

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment* atau eksperimen semu dimana untuk mengetahui pengaruh variabel independen pada variabel dependen, eksperimen semu dipilih karena jenis *true experiment* tidak bisa dilaksanakan terkait dengan situasi dan kondisi penelitian (Cozby & Bates, 2011). Penelitian eksperimen semu tidak dapat mengontrol sepenuhnya variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh pada eksperimen (Monica & Gani, 2016). Penelitian eksperimen kuasi berfokus pada pemberian perlakuan khusus pada subjek penelitian sehingga dapat dilakukan tes atau diuji pra (*pre*) dan pasca (*post*) perlakuan dalam eksperimen (Bairagi & Munot, 2019). Jenis penelitian ini adalah dengan model *one group pretest-posttest*. Model penelitian *one group pretest-posttest* adalah satu kelompok akan diberikan perlakuan yang sama baik sebelum maupun sesudah mendapat perlakuan khusus untuk mengetahui pengaruh dari variabel satu dengan variabel lain (Fatmaningsih, Sugiharto, & Hartati, 2018). Menurut Rosdianto, Murdani, dan Hendra (2017) subjek akan diberikan perlakuan (*treatment*) khusus selama periode waktu tertentu kemudian *pretest* akan diberikan sebelum perlakuan diberikan dan *posttest* akan diberikan setelah perlakuan diberikan. Berikut adalah model *one group pretest-posttest* menurut Sugiyono (dalam Rosdianto, Murdani, & Hendra, 2017)

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Gambar 3.1 Model *one group pretest-posttest*

Keterangan :

$O_1$  : tes awal (*pretest*) diberikan sebelum perlakuan diberikan

X : perlakuan (*treatment*) diberikan pada subjek penelitian

$O_2$  : tes akhir (*posttest*) diberikan setelah perlakuan diberikan

### 3.2 Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 3.2.1 Identifikasi Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas adalah variabel yang dikatakan menjadi penyebab terpengaruh atau terjadinya variabel tergantung menurut Sugiyono (2013). Variabel bebas atau variabel independen memiliki fungsi menjadi penyebab timbulnya variabel lain, dalam penelitian biasanya variabel bebas akan diamati, dimanipulasi, dan diukur sejauh mana pengaruhnya terhadap variabel lainnya (Siallagan, Redantan, & Arifin, 2016). Variabel bebas pada penelitian ini adalah pelatihan komunikasi interpersonal. Pelatihan komunikasi interpersonal akan diberikan kepada subjek penelitian yang diharapkan dapat mempengaruhi variabel tergantung pada penelitian ini.

Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas, selain itu variabel tergantung berguna untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari variabel bebas (Siallagan, Redantan, & Arifin, 2016). variabel tergantung untuk penelitian ini adalah penyesuaian diri yang akan diukur sebelum dan sesudah pelatihan komunikasi interpersonal diberikan.

### 3.2.2 Definisi Operasional Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah sebuah proses berkelanjutan yang dialami individu dalam memberikan respon untuk suatu kondisi atau situasi sehingga tercapai hubungan yang harmonis atau keselarasan antara kebutuhan diri sendiri dengan lingkungan. Penyesuaian diri diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan karakteristik penyesuaian diri yaitu persepsi terhadap realita, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, memiliki gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Semakin tinggi skor pada skala maka akan semakin tinggi penyesuaian diri subjek penelitian.

### 3.2.3 Definisi Operasional Pelatihan Komunikasi Interpersonal

Pelatihan komunikasi interpersonal adalah serangkaian program yang dirancang secara sistematis yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai proses yang dilakukan dua orang yang saling mengirim dan menerima pesan atau informasi pada konteks tertentu yang setiap orangnya dapat memberikan reaksi atau umpan balik baik secara verbal maupun non verbal. Pelatihan komunikasi interpersonal akan dilakukan berdasarkan aspek komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Aspek-aspek komunikasi interpersonal akan dijadikan modul pelatihan dengan judul "*Speak Yourself*" yang terbagi menjadi tiga sesi yaitu sesi *This is me*, *Open and Equal*, dan *I Understand*.

### 3.3 Subjek Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (dalam Santi, Tewel, & Untu, 2017) adalah suatu wilayah yang digeneralisasikan terdiri atas subjek atau objek yang memiliki suatu karakteristik tertentu yang digunakan peneliti untuk diamati, dipelajari, dan ditarik sebuah kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Siswa SMK X.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel menurut Kurnia dan Santoso (2018) adalah bagian kecil dari populasi yang diambil menggunakan teknik tertentu dan diharapkan dapat mewakili populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* atau *accidental sampling*, yang berarti dalam menentukan sampel anggota populasi memiliki beberapa kriteria seperti kemudahan dalam mengakses subjek, wilayah atau geografisnya dekat dengan peneliti, memiliki kesediaan dalam waktu-waktu tertentu, dan kesediaan anggota populasi untuk menjadi subjek penelitian (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016).

*Accidental sampling* juga berarti teknik penentuan subjek berdasarkan kebetulan dan merasa bahwa subjek yang ditemui cocok atau sesuai untuk pengambilan sumber data menurut Sugiyono (dalam Fitrhiana, Marvia, & Putra, 2016). Peneliti mengambil subjek penelitian atau peserta pelatihan pada eksperimen ini adalah Siswa kelas XII SMK X jurusan Multimedia 2 berjumlah 16 dari 29 siswa dikarenakan subjek kelas XII akan segera lulus sehingga memerlukan bekal agar dapat melakukan penyesuaian diri di lingkungannya yang baru, kemudian subjek memiliki kesediaan waktu yang

sesuai dengan yang ditentukan peneliti, dan siswa bersedia menjadi subjek penelitian.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes pada awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) pelatihan berupa skala likert untuk mengukur sikap atau perilaku subjek penelitian. Sugiyono (2013) mengatakan dalam skala likert variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian indikator tersebut digunakan untuk menyusun item-item pernyataan. Skala likert pada penelitian ini memiliki lima alternatif jawaban yang dapat dipilih yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Terdapat dua jenis pernyataan yaitu yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Pernyataan yang *favorable* skor jawaban STS = 1; TS = 2; N = 3; S = 4; SS = 5. Pernyataan yang *unfavorable* skor jawaban STS = 5; TS = 4; N = 3; S = 2; SS = 1.

#### 3.4.1 Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri terdiri atas 25 item pernyataan yang tersusun atas item *favorable* dan *unfavorable*. Karakteristik penyesuaian diri yang digunakan yaitu menurut Haber dan Runyon (dalam Noviandari & Mursidi, 2019) penyesuaian diri yang baik adalah yang memiliki persepsi terhadap realita, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, memiliki gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Rancangan skala penyesuaian diri dapat dilihat pada Tabel 3.1 Blueprint penyebaran item skala penyesuaian diri berikut ini :

Tabel 3.1 Blueprint penyebaran item skala penyesuaian diri

No.	Karakteristik	Jumlah item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Persepsi terhadap realitas	1, 11, 15, 19	6	5
2	Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	2, 12, 16	7, 20	5
3	Gambaran diri yang positif	3, 24, 25	22, 8	5
4	Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik	4, 17, 13, 23,	10	5
5	Hubungan interpersonal yang baik	14, 18	5, 9, 21	5
Total		16	9	25

Skala yang akan digunakan sebelum diberikan kepada subjek penelitian pada *pretest maupun posttest* terlebih dahulu dilakukan *try out* atau uji coba alat ukur pada 151 siswa SMK/SMA yang memiliki rentang usia antara 15 hingga 19 tahun untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang telah disusun oleh peneliti.

### 3.5 Uji Coba Alat Ukur

#### 3.5.1 Penyesuaian Diri

##### 3.5.1.1 Uji Validitas Alat Ukur Penyesuaian Diri

Widoyoko (2009) mengemukakan bahwa uji validitas adalah untuk menguji ketepatan alat ukur yang dibuat peneliti dapat mengukur yang hendak diukur. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* pada SPSS. Menurut Alfian dan Putra (2017) item-item pada alat ukur atau skala penyesuaian diri dianggap valid jika nilai  $r$  hitung lebih besar dibandingkan  $r$  tabel ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) dan uji validitas dilakukan pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

### 3.5.1.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur Penyesuaian Diri

Widoyoko (2009) mengatakan bahwa reliabilitas berarti alat tes yang dibuat dapat dipercaya dan dapat memberikan hasil yang konsisten atau tetap walaupun digunakan untuk tes beberapa kali. Sejalan dengan Purwanto (dalam Pramuaji & Loekmono, 2018) reliabilitas berarti sejauh mana skor tes mendapatkan hasil yang konsisten, dapat dipercaya, dan dapat diulang. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dimana alat ukur akan dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60.

### 3.5.2 Pelatihan Komunitas Interpersonal

#### 3.5.2.1 Uji Validitas Modul Pelatihan Komunikasi Interpersonal

Penelitian ini menggunakan pelatihan komunikasi interpersonal sebagai variabel bebasnya dan pelatihan ini menggunakan modul yang telah disusun oleh peneliti. Modul pelatihan akan dilakukan uji validitas isi untuk mengetahui nilai seberapa baik isi dari modul yang telah buat. Widoyoko (2009) mengatakan validitas isi adalah ukuran yang menunjukkan skor relevansi isi tes yang dilakukan oleh para ahli yang menguasai bidang tes tersebut atau *Expert judgement*. Menurut Hendryadi (2017) Validitas isi adalah bukti bahwa isi tes sesuai dengan tujuannya dengan pengujian kelayakan melalui analisis yang dilakukan oleh ahli-ahli yang berkompeten dengan bidang tes tersebut.

Bagian-bagian dalam modul pelatihan komunikasi interpersonal "*Speak Yourself*" yang meliputi konsep dasar (kesesuaian teori, tujuan tepat sasaran, dan kejelasan klasifikasi trainer), sesi "*This is me*" (tujuan jelas, instruksi praktis, dan agenda kegiatan memadai), sesi "*Open and Equal*" (tujuan jelas, instruksi praktis, dan agenda kegiatan memadai), dan sesi "

*understand*” (tujuan jelas, instruksi praktis, dan agenda kegiatan memadai). Pengujian validitas isi modul pelatihan ini berdasarkan dengan penilaian atau pemberian skor 1 – 5 oleh para ahli terhadap bagian-bagian dalam modul pelatihan untuk mengetahui rerata modul pelatihan tersebut.

### 3.6 Rancangan Eksperimen

#### 3.6.1 Prosedur pelaksanaan

Pelatihan komunikasi interpersonal akan dilaksanakan dalam tiga sesi pelatihan. Peserta pelatihan atau subjek akan diberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum pelatihan dilaksanakan. Pemberian *posttest* akan dilakukan setelah pelatihan selesai dilaksanakan. Tahapan pelatihan yang akan dilakukan yaitu:

a. Tahap persiapan

- 1) Persiapan yang dilakukan peneliti yaitu melakukan *Training Needs Analysis* (TNA) terhadap siswa SMK untuk mengetahui kebutuhan peserta pelatihan terkait komunikasi interpersonal.
- 2) Membuat modul, matriks, *informed consent* dan *rundown* acara pelatihan yang akan dilakukan.
- 3) Menentukan trainer pelatihan dengan karakteristik Mahasiswa Psikologi yang sudah lulus mata kuliah Teori Rancangan Pelatihan dan sedang/sudah lulus mata kuliah Praktik Rancangan Pelatihan.
- 4) Kemudian membuat dan menguji alat ukur yang akan digunakan untuk pengumpulan data *pretest* dan *posttest* penyesuaian diri juga menguji validasi isi modul pelatihan.



5) Membuat jadwal untuk pengambilan data *pretest*, melakukan *action plan* dan *follow up* satu bulan setelah pelatihan komunikasi diberikan, serta pengambilan data *posttest* penyesuaian diri.

b. Tahap pelaksanaan

Melaksanakan pelatihan sesuai dengan modul yang sudah dipersiapkan yang berdasarkan aspek-aspek komunikasi interpersonal menurut DeVito (2016) yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

a. Sesi 1 : This is Me

1) Tujuan :

- a) Peserta mengetahui Program *Speak Yourself* serta tujuannya, yaitu membantu peserta mengoptimalkan kemampuan diri dalam berkomunikasi secara interpersonal
- b) Peserta mengisi lembar *informed consent* dan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal sebelum Program *Speak Yourself* diberikan
- c) Melatih aspek keterbukaan diri pada peserta dalam berkomunikasi.

2) Waktu : ±80 menit

3) Media dan Alat : Lembar *pretest*, bolpoin, kertas origami, selotip bolak balik, dan spidol

4) Metode : Menulis, Interaktif

5) Agenda kegiatan

Tabel 3.2 Materi Pelatihan Sesi I

Waktu	Kegiatan	Instruksi
12.45-12.50	Pembukaan, <i>Building rapport</i> , dan penjelasan Program <i>Speak Yourself</i>	Pembukaan dan <i>Building rapport</i> dan Penjelasan Program <i>Speak Yourself</i> , Trainer menyapa peserta, dan dilanjut dengan perkenalan. Trainer menjelaskan mengenai Program <i>Speak Yourself</i> dan memberikan kesempatan untuk tanya jawab terkait program.
12.50-13.10	Pengisian lembar <i>informed consent</i> dan <i>pretest</i>	Lembar <i>informed consent</i> dan <i>pretest</i> dibagikan ke peserta, dan trainer menjelaskan pengisian alat ukur yang perlu diisi peserta.
13.10-13.15	<i>Ice breaking</i> joget	Posisi peserta diatur berbaris rapi dengan ruang yang cukup untuk masing-masing individu. Trainer akan berdiri di depan barisan peserta sebagai instructor, dan memimpin gerakan ice breaking berupa tarian " <i>Chocolate Choco Choco</i> ".
13.15-13.25	Permainan Jembatan Pengakuan	Peserta diminta untuk berdiri di dua sisi samping trainer.
13.25-13.30	Pembagian Kelompok dengan Permainan "Satukan Diri"	Permainan satukan diri diberikan dengan beberapa kali instruksi hingga semua peserta pelatihan membaaur jadi satu.
13.30-13.35	Memberikan instruksi dan contoh untuk tugas dalam kelompok	Setelah jumlah anggota untuk membentuk kelompok cukup maka beralih pada pemberian contoh dan instruksi untuk tugas selanjutnya.
13.35-13.55	Anggota kelompok saling bercerita tentang dirinya yang kemudian akan dibuat menjadi lagu	Para peserta pelatihan diminta untuk menceritakan tentang dirinya kepada anggota kelompoknya sebagai pengenalan dan pemberian julukan untuk setiap peserta dan juga nama kelompok yang akan digunakan selama sesi pelatihan berlangsung. Pemberian julukan tidak mengandung SARA, body shaming, dan bullying
13.55-14.05	Perform setiap kelompok menyanyikan lagu yang telah dibuat	Perform lagu yang telah dibuat setiap kelompok. Setiap kelompok akan bergantian menyanyikan lagu yang telah dibuat.

## b. Sesi 2 : Open and Equal

## 1) Tujuan :

- a) Melatih aspek kesetaraan peserta pelatihan
- b) Memberikan materi mengenai komunikasi interpersonal dan kedua aspek yang telah diberikan yaitu keterbukaan dan kesetaraan.
- c) Kesimpulan dan makna setiap sesi pada hari pertama

- 2) Waktu : ±40 menit
- 3) Media dan Alat : Telur mainan, PPT, LCD
- 4) Metode : *Role play* dan ceramah
- 5) Agenda kegiatan

Tabel 3.3 Materi Pelatihan Sesi II

Waktu	Kegiatan	Instruksi
14.05-14.25	Permainan Telur Ajaib	Setiap kelompok masing-masing akan berperan menjadi Pengusaha, Dokter, Pemilik telur. Kelompok pengusaha dan Dokter masing-masing memiliki misi untuk mendapatkan telur karena akan digunakan untuk kepentingannya masing-masing. Pengusaha dan dokter harus bisa meyakinkan pemilik telur agar mau memberikan telur ajaibnya.
14.25-14.40	Materi komunikasi interpersonal serta aspek keterbukaan dan kesetaraan	Pada sesi ini peserta akan diberikan materi teori mengenai komunikasi interpersonal dan dua aspek yang sudah diberikan pada sesi sebelumnya.
14.40-14.45	Kesimpulan dan makna setiap sesi serta penutup	Pada sesi terakhir ini Trainer akan memberikan kesimpulan mengenai pelatihan yang sudah diberikan. Dan juga akan membahas makna dari permainan yang dilakukan terhadap kedua aspek yaitu keterbukaan dan kesetaraan. Setelah semua sesi selesai pelatihan diakhiri untuk hari

pertama dan dilanjutkan pada minggu depan

c. Sesi 3 : I Understand

1) Tujuan :

a) Melatih aspek empati, sikap mendukung, dan sikap positif

b) Memberikan kesimpulan dari pelatihan yang telah dilakukan

2) Waktu : ±120 menit

3) Media dan Alat : LCD, laptop, PPT, kertas origami, kertas, bolpoin

4) Metode : Ceramah dan presentasi gambar

5) Agenda kegiatan :

Tabel 3.4 Materi Pelatihan Sesi III

Waktu	Kegiatan	Instruksi
12.45-12.50	Pembukaan, dan penjelasan Program <i>Speak Yourself</i> untuk minggu kedua	Trainer menyapa peserta dan menjelaskan mengenai Program <i>Speak Yourself</i> untuk minggu kedua dan memberikan kesempatan untuk tanya jawab terkait program.
12.50-13.00	Ice Breaking Joget Kewer - kewer	Trainer akan memandu peserta untuk sama-sama berjoget kewer-kewer sebelum sesi dimulai.
13.00-13.10	Pembagian kelompok dengan menggunakan Kertas origami	Pembagian kelompok dengan kertas origami Setiap peserta akan mengambil origami yang telah dibentuk dengan mata tertutup. Peserta akan mencari peserta lainnya yang mengambil origami dengan warna yang sama dan akan menjadi satu kelompok untuk sesi pelatihan selanjutnya
13.10-13.40	Permainan menyusun gambar menjadi sebuah cerita	Kelompok diminta mengurutkan dan menceritakan alur cerita dari gambar yang telah diurutkan tersebut.

13.40-14.00	Lingkaran dukungan dan sikap positif	Pada sesi ini peserta pelatihan diminta untuk duduk melingkar. Kemudian peserta diminta menuliskan permasalahan yang mereka rasakan secara singkat pada sebuah kertas lalu dikumpulkan. Setelah semua sudah terkumpul, masing-masing perwakilan kelompok akan mengambil satu kertas tersebut. Setiap kelompok akan mendiskusikan cara memberikan dukungan untuk masalah yang didapatkan dan memberikan saran yang membangun terhadap permasalahan yang dipilih. Kemudian masing-masing kelompok akan mempresentasikan hasil diskusinya
14.00-14.20	Materi kelima aspek komunikasi interpersonal dan kesimpulan serta makna sesi yang diberikan	Dengan metode ceramah trainer akan memberikan kelima aspek komunikasi interpersonal dan makna dari permainan yang telah dilakukan selama dua minggu. Kemudian melanjutkan menulis dalam modul peserta sesuai dengan instruksi trainer
14.20-14.45	Penutupan	Sesi yang terakhir adalah pembagian konsumsi dan berfoto bersama

- 
- d. Membuat *action plan* sesuai aspek-aspek komunikasi interpersonal oleh peserta pelatihan di lembar yang telah disediakan
- e. *Follow up* penerapan *action plan* dengan cara memberikan tanda centang pada kolom realisasi jika *action plan* terpenuhi serta menuliskan evaluasi untuk setiap rencana perilaku

c. Tahap evaluasi

- a. Peserta pelatihan atau subjek penelitian akan diberikan lembar evaluasi yang digunakan mengukur kepuasan peserta pelatihan, kepuasan dapat berupa puas terhadap materi yang diberikan, fasilitas yang tersedia, cara penyampaian, dan pelaksanaan pelatihan.
- b. Pengambilan data *posttest* dengan membagikan lembar skala penyesuaian diri kepada peserta pelatihan.

### 3.7 Metode Analisis Data

Data penelitian ini akan dianalisis menggunakan uji *non parametric* yaitu uji statistik Wilcoxon dikarenakan subjek penelitian kurang dari 30 yaitu 16 Siswa SMK (Rosyida & Sartinah, 2016). Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design* sehingga data yang didapatkan akan berpasangan, dan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* merupakan uji yang tepat untuk menganalisa data yang berpasangan (Kothari, 1990). Sesuai dengan pendapat menurut Alexander dan Kadafi (2018) uji Wilcoxon *Signed Rank Test* digunakan mengetahui signifikansi beda rata-rata data yang berpasangan jika data tidak berdistribusi normal.

Sugiyono (dalam Aprilia & Kristanto, 2016) juga mengatakan bahwa jika data dalam penelitian berupa skor-skor hasil *pretest* dan *posttest* maka uji statistik untuk menganalisis data tersebut diuji dengan uji wilcoxon *Signed Rank Test*. Peneliti menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* bertujuan untuk mengetahui perbedaan data penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan komunikasi interpersonal serta penelitian ini untuk

mengetahui apakah setelah diberikan pelatihan komunikasi interpersonal ada peningkatan penyesuaian diri subjek penelitian. Uji Wilcoxon *Signed Rank Test* ini akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS.

