atau bentuk perilaku dari setiap aspek misalnya untuk indikator malu bentuk perilaku yang muncul yaitu canggung maka pernyataan yang dibuat “*Saya canggung apabila semua orang menatap menatap saya ketika presentasi di depan kelas*”. Hasil uji kelayakan dari segi bahasa yaitu semua pernyataan harus disesuaikan dengan pola Subjek Predikat Objek dan Keterangan (SPOK), misalnya pernyataan “*Saya mempresentasikan materi pelajaran dengan percaya diri di depan kelas*”. Hasil uji kelayakan terhadap instrumen penelitian selengkapnya dapat dilihat pada lembar lampiran. Hasil uji kelayakan instrumen juga dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan item tersebut dapat digunakan dan item yang diberi nilai TM dapat memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak dapat digunakan atau diperlukan revisi pada item tersebut. Hasil penimbangan (*judgement*) dari tiga dosen ahli, ditampilkan pada tabel 3.3 , sebagai berikut:

Tabel 3.3

Hasil *Judgement* Instrumen Kecemasan Komunikasi

Hasil Penimbangan Pakar	No Item	Jumlah
Memadai	6, 10, 14, 16,17, 20, 24, 27, 35, 36	10

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil Penimbangan Pakar	No Item	Jumlah
Revisi	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37	27
Dibuang	-	-
Tambahan		15
Total		52

2. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen dilakukan terhadap tiga orang peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian akan tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan instrumen dilakukan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen oleh responden sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan dari tiga peserta didik menunjukkan dua orang peserta didik mampu memahami seluruh item pernyataan dengan baik dan satu orang peserta didik yang kurang memahami satu item pernyataan yaitu item no 45 sehingga dilakukan perbaikan. Item no 45 yaitu *“Saya seringkali berbicara tidak sesuai dengan materi yang telah saya siapkan sebelumnya ketika harus presentasi di depan kelas”* kurang dapat dipahami oleh peserta didik sehingga diganti dengan pernyataan *“Saya tidak dapat melanjutkan presentasi karena keadaan kelas yang ribut”*.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2010: 211). Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kevalidan instrumen kecemasan komunikasi dalam mengukur tingkat kecemasan komunikasi peserta didik. Uji validitas instrumen dilakukan terhadap populasi penelitian yaitu sebanyak 145 orang peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung.

Pengolahan data dalam uji validitas menggunakan bantuan SPSS 21 for windows. Validitas dilakukan dengan prosedur pengujian *Spearman's Brown*. Hasil uji validitas instrumen kecemasan komunikasi yang terdiri dari 52 item pernyataan, menunjukkan 48 item valid dan 4 item tidak valid. Item pernyataan yang valid memiliki nilai validitas yang bergerak antara 0,187 – 0,623 pada $p = 0,000$. Hasil pengujian validitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Pengujian validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product-moment* sebagai berikut (Arikunto, 2010: 213) :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi yang dicari

xy : Jumlah perkalian antara skor x dan skor y

x^2 : Jumlah skor x yang dikuadratkan

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

y^2 : Jumlah skor y yang dikuadratkan

Untuk melihat signifikasinya digunakan rumus t sebagai berikut.

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

dimana :

t = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi

r = koefisien korelasi

n = banyaknya subjek

Tabel 3.4

Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Komunikasi

Kesimpulan	Item	Jumlah
	Jumlah Awal	52
Dipakai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52	48
Dibuang	35, 36, 44, 49	4

b. Uji Reliabilitas

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Reliabilitas mengacu pada kepercayaan atau konsistensi alat ukur, yang mengandung seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Instrumen yang berkualitas baik adalah reliabel (*reliable*), yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil (Azwar, 2011: 111). Instrumen yang memiliki reliabilitas tinggi memiliki konsistensi dari waktu ke waktu, data yang diperoleh akan tetap sama meskipun beberapa kali diambil dalam waktu yang berbeda.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 21 *for windows* dengan metode *Cronbach's Alpha*. Hasil pengolahan uji reliabilitas instrumen kecemasan komunikasi dapat dilihat pada tabel 3.5, sebagai berikut:

Tabel 3.5

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Komunikasi

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	52

Klasifikasi koefisien reliabilitas yang digunakan sebagai tolak ukur adalah sebagai berikut (Riduwan, 2011: 98) :

- 0,00-0,199 : derajat keterandalan sangat rendah
- 0,20-0,399 : derajat keterandalan rendah
- 0,40-0,599 : derajat keterandalan sedang
- 0,60-0,799 : derajat keterandalan tinggi
- 0,80-1,00 : derajat keterandalan sangat tinggi

Pengujian reliabilitas instrumen kecemasan komunikasi diperoleh hasil sebesar 0,887 artinya reliabilitas instrumen kecemasan komunikasi berada

pada derajat keterandalan sangat tinggi. Artinya instrumen kecemasan mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsistensi serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

1. Verifikasi Data

Verifikasi data memiliki tujuan untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan sebagai berikut.

- a. Melakukan pengecekan jumlah instrumen yang telah terkumpul.
- b. Memberikan nomor urut pada setiap instrumen untuk menghindari kesalahan pada saat melakukan rekapitulasi data.
- c. Melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari peserta didik dengan melakukan penyekoran sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditetapkan. Setelah dilakukan tabulasi data maka dilanjutkan melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

2. Pedoman Skoring

Alat ukur kecemasan komunikasi dibuat dalam bentuk angket dengan menggunakan Skala Likert yang berisi pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawaban. Pernyataan-pernyataan pada alat ukur kecemasan komunikasi terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Masing-masing pernyataan menyediakan lima alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor setiap pernyataan berkisar dari 1 sampai dengan 5, sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh subjek penelitian. Setiap pilihan jawaban memiliki skor tertentu, sebagai berikut :

Tabel 3.6
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pernyataan	Skor Alternatif Respon				
	SS	S	KS	TS	STS
Positif (+)	5	4	3	2	1
Negatif (-)	1	2	3	4	5

3. Pengolahan Data

Penelitian dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design* melakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua. Tujuan peneliti adalah membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah ada perbedaan antara kedua nilai yang didapatkan secara signifikan.

Tingkat kecemasan komunikasi dibagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pengelompokan kecemasan komunikasi dilakukan dengan menggunakan skor aktual.

Tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Menghitung skor total masing-masing responden
- b. Menentukan rentang dengan menggunakan skor terbesar dan skor terkecil
- c. Menentukan banyak kelas
- d. Menentukan panjang kelas
- e. Mengelompokkan data menjadi lima kategori, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Interpretasi dari setiap kategori kecemasan komunikasi yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.7

Interpretasi Skor Kategori Kecemasan Komunikasi

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kategori Tingkat Kecemasan Komunikasi	Skor	Interpretasi
Sangat Tinggi	>153	Peserta didik mengalami kecemasan komunikasi yang sangat tinggi ditunjukkan dengan selalu mengalami ketidaknyamanan internal saat melakukan komunikasi, selalu menghindari situasi-situasi yang menuntut untuk berkomunikasi, selalu menarik diri dari situasi komunikasi serta selalu melakukan komunikasi yang berlebihan dengan lebih memperhatikan kuantitas daripada kualitas komunikasi
Tinggi	131-152	Peserta didik mengalami kecemasan komunikasi yang tinggi ditunjukkan dengan mengalami ketidaknyamanan internal saat melakukan komunikasi, menghindari situasi-situasi yang menuntut untuk berkomunikasi, menarik diri dari situasi komunikasi serta melakukan komunikasi yang berlebihan dengan lebih memperhatikan kuantitas daripada kualitas komunikasi
Sedang	109-130	Peserta didik mengalami kecemasan komunikasi yang sedang ditunjukkan dengan terkadang mengalami ketidaknyamanan internal saat melakukan komunikasi, terkadang menghindari situasi-situasi yang menuntut untuk berkomunikasi, terkadang menarik diri dari situasi komunikasi serta melakukan komunikasi yang berlebihan dengan lebih memperhatikan kuantitas daripada kualitas komunikasi
Rendah	87-108	Peserta didik mengalami kecemasan

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kategori Tingkat Kecemasan Komunikasi	Skor	Interpretasi
		komunikasi yang rendah ditunjukkan dengan pernah mengalami ketidaknyamanan internal saat melakukan komunikasi, pernah menghindari situasi-situasi yang menuntut untuk berkomunikasi, pernah menarik diri dari situasi komunikasi serta pernah melakukan komunikasi yang berlebihan dengan lebih memperhatikan kuantitas daripada kualitas komunikasi
Sangat Rendah	>86	Peserta didik mengalami kecemasan komunikasi yang sangat rendah ditunjukkan dengan tidak pernah mengalami ketidaknyamanan internal saat melakukan komunikasi, tidak pernah menghindari situasi-situasi yang menuntut untuk berkomunikasi, tidak pernah menarik diri dari situasi komunikasi serta tidak mengalami melakukan komunikasi yang berlebihan dengan lebih memperhatikan kuantitas daripada kualitas komunikasi

G. Prosedur Penelitian

1. Pelaksanaan *pre-test*

Penyebaran angket kecemasan komunikasi diberikan kepada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung. Kegiatan *pre-test* dilakukan untuk memperoleh data mengenai gambaran umum kecemasan komunikasi serta untuk menentukan subjek penelitian yang dilihat dari peserta didik yang memiliki skor tertinggi dari keseluruhan aspek kecemasan komunikasi

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

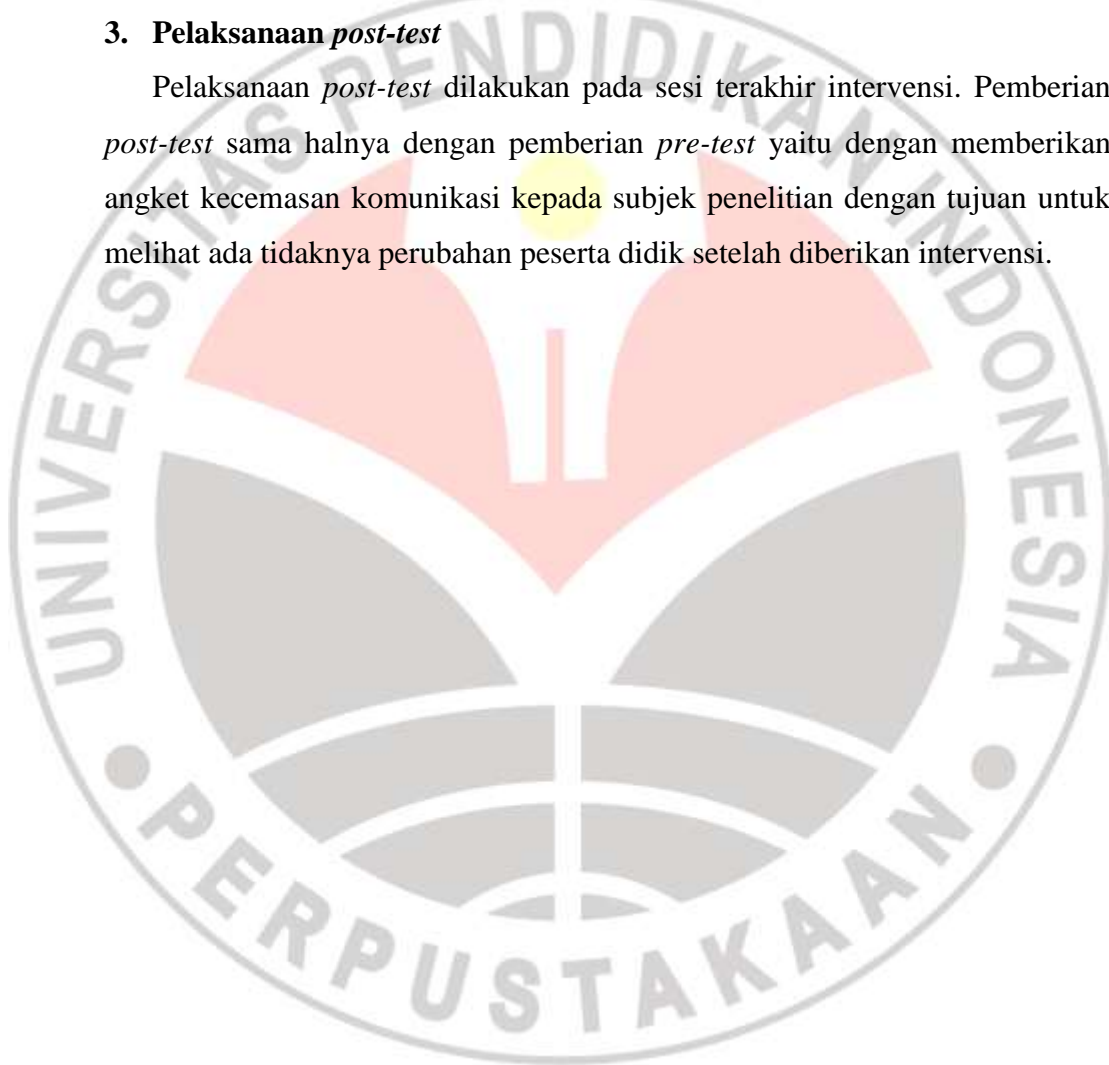
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan rancangan program intervensi yang telah dibuat. Rancangan program intervensi terlampir.

3. Pelaksanaan *post-test*

Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada sesi terakhir intervensi. Pemberian *post-test* sama halnya dengan pemberian *pre-test* yaitu dengan memberikan angket kecemasan komunikasi kepada subjek penelitian dengan tujuan untuk melihat ada tidaknya perubahan peserta didik setelah diberikan intervensi.



Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu