

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif berlandaskan positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan dianalisis secara statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Fraenkel dan Wallen menyatakan bahwa “*To experiment is to try, to look for, to confirm*”. Eksperimen berarti mencoba, mencari dan mengkonfirmasi/ membuktikan. Penelitian eksperimen adalah metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/* perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.³⁷ Adapun yang diteliti oleh peneliti adalah efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan.

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono, dari desain tersebut ada *pretest*,

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif.....Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 110–11.

sebelum diberikan perlakuan, sehingga hasil perlakuan bisa diketahui dengan jelas, karena bisa dibandingkan dengan keadaan sebelumnya.³⁸ Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberikan *treatment*)

X : Saat *treatment* (perlakuan)

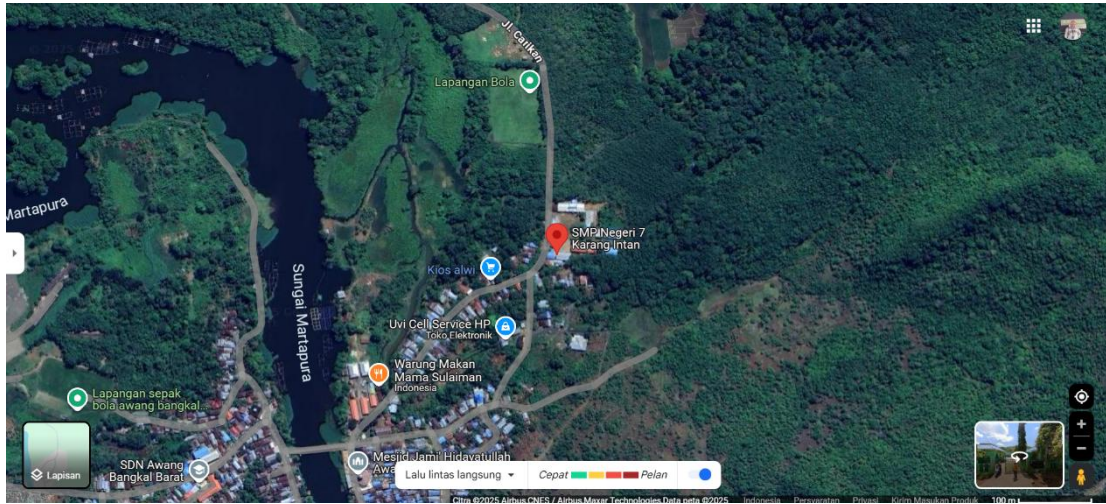
O2 : Nilai *Posttest* (sesudah diberikan *treatment*)

C. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Karang Intan. Beralamat di di Jl. Ir. P. Muhammad Noor RT. 01, Desa Awang Bangkal Timur, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Kode Pos: 70661.

Pemilihan SMP Negeri 7 Karang Intan sebagai lokasi penelitian didasarkan pada relevansi permasalahan yang ditemukan di sekolah tersebut dengan fokus penelitian yang dilakukan. Masalah yang teridentifikasi sesuai dengan bidang keilmuan yang didapat oleh peneliti di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

³⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif,114.



Gambar 3.1 Peta Lokasi Penelitian

Adapun waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari 22 Januari – 18 Februari 2025. Berikut rincian waktu pelaksanaan penelitian:

Tabel 3.2 Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Pertemuan	Materi	Hari/ Tanggal	Waktu	Tempat
1	<i>Pretest</i>	Membagi skala kecemasan berbicara di depan umum	Kamis, 30 Januari 2025	45 Menit	Ruang Kelas
2	Pertemuan I	Memahami Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Kamis, 6 Februari 2025	45 Menit	Mushalla
3	Pertemuan II	Mengenal Aspek Suasana Hati dan Kognitif	Selasa, 11 Februari 2025	45 Menit	Mushalla
4	Pertemuan III	Mengenal Aspek Somatik dan Afektif	Kamis, 13 Februari 2025	45 Menit	Mushalla

No	Pertemuan	Materi	Hari/ Tanggal	Waktu	Tempat
5	Pertemuan IV	Mengenal Perilaku Motorik dan Strategi Keseluruhan	Sabtu, 15 Februari 2025	45 Menit	Perpustakaan
6	<i>Posttest</i>	Membagi skala kecemasan berbicara di depan umum	Sabtu, 15 Februari 2025s	15 Menit	Perpustakaan

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁹ Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi merujuk pada seluruh subjek yang terlibat dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah siswa kelas VII A dan VII B di SMP Negeri 7 Karang Intan, dengan total sebanyak 40 peserta didik, sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.3 Jumlah Responden Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Karang Intan

No	Kelas	Jumlah
1	VII A	20
2	VII B	20
	Total	40

³⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif,126.

2. Sampel

Dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴⁰ Pada penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.⁴¹ Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sangat tinggi (153-188), sesuai dengan hasil pengukuran skala kecemasan berbicara di depan umum, serta bersedia menjadi responden. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang termasuk dalam kategori kecemasan sangat tinggi untuk memperoleh gambaran awal mengenai permasalahan yang mereka hadapi, sehingga sampel yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian.

Sampel yang didapat dalam penelitian ini adalah 5 orang siswa SMPN 7 Karang Intan yang telah terindikasi memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang sangat tinggi berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan berbicara di depan umum yang dilakukan pada 30 Januari 2025.

Tabel 3.4 Sampel Penelitian

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	U	160	85,11%	Sangat Tinggi
2	M	157	83,52%	Sangat Tinggi
3	AZ	156	82,98%	Sangat Tinggi
4	NZ	155	82,45%	Sangat Tinggi
5	AH	154	81,92%	Sangat Tinggi
X		156,4	83%	Sangat Tinggi

⁴⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif..., 127.

⁴¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif..., 133.

E. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.⁴²

1. Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung, adapun data yang digali yaitu:

- 1) Data tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan *treatment (pretest)* pada siswa di SMP Negeri 7 Karang Intan melalui skala kecemasan berbicara di depan umum yang akan disebarkan.
- 2) Data tingkat kecemasan berbicara di depan umum sesudah diberikan *treatment (posttest)* pada siswa di SMPN 7 Karang Intan melalui skala kecemasan berbicara di depan umum yang akan disebarkan.
- 3) Data efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Karang Intan melalui uji hipotesis (Uji T-test).

⁴² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif.....194.

- 4) Peneliti juga melaksanakan wawancara dan observasi kepada guru BK mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang mendukung data primer meliputi:

- 1) Gambaran umum lokasi penelitian, kondisi guru, keadaan siswa, sarana dan prasarana, tujuan, visi dan misi, RPL konseling kelompok.
- 2) Literatur, artikel, jurnal, penelitian terdahulu yang sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan.

2. Sumber Data

Adapun sumber data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Responden, adalah peserta didik kelas VII MTs SMP Negeri 7 Karang Intan
- b. Informan, adalah Guru BK yang akan di wawancara mengenai keadaan kelas VII SMP Negeri 7 Karang Intan
- c. Dokumen, yaitu semua arsip atau catatan yang berisi data atau informasi yang dapat menunjang keberlangsungan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film gambar, dan karya-karya monumental yang semuanya

itu memberikan informasi bagi proses penelitian.⁴³ Metode dilakukan untuk mendapat data tentang gambaran SMP Negeri 7 Karang Intan.

2. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini dirancang berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum. Sebelum digunakan, skala ini terlebih dahulu menjalani uji validasi oleh ahli. Dalam penelitian ini, validasi dilakukan oleh Ibu Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., MA., yang merupakan pakar di bidang Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Berdasarkan hasil validasi, skala ini telah dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

⁴³ Muh Fitrah dan Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Jawa Barat: Jejak Publisher, 2018), 74.

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Sebelum Uji Validitas dan Uji Reabilitas

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Aspek Suasana Hati	Merasa Tegang dan sulit rileks	1, 11, 21, 31, 41	2, 12, 22, 32, 42	10
	Merasa panik dan takut gagal			
	Khawatir dan terlalu memikirkan kemungkinan negatif sebelum atau sesudah berbicara			
Aspek Kognitif	Khawatir akan penilaian buruk dan kritik dari audiens	3, 13, 23, 33, 43	4, 14, 24, 34, 44	10
	Kepedulian berlebihan tentang reaksi atau ekspresi audiens			
Aspek Somatik	Berkeringat dingin dan mulut terasa kering	5, 15, 25, 35, 45	6, 16, 26, 36, 46	10
	Denyut nadi cepat dan tekanan darah meningkat			
Aspek Afektif	Merasa malu dan ragu untuk memulai pembicaraan	7, 17, 27, 37, 47	8, 18, 28, 38, 48	10
	Merasa gelisah sebelum dan saat berbicara di depan umum			
	Merasa bingung dan kesulitan menyampaikan ide dan kata-kata			
Perilaku Motorik	Merasa tidak tenang dan sulit berdiri dengan posisi rileks	9, 19, 29, 39, 49	10, 20, 30, 40, 50	10
	Perilaku motorik yang berlebihan (gerakan tangan berlebihan, kaku, berbicara terlalu cepat/lambat)			
Jumlah		25	25	50

G. Instrumen Penelitian

1. Bahan Perlakuan

Penyusunan pedoman layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, bertujuan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Setelah penyusunan, pedoman tersebut menjalani uji validasi oleh ahli untuk memastikan kelayakannya. Dalam penelitian ini, proses validasi dilakukan oleh Ibu Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., MA., seorang pakar di bidang Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Hasil validasi tersebut digunakan sebagai dasar perbaikan dan penyempurnaan pedoman agar dapat menjadi panduan dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi guna mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

2. Skala Likert

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.⁴⁴

Dalam penelitian ini, subjek diminta menjawab pernyataan yang ada dalam skala kecemasan berbicara di depan umum. Subjek diarahkan untuk menjawab dengan cara memberi centang (✓) pada pernyataan atau pertanyaan yang ada. Pengukuran

⁴⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif.....*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 146.

tingkat kecemasan berbicara di depan umum ini terdiri dari pernyataan positif/*favourable* serta pernyataan negatif/*unfavourable*. Pernyataan positif/*Favourable* adalah deskripsi tentang perilaku yang sesuai atau dukungan perilaku/variabel yang diukur, sedangkan pertanyaan negatif/*unfavourable* adalah deskripsi perilaku yang tidak sesuai/tidak mendukung. Instrumen penelitian ini terdapat 4 alternatif jawaban diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).⁴⁵ Bobot masing-masing jawaban dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Norma Skoring Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Penilaian menggunakan rentang skor 1-4 dengan penjelasan alternatif jawaban berikut:

- a. SS : Sangat Setuju
- b. S : Setuju
- c. TS : Tidak Setuju
- d. STS : Sangat Tidak Setuju

⁴⁵ Rida Damayanti, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Peserta Didik di MTS Muhammadiyah 3 Al-Furqan Banjarmasin” (Banjarmasin, UIN Antasari Banjarmasin, 2024).

Pengkategorian dilakukan dengan cara menentukan interval dengan ketentuan rumus interval berikut:

$$I = \frac{Nt - Nr}{K}$$

Keterangan:

- a. I = Interval
- b. Nt = Nilai Tinggi
- c. Nr = Nilai Rendah
- d. K = Jumlah Kategori

Jadi yang interval sesuai dengan rumus tersebut adalah:

Skor tertinggi : $4 \times 47 = 188$

Skor terendah : $1 \times 47 = 47$

Rentang : $188 - 47 = 141$

Jarak interval : $141 : 4 = 35$

$$I = \frac{Nt - Nr}{K} = \frac{188 - 47}{4} = \frac{141}{4} = 35$$

Berdasarkan keterangan diatas, kategori skala interval adalah:

Tabel 3.8 Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Kategori	Interval
1	Sangat Tinggi	153-188
2	Tinggi	118-152
3	Rendah	83-117
4	Sangat Rendah	47-82

Berdasarkan total skor yang diperoleh siswa, kecemasan berbicara di depan umum diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu: skor 153-188 termasuk kategori sangat tinggi, skor 118-152 tergolong tinggi, skor 83-117 masuk dalam kategori rendah, dan skor 47-82 dikategorikan sebagai sangat rendah.

Interval dari masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel di atas. Selanjutnya, untuk memperoleh hasil *N-Gain*, digunakan rumus berikut:

$$N - gain = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{max} - S_{pre}} \times 100$$

Keterangan:

S_{post} : Skor *post-test*

S_{pre} : Skor *pre-test*

S_{max} : Skor Maksimal

N-gain score digunakan untuk mengukur efektivitas perlakuan atau *treatment*.

Pengujian *N-Gain* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *posttest* dan *pretest*. Berikut hasil perhitungannya:

Tabel 3.9 Kategori Pembagian *N-Gain Score*

No	Nilai <i>N-Gain</i>	Kategori
1	$g > 0,7$	Tinggi
2	$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
3	$g < 0,3$	Rendah

Tabel 3.10 Kategori Tafsiran Efektivitas

No	Persentase (%)	Tafsiran
1	< 40	Tidak efektif
2	40-50	Kurang efektif
3	56-75	Cukup efektif
4	>76	Efektif

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh melalui observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, metode analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas seringkali digunakan untuk mengetahui populasi data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas *one-sample kolmogorov smirnov test* dengan bantuan Program *Software IBM SPSS Statistics* versi 25. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05.⁴⁶ Dasar pengambilan keputusan ialah jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan data terdistribusi normal, dan jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan data tidak terdistribusi normal.⁴⁷

b. Uji Homogenitas

Menurut Priyatno, homogenitas digunakan untuk menentukan apakah varian dalam populasi yang ada bernilai sama. Dasar pengambilan keputusan ialah jika nilai $\text{sig} > 0,05$ dapat dikatakan bahwa dua varian atau lebih adalah sama, begitupula sebaliknya.

⁴⁶ Prayitno dan Duwi, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS* (Yogyakarta: Mediakom, 2010), 36.

⁴⁷ Yulingga Nanda Hanief dan Wasis Himawanto, *Statistik Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 67–68.

Pada penelitian dilakukan uji homogenitas dengan *one way anova* menggunakan program software IBM SPSS Statistics Versi 23.0, dengan kategori pengujian berikut:

- 1) Jika nilai sig > 0,05 maka HO diterima atau homogen
- 2) Jika nilai sig < 0,05 maka HO ditolak atau tidak homogen.⁴⁸

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample T-test* menggunakan bantuan program *software IBM SPSS Statistics Versi 25*. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a ditolak, dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima. Berikut rumus uji *paired sample T-test*:

$$t = \beta_n / S\beta_n$$

Penjelasan:

t : Mengikuti fungsi t dengan derajat kebebasan (df)

β_n : Koefisien regresi masing-masing variable

$S\beta_n$: Standar error masing-masing variable

⁴⁸ Budi Sesetyo, *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian* (Bandung: Refika Aditama, 2012), 298.

I. Teknik Validitas dan Keabsahan Data

1. Uji Validitas

Validitas adalah ketetapan instrument untuk mengukur apa yang ingin diukur.⁴⁹

Uji validitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kuesioner berisi pertanyaan mengukur variabel yang diteliti valid tidaknya.⁵⁰ Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan alat ukur yang ditentukan oleh sejauh mana isi alat ukur tersebut mewakili semua aspek yang dianggap sebagai bagian dari kerangka konsep.⁵¹

Skala kecemasan disusun berdasarkan aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dianalisis dan didiskusikan bersama dosen pembimbing skripsi. Tidak hanya memastikan kesesuaian antara aspek, indikator, dan item, skala juga diuji kelayakannya dengan mempertimbangkan setiap item yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* sebelum diberikan kepada responden. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics Versi 25. Adapun kategori pengujian instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi dengan signifikan terhadap skor total dinyatakan valid.
- b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi dengan signifikan terhadap skor total dinyatakan tidak valid.

⁴⁹ Alfani dan Fanlia Prima Jaya, *Metodologi Penelitian & Filsafat Ilmu* (FE UNISKA: Adi Pritama Jaya Computer Banjarmasin, 2015), 130.

⁵⁰ Alfani dan Fanlia Prima Jaya, 131.

⁵¹ Alfani dan Fanlia Prima Jaya, 127.

Berdasarkan hasil uji validitas dengan jumlah 34 orang, maka dapat diketahui terdapat 47 item yang valid dan 3 item dinyatakan tidak valid.

Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas 50 Item Skala Kecemasan

No	Koefisien Korelasi (rhitung)	Syarat (rtabel)	Keterangan
1	0,575	0,279	Valid
2	0,356	0,279	Valid
3	0,696	0,279	Valid
4	0,178	0,279	Tidak Valid
5	0,368	0,279	Valid
6	0,437	0,279	Valid
7	0,323	0,279	Valid
8	0,587	0,279	Valid
9	0,399	0,279	Valid
10	0,372	0,279	Valid
11	0,451	0,279	Valid
12	0,363	0,279	Valid
13	0,155	0,279	Tidak Valid
14	0,331	0,279	Valid
15	0,362	0,279	Valid
16	0,431	0,279	Valid
17	0,613	0,279	Valid
18	0,455	0,279	Valid
19	0,465	0,279	Valid
20	0,433	0,279	Valid
21	0,554	0,279	Valid
22	0,727	0,279	Valid
23	0,573	0,279	Valid
24	0,529	0,279	Valid
25	0,594	0,279	Valid
26	0,523	0,279	Valid
27	0,422	0,279	Valid
28	0,614	0,279	Valid
29	0,625	0,279	Valid
30	0,457	0,279	Valid
31	0,706	0,279	Valid
32	0,714	0,279	Valid
33	0,531	0,279	Valid

No	Koefisien Korelasi (rhitung)	Syarat (rtabel)	Keterangan
34	0,419	0,279	Valid
35	0,617	0,279	Valid
36	0,673	0,279	Valid
37	0,605	0,279	Valid
38	0,441	0,279	Valid
39	0,276	0,279	Tidak Valid
40	0,574	0,279	Valid
41	0,570	0,279	Valid
42	0,621	0,279	Valid
43	0,681	0,279	Valid
44	0,570	0,279	Valid
45	0,452	0,279	Valid
46	0,578	0,279	Valid
47	0,599	0,279	Valid
48	0,628	0,279	Valid
49	0,488	0,279	Valid
50	0,597	0,279	Valid

2. Uji Reabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan seberapa dapat dipercaya suatu alat ukur. Jika suatu alat ukur digunakan untuk mengukur hal yang sama sebanyak dua kali dan hasil pengukuran yang diperoleh konsisten maka alat ukur tersebut reliabel.⁵²

Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *software* IBM SPSS *Statistics* Versi 25, dan pendekatan koefisien *Cronbach Alpha*. Jika nilai alpha lebih dari 0,6 maka dapat dinyatakan instrumen tersebut reliabel (*reliable*).

⁵² Alfani dan Fanlia Prima Jaya, *Metodologi Penelitian*,Jaya, 120.

Berdasarkan hasil pengujian yang dihitung dengan menggunakan program *software IBM SPSS Statistics* versi 25, diperoleh reabilitas total seluruh instrumen dengan menggunakan koefisien *Cronbach Alpha (a)*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.12 Reabilitas Intrumen Penelitian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N Of Items
.938	50

Dari 50 item yang dinyatakan valid dan reliable, maka dari itu peneliti memilih 47 item valid yang tersisa untuk dijadikan sebagai alat pengumpul data dan akan dijadikan sebagai kuesioner kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 3.13 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Item Valid

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Aspek Suasana Hati	Merasa Tegang dan sulit rileks	2, 11, 20, 30, 39	1, 10, 19, 29, 38	10
	Merasa panik dan takut gagal			
	Khawatir dan terlalu memikirkan kemungkinan negatif sebelum atau sesudah berbicara			
Aspek Kognitif	Khawatir akan penilaian buruk dan kritik dari audiens	12, 22, 32, 41	3, 21, 31, 40	8
	Kepedulian berlebihan tentang reaksi atau ekspresi audiens			

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Aspek Somatik	Berkeringat dingin dan mulut terasa kering	5, 14, 24, 34, 43	4, 13, 23, 33, 42	10
	Denyut nadi cepat dan tekanan darah meningkat			
Aspek Afektif	Merasa malu dan ragu untuk memulai pembicaraan	7, 16, 26, 36, 45	6, 15, 25, 35, 44	10
	Merasa gelisah sebelum dan saat berbicara di depan umum			
	Merasa bingung dan kesulitan menyampaikan ide dan kata-kata			
Perilaku Motorik	Merasa tidak tenang dan sulit berdiri dengan posisi rileks	9, 18, 28, 37, 47	8, 17, 27, 46	9
	Perilaku motorik yang berlebihan (gerakan tangan berlebihan, kaku, berbicara terlalu cepat/lambat)			
Jumlah		24	23	47