

BAB III METODE DAN DESAIN PENELITIAN

3.1. Metode dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif untuk menguji keefektifan teknik paradoxical intention untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik dikelas dengan menggunakan data yang dihasilkan dari instrumen penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi yang bertujuan untuk mencari pengaruh (efektifitas) perlakuan teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik dengan kondisi yang terkontrol secara ketat.

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Desain penelitian *nonequivalent control group design* menempatkan partisipan penelitian kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam pelaksanaannya. Kedua kelompok tersebut akan diberikan pre-test dan post-test yang sama, namun diantara keduanya hanya kelompok eksperimen yang akan mendapatkan perlakuan teknik paradoxical intention untuk menurunkan kecemasan komunikasi peserta didik dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun untuk menurunkan kecemasan komunikasi. Tes yang diberikan bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi pada peserta didik. Perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan menunjukkan apakah teknik paradoxical intention efektif untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik atau tidak. Bagan desain penelitian *nonequivalent control group design* adalah sebagai berikut

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

(Sumber : Creswell, 2013, hlm. 242)

Keterangan :

- O₁ : Pre-test yang dilakukan pada kelompok eksperimen untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi peserta didik
- X : Perlakuan yang diberikan berupa Teknik *paradoxical intention*

- O₂ : Post-test yang dilakukan pada kelompok eksperimen untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi peserta didik
- O₃ : Pre-test yang dilakukan pada kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi peserta didik
- O₄ : Post-test yang dilakukan pada kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi peserta didik

3.2. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Pedamaran. Populasi dalam penelitian ini peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif di kelas X SMAN 1 Pedamaran pada tahun akademik 2017/2018. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang teridentifikasi memiliki kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) Sampel dipilih dengan dasar nilai *pre test* tingkat kecemasan komunikasi. Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, yaitu, (1) memberikan pretest kepada peserta didik kelas X yang bertujuan untuk mengetahui peserta didik manakah yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang sangat tinggi.

Banyaknya populasi penelitian berjumlah 162 orang peserta didik yang terbagi dalam 5 kelas dengan rincian setiap kelasnya sebagai berikut.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	X MIA 1	30
2	X MIA 2	31
3	X MIA 3	30
4	X IIS 1	35
5	X IIS 2	37
Jumlah		162

Selanjutnya ditentukan sampel penelitian yang terdiri sampel jenuh yaitu 162 peserta didik untuk mendapatkan gambaran umum kecemasan komunikasi peserta didik kelas X SMA N 1 Pedamaran. Selanjutnya sejumlah satuan analisis yang menggunakan teknik *purposive sampling* menentukan sampel

penelitian. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk mengurangi ancaman terhadap validitas internal pada metode penelitian kuasi eksperimen serta bertujuan agar sampel tersebut mampu mewakili populasi dan dapat memberikan informasi yang bisa digunakan untuk mengestimasi populasi (Creswell, 2015, hlm. 608). Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dilakukan dengan dasar tujuan tertentu. Teknik *purposive sampling* digunakan atas dasar pertimbangan tingkat kecemasan komunikasi dari populasi penelitian yang berada pada kategori sangat tinggi dari hasil analisis instrumen kecemasan komunikasi peserta didik untuk diberikan perlakuan sebagai kelompok eksperimen dan dengan jumlah yang sama dipilih secara acak sebagai kelompok kontrol. Adapun banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 10 peserta didik dengan rincian sebagai berikut. Sampel dipilih dengan dasar nilai *pre test* tingkat kecemasan komunikasi peserta didik (10 peserta didik tertinggi dari populasi). Kelompok eksperimen hanya terdiri dari 5 siswa dengan pertimbangan konseling *paradoxical intention* akan lebih efektif jika jumlah kelompok tidak terlalu banyak.

3.3. Definisi Operasional

Terdapat beberapa variabel dalam penelitian yaitu kecemasan komunikasi dan teknik *paradoxical intention*. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut :

3.3.1. Kecemasan komunikasi

Kecemasan komunikasi dalam penelitian ini diartikan sebagai kecemasan yang dialami oleh peserta didik dalam melakukan komunikasi dalam situasi pembelajaran yang menuntut komunikasi dan interaksi.

Karakteristik dari peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi yaitu mengalami :

a. Perasaan tidak nyaman (*Internal Discomfort*)

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan mengalami perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya ketika dihadapkan pada situasi pembelajaran yang menuntutnya melakukan komunikasi, yang akan menimbulkan respon negatif.

b. Menghindari Komunikasi (*Avoidance*)

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung akan menghindari situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi dan interaksi dalam proses pembelajaran.

c. Menarik diri

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan menarik diri ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi pada proses pembelajaran.

d. Komunikasi Berlebihan

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan menunjukkan respon berlebihan dengan memberikan respon yang relatif mendominasi situasi komunikasi dalam proses pembelajaran.

3.3.2. Teknik *Paradoxical intention*

Teknik *paradoxical intention* dalam penelitian ini merupakan cara yang digunakan peneliti untuk menurunkan tingkat kecemasan komunikasi dengan menyuruh peserta didik untuk mengalami kecemasan komunikasi sehingga peserta didik merasa akrab dengan gejala kecemasan komunikasi yang peserta didik alami.

3.3.3. Efektivitas teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi

Efektivitas teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi dalam penelitian ini berarti teknik *paradoxical intention* dapat menurunkan tingkat kecemasan komunikasi peserta didik. Terjadi penurunan

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen mengenai kecemasan komunikasi. Poin dalam kisi-kisi instrumen yang mengungkap kecemasan komunikasi dirumuskan berdasarkan definisi operasional variabel

yang memuat tentang karakteristik individu yang mengalami kecemasan komunikasi. Penggunaan instrumen ini terdiri beberapa pernyataan yang terdiri dari 20 pernyataan positif dan 34 pernyataan negatif dengan lima alternatif pilihan kemungkinan kesesuaian dengan peserta didik yaitu,

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. KS : Kurang Sesuai
4. TS : Tidak Sesuai
5. STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap alternatif pilihan jawaban mengandung arti dan nilai seperti yang tertera di tabel berikut.

Tabel 3.2
Pola Skor Pilihan Alternatif Respon

Pernyataan	Skor Lima Pilihan Alternatif Respon				
	SS	S	KS	TS	STS
<i>Favorable (+)</i>	5	4	3	2	1
<i>Un-Favorable (-)</i>	1	2	4	4	5

Berikut ini dijabarkan lebih rinci kisi-kisi instrument yang dikembangkan dari definisi operasional penelitian.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sebelum Validasi

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Ketidaknyamanan Internal	Ketakutan	4	4	8
		Kekhawatiran	3	3	6
		Gugup	1	4	5
		Malu	1	4	5
		Panik	2	4	6
		Respons Fisiologis Negatif	1	5	6
2	Penghindaran	Menghindari situasi komunikasi	2	4	6
		Tidak Percaya diri	4	3	7
3	Penarikan Diri	Bersikap Pasif	1	3	4

4	Komunikasi Berlebihan	Hilang Konsentrasi	1	3	4
JUMLAH			20	34	55

3.4.2. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari bahasa, konten dan konstruk. Uji validitas rasional dilakukan oleh dua orang dosen ahli yaitu Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd, Dr. Agus Taufiq, M.Pd dan seorang praktisi bimbingan dan konseling. Hasil uji validitas rasional terdapat beberapa item yang harus dibuang karena tidak memadai sehingga butir item yang semula berjumlah 59 menjadi 55 item.

Langkah selanjutnya angket diujicobakan melalui uji keterbacaan kepada siswa SMA N 1 Pedamaran yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian akan tetapi memiliki karakteristik hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan memiliki tujuan untuk melihat keterbacaan responden terhadap instrumen sebelum digunakan dalam penelitian

3.4.3. Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan dilakukan pada delapan orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Pedamaran yang bukan dijadikan populasi atau penelitian dengan tujuan untuk mengetahui instrument yang dibuat dapat dan mudah dipahami oleh mahasiswa. Setiap masukan yang diberikan oleh siswa dijadikan bahan untuk perbaikan sehingga instrument layak untuk diujicobakan. Hasil dari uji keterbacaan setiap item pernyataan dapat dipahami oleh kelima orang peserta didik.

3.4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan oleh peneliti untuk menilai valid atau tidaknya instrumen penelitian yang akan digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, instrumen kecemasan komunikasi disebarkan dan dianalisis valid atau tidaknya item instrumen sehingga instrumen tersebut dipilih aitem yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur tingka kecemasan komunikasi peserta didik.

Untuk menguji validitas dan reliabilitasnya, peneliti menggunakan pendekatan yang berbasis teori modern yaitu IRT (*Item Response Theory*) atau yang disebut RASCH yang menjadi model yang lebih konsisten dan dapat diterima. Model Rasch memformulasikan hal ini menjadi satu model yang menghubungkan antara siswa dan item. Dalam pengujiannya, Mork & Wright (dalam Sumintono & Widhiarso, 2013, hlm. 37) mengemukakan lima syarat yang harus dipenuhi sehingga menjadikan pengujian pada instrumen benar-benar valid, yaitu: 1) unit kuantitas terukur, 2) konsep yang terskala, 3) mempunyai interval yang linier, 4) *replicable*, 5) dapat melakukan prediksi.

Untuk menginterpretasikan hasil perhitungan koefisien reliabilitas menggunakan klasifikasi menurut Sumintono & Widhiarso (2013, hlm. 109), dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.4. Nilai Item Reliabilitas

No	Kategori	Kualifikasi
1	Istimewa	>0.94
2	Bagus Sekali	0.91-0.94
3	Bagus	0.81-0.90
4	Cukup	0.67-0.80
5	Lemah	<0.67

Untuk memeriksa aitem yang tidak sesuai, ada tiga syarat yang harus dipenuhi yaitu dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut yaitu:

- 1) Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
- 2) Nilai *Outfit Z-Standar* (ZSTD) yang diterima $-2,0 < + 2,0$
- 3) Nilai *Point Measure Corelation* : $0,4 < \text{Pt. Measure Corr} < 0,85$

Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan beberapa kali sehingga mendapatkan hasil yang benar benar valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini. Pertama dilakukan uji validitas terhadap 55 item instrumen kecemasan komunikasi peserta didik dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.97. dengan nilai reliabilitas 0,97 Instrument penelitian berada pada kategori Istimewa sehingga instrument tersebut layak untuk digunakan. Validitas item berdasarkan dilihat dari nilai MNSQ, ZSTD, dan Point Measure Corelation pada aitem

instrumen kecemasan. Hasil menunjukkan 54 item pernyataan layak dipakai dari 55 item sebelum dilakukan validasi dan hasil menunjukkan dalam kategori *outlier* atau *misfit*.

Selanjutnya peneliti melakukan pengujian ulang terhadap 54 aitem yang dinyatakan dapat digunakan dari hasil pengujian sebelumnya ini untuk mengkonfirmasi ulang bahwa aitem-aitem tersebut benar layak dinyatakan valid. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa ke 54 aitem tersebut memang benar valid dan termasuk pada kategori reliabilitas istimewa sehingga dapat digunakan sebagai instrument pengukuran pada penelitian ini.

3.4.5. Revisi Akhir Instrumen

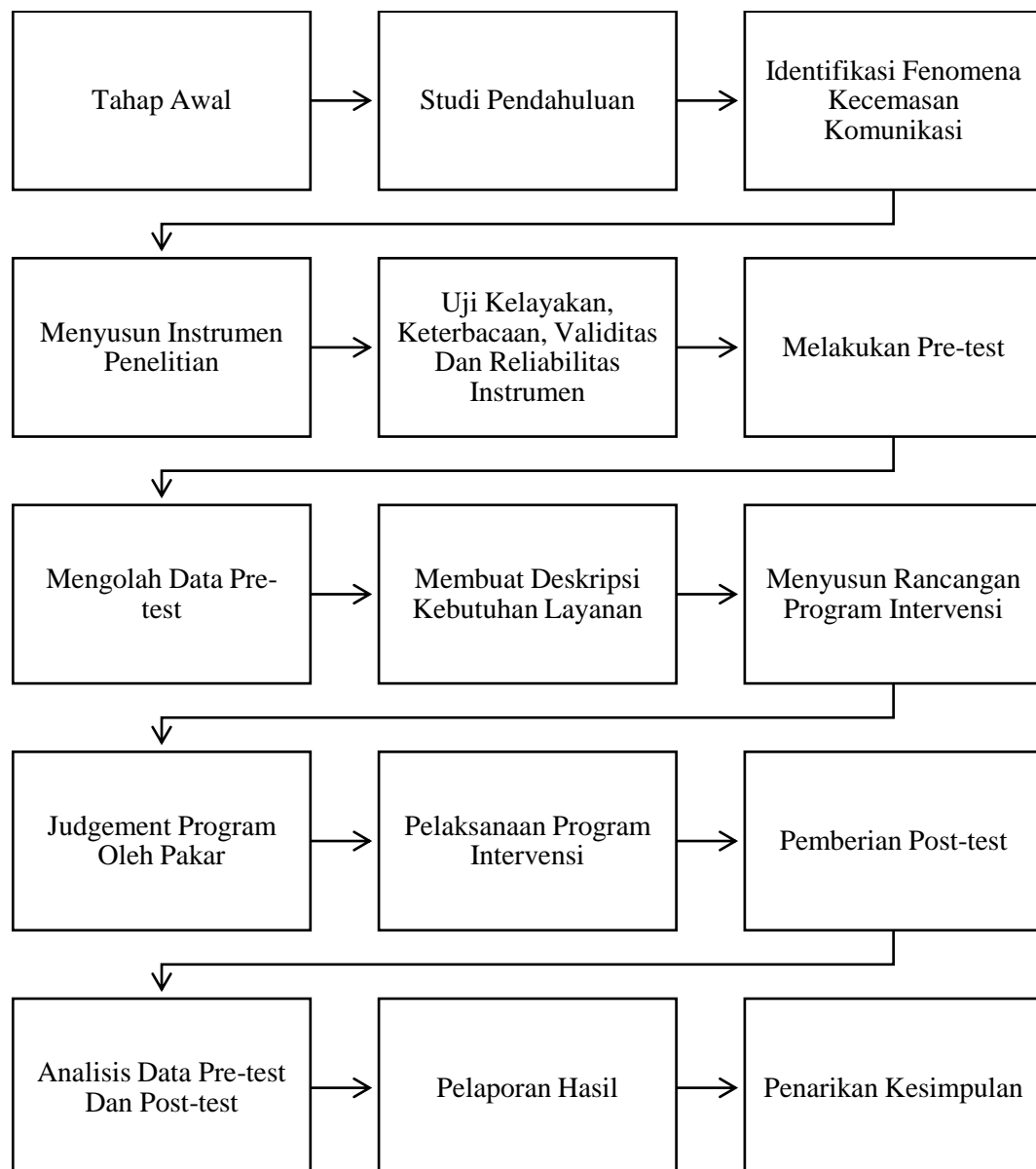
Instrumen kecemasan komunikasi peserta didik setelah di uji validitas dan reliabilitas dan dapat digunakan untuk penumpulan data tingkat kecemasan komunikasi peserta didik SMA N 1 Pedamaran Tahun Ajaran 2017/2018. Kisi-kisi angket setelah divalidasi disajikan dalam tabel sebagai berikut

Tabel 3.5

Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Validasi

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Ketidaknyamanan Internal	Ketakutan	4	4	8
		Kekhawatiran	3	3	6
		Gugup	1	4	5
		Malu	1	3	4
		Panik	2	4	6
		Respons Fisiologis Negatif	1	5	6
2	Penghindaran	Menghindari situasi komunikasi	2	4	6
		Tidak Percaya diri	4	3	7
3	Penarikan Diri	Bersikap Pasif	1	3	4
4	Komunikasi Berlebihan	Hilang Konsentrasi	1	3	4
		JUMLAH	20	34	54

3.5. Prosedur penelitian



Gambar 3.1
Prosedur Penelitian Efektifitas Teknik *Paradoxical Intention* untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Peserta didik

3.6. Prosedur Pengolahan Data

Data yang diungkap melalui instrumen yang telah disebarkan adalah data tentang gambaran kecemasan komunikasi pada peserta didik. Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk mengolah data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

3.6.1. Verifikasi Data

Verifikasi data bertujuan untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan dalam penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Melakukan pengecekan jumlah instrumen yang telah terkumpul.
- b. Melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari siswa dengan melakukan penyekoran sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditetapkan.
- c. Setelah tabulasi data maka dilanjutkan dengan melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

Dari 162 responden yang mengisi instrument kecemasan komunikasemuanya dinyatakan layak untuk dilakukan tabulasi data dan penyekoran karena semua responden mampu mengisi instrument kecemasan komunikasidengan baik tanpa ada pernyataan yang terlewat.

3.6.2. Kategorisasi Skor Instrumen

Langkah selanjutnya setelah seluruh data terkumpul dan diolah yakni menganalisis data sebagai bahan acuan dalam menyusun program treatment teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik. Data data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen kemudian diolah dengan menetapkan tingkatan kecemasan komunikasi apakah berada dalam tingkatan tinggi, sedang, atau rendah

Langkah-langkah dalam menentukan kedudukan siswa ke dalam tiga kriteria sebagai berikut:

- a. Menghitung jumlah skor tiap siswa
- b. Menghitung rata-rata skor
- c. Menghitung simpangan baku dari keseluruhan skor tiap siswa
- d. Mengkonversi skor mentah kedalam skala lima kategori dengan menggunakan pedoman konversi yang dikemukakan oleh Wayan Nurkancana dan Sumartana (1983: 89), sebagai berikut:

Tabel 3.6
Konversi Nilai dalam Skala 5(Nurkancana dan Sumartana, 1983, hlm. 83)

Rentang Skor	Kategori
$> M + 1,5 (SD)$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 (SD) \text{ s/d } M + 1,5 (SD)$	Tinggi
$M - 0,5 (SD) \text{ s/d } M + 0,5 (SD)$	Sedang
$M - 1,5 (SD) \text{ s/d } M - 0,5 (SD)$	Rendah
$< M - 1,5 (SD)$	Sangat Rendah

- e. Menafsirkan hasil skor masing-masing siswa dengan kualifikasi sebagai berikut

Tabel 3.7
Deskripsi Kriteria Gambaran Umum Kecemasan komunikasi Peserta didik pada proses pembelajaran

Kategori	Rentang Skor	Deskripsi
Sangat Tinggi	≥ 196	Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi pada tingkat sangat tinggi akan terlihat bahwa mereka akan cenderung merasa tidak nyaman, merasa takut, malu, ataupun panik untuk ikut terlibat dalam interaksi komunikasi didalam kelas. Peserta didik mengalami kesulitan untuk mengatasi perasaan takut atau kepanikan dirinya sehingga akan tampak melakukan upaya menghindari berkomunikasi akan lebih sering. Peserta didikan dengan tingkat sangat tinggi ini juga akan terlihat sangat pasif untuk melibatkan diri pada situasi komunikasi didalam kelas. Adapun peserta didik yang termasuk kategori sangat tinggi akan terlihat ketika individu tersebut diharuskan terlibat dalam komunikasi makan akan

		tampak melakukan komunikasi yang berlebihan tanpa memperhatikan kuantitas daripada kualitas komunikasi saat proses pembelajaran. Peserta didik dengan tingkatan sangat tinggi ini akan sangat sulit untuk terlibat interaksi komunikasi didalam kelas.
Tinggi	168 - 195	Peserta didik mengalami kecemasan komunikasi pada kategori tinggi, peserta didik mengalami masalah di berbagai aspek kecemasan berkomunikasi seperti mengalami perasaan yang tidak nyaman, takut, malu dan sebagainya ketika diharuskan berbicara didepan kelas, melakukan penghindaran dan sikap pasif terhadap interaksi komunikasi yang ada didalam kelas pada saat proses pembelajaran. Namun peserta didik dengan tingkat CA tinggi ini tidak selalu semua aspek CA akan tampak pada dirinya. Contohnya peserta didik mengalami ketakutan, kekhawatiran dan pasif untuk berbicara didepan kelas tetapi peserta didik tersebut tidak melakukan tindakan untuk menghindari komunikasi tersebut.
Sedang	140 - 167	Peserta didik mengalami kecemasan komunikasi yang sedang ditunjukkan dengan terkadang mengalami perasaan tidak nyaman, takut, malu ataupun ada tindakan untuk menghindari situasi situasi komunikasi didalam kelas, namun tidak membuat peserta didik tersebut berada dalam kondisi yang sulit untuk terlibat pada interaksi komunikasi didalam kelas.
Rendah	112 - 139	Peserta didik pada tingkat kecemasan komunikasi yang rendah akan tampak lebih berani untuk berbicara didalam kelas, mereka pernah mengalami ketakutan, kecemasan tetapi mereka dapat mengatasi perasaan perasaan tidak nyaman tersebut sehingga dapat terlibat dalam komunikasi yang ada didalam kelas
Sangat Rendah	<111	Peserta didik berada kategori tingkat kecemasan komunikasi yang sangat rendah ditunjukkan dengan tidak pernah mengalami perasaan takut ketika diharuskan berbicara didepan kelas bahkan merasa senang ketika hal itu terjadi, dengan ini peserta didik pada tingkat ini akan lebih aktif didalam kelas.

3.6.3. Analisis Data *Pre-Test* dan *Post-test*

Skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan komunikasi peserta didik yang telah diperoleh diuji melalui pengujian sebagai berikut:

3.6.3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS 24.0 for windows* dengan uji statistik Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk menggunakan taraf signifikansi 5%. Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas sebagai berikut:

H_0 = Data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

H_1 = Data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi tidak normal.

Kriteria pengujianya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika Sig. 0.05 maka H_0 diterima.
- 2) Jika Sig < 0.05 maka H_0 ditolak.

Hasil uji normalitas data *pretest* dan data *post test* menunjukkan bahwa baik kelas kontrol maupun kelas eksperimen berdistribusi normal.

Tabel 3.8

Uji Normalitas Data Normalized Gain Kecemasan komunikasi Peserta didik

Kelompok	Z	Nilai p	Keterangan
Eksperimen	-52.00	0,199	Signifikan
Kontrol	-2.80	0.136	

Dari tabel 3.8 diperoleh nilai signifikansi skor *pre-test* dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk hasil sebesar 0.230 untuk kelas eksperimen I dan untuk kelas kontrol I sebesar 0,080, pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Sedangkan jika uji dengan Shapiro-Wilk didapatkan hasil signifikansi *pre-test* sebesar 0.113 untuk kelas eksperimen I dan untuk kelas kontrol I sebesar 0,094. Oleh karena itu nilai signifikansi *pre-test* baik kelas eksperimen dan kelas kontrol lebih besar dari $\alpha = 0.05$, maka H_0 tidak ditolak dan H_1 = ditolak berarti berdistribusi normal.

3.6.3.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan bila data berdistribusi normal, pengujian dilanjutkan dengan menguji homogenitas data menggunakan bantuan software *SPSS 24.0 for windows* dengan uji statistik Levene's test dengan taraf signifikansi Uji homogenitas dimaksudkan untuk menilai apakah data hasil penelitian dari dua kelompok yang diteliti memiliki varian yang sama atau tidak. Hipotesis yang digunakan pada uji homogenitas adalah sebagai berikut.

H_0 : Data kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi homogen.

H_1 : Data kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi tidak homogen.

Kriteria pengujian homogenitas data adalah sebagai berikut.

- 1) Jika Sig. $\geq 0,05$ maka H_0 diterima.
- 2) Jika Sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Tabel 3.9 Hasil Uji Homogenitas Varians Data Normalized Gain Kecemasan komunikasi

Uji Statistik F	df1	df2	Nilai p.	Keterangan
6.021	1	8	.116	Homogen

Berdasarkan table 3.9 di atas diperoleh bahwa data *normalized gain* Kecemasan komunikasi peserta didik mempunyai varians yang homogen karena mempunyai nilai $p > 0,05$.

3.6.3.3. Uji Perbedaan Dua Rata-rata

Data yang diperoleh pada *pretest* maupun *posttest* dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas maka dalam hal ini digunakan uji *t* yaitu *Independent Sample T-Test*. Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$H_0 : \mu_{pos} = \mu_{pok}$$

$$H_1 : \mu_{pos} > \mu_{pok}$$

Keterangan.

μ_{pos} : rata-rata *posttest* tingkat kecemasan komunikasi kelas eksperimen.

μ_{pok} : rata-rata *posttest* tingkat kecemasan komunikasi kelas kontrol.

Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut.

- 1) Jika $Sig. \geq 0,05$ maka H_0 diterima.
- 2) Jika $Sig. < 0,05$ maka H_0 ditolak

Tabel 3.9.1

**Hasil Uji t Independen Data *Normalized Gain* Kecemasan komunikasi
Uji Independent T-test**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-52.00	11.75	-54.60	0,00	Signifikan
Kontrol	2.60	3.51			

Berdasarkan Tabel 4.5, tampak bahwa secara keseluruhan hasil uji t independen data *normalized gain* kelompok eksperimen dan control adalah signifikan karena memiliki nilai $p < 0,05$.

3.7. Rumusan Program Layanan Teknik *Paradoxical intention* Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Peserta Didik

Program layanan teknik *paradoxical intention* untuk Mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik dirancang berdasarkan hasil studi pendahuluan tentang gambaran kecemasan komunikasi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Pedamaran ajaran 2017/2018. Penyusunan program intervensi terdiri dari (1). perumusan rasional, (2). Perumusan deskripsi kebutuhan program intervensi, (3). Perumusan tujuan Intervensi, 4. Perumusan sasaran intervensi, dan 5. Perumusan Evaluasi dan indikator keberhasilan intervensi. Selanjutnya dilakukan uji kelayakan program (validasi program) secara rasional yang dilakukan oleh dosen pembimbing Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd, dan Dr. Agus Taufiq, M.Pd serta praktisi atau guru bimbingan dan konseling di SMA N 1 Pedamaran. Program Layanan intervensi *Paradoxical intention* yang telah dirancang oleh peneliti disampaikan kepada praktisi dan ahli disertai dengan lembar catatan saran/masukan. Secara garis besar terdapat layanan yang perlu dipertimbangkan yaitu dari segi struktur dan konten. Dimensi struktur layanan berkenaan dengan

judul, penggunaan istilah, sistematika, kelengkapan dan kesesuaian komponen layanan. hasil penimbang praktisi dan pakar dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.9.2
Rangkuman Hasil Validasi Program Layanan

Validator	Masukan
1 Praktisi Bimbingan dan Konseling	Perbaiki dalam tata tulis dan Bahasa
2 Pakar Bimbingan dan Konseling I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Struktur Intervensi yang akan dilakukan 2. Perbaiki Metode dalam Satuan Layanan 3. Perbaiki Lembar kerja
3 Pakar Bimbingan dan Konseling II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Tahapan Intervensi 2. Perbaiki Matriks Program Layanan 3. Perbaiki Lembar Kerja tiap pertemuan

Program intervensi diperbaiki sesuai dengan masukan dan saran sehingga dapat disimpulkan bahwa program intervensi dengan teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik sudah memadai kriteria pertimbangan dan dapat diterapkan di lapangan. Program intervensi teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik secara lengkap dan rinci dapat dilihat pada lampiran 2.

Kegiatan intervensi konseling *Paradoxical Intention* untuk mereduksi *Kecemasan komunikasi* peserta terdiri dari delapan sesi kegiatan dilaksanakan selama 2 kali dalam seminggu. Masing-masing sesi konseling berdurasi kurang lebih 90 menit. Berikut Deskripsi proses pelaksanaan intervensi melalui konseling *Paradoxical Intention* dalam mereduksi CA peserta didik kelas X SMA N 1 Pedamaran Tahun Ajaran 2017/2018, sebagai berikut.

Tabel 3.9.0
Struktur dan Tahapan Program Intervensi Mereduksi Kecemasan komunikasi didalam kelas pada saat proses pembelajaran

SESI	TUJUAN	TEMA KEGIATAN	PENUNJANG TEKNIS
Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didi dapat memahami tentang Kecemasan komunikasi • Peserta didik dapat 	Pemahaman Kecemasan komunikasi dan Teknik	Metode : Ceramah, Diskusi dan Tanya Jawab Materi : Teknik

	memahami Teknik Paradoxical Intention untuk Mereduksi CA	Paradoxical intention	Paradoxical Intention dan Kecemasan Komunikasi didalam kelas
Sesi II	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala-gejala dan dampak Kecemasan komunikasi didalam kelas 	Identifikasi Gejala Kecemasan komunikasi	Metode : Diskusi dan Tanya Jawab Materi : Gejala dan Dampak Berkecemasan Komunikasi pada saat belajar didalam kelas
Sesi III	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memahami gejala CA pada aspek Ketidaknyamanan internal • Peserta didik mampu mereduksi Aspek Ketidaknyamanan internal pada dirinya dengan menerapkan paradoxical intention 	Mereduksi Kecemasan komunikasi pada Aspek Ketidaknyamanan Internal	Teknik : Paradoxical Intention Materi : Perasaan Perasaan yang sering mengganggu pada saat Berkomunikasi didalam kelas
Sesi IV	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memahami gejala CA pada aspek Ketidaknyamanan internal • Peserta didik mampu mereduksi Aspek Ketidaknyamanan internal pada dirinya dengan menerapkan paradoxical intention 	Mereduksi Kecemasan komunikasi pada Aspek Penghindaran	Teknik : Paradoxical Intention Materi : Perilaku Penghindaran dalam berkomunikasi didalam kelas
Sesi V	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memahami gejala CA pada aspek Ketidaknyamanan internal • Peserta didik mampu mereduksi Aspek Ketidaknyamanan internal pada dirinya dengan menerapkan paradoxical intention 	Mereduksi Kecemasan komunikasi pada Aspek Penarikan Diri	Teknik : Paradoxical Intention Materi : Penarikan diri dalam keterlibatan berkomunikasi didalam kelas pada saat pembelajaran
Sesi VI	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memahami gejala CA pada aspek Ketidaknyamanan internal • Peserta didik mampu mereduksi Aspek Ketidaknyamanan internal pada dirinya dengan 	Mereduksi Kecemasan komunikasi pada Aspek Komunikasi Berlebihan	Teknik : Paradoxical Intention Materi : Komunikasi Berlebihan didalam Kelas pada saat pembelajaran

	menerapkan paradoxical intention		
Sesi VII	<ul style="list-style-type: none"> memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan menjadi <i>self-counselor</i> atau menjadi konselor bagi diri sendiri dalam menangani kecemasan komunikasi 	Menjadi Self-Counselor	Teknik : Diskusi dan Penugasan Penunjang : Instrumen Kecemasan komunikasi di dalam Kelas
