

**PENGARUH TEKNIK *MODELLING* TERHADAP KECEMASAN KOMUNIKASI  
SISWA MA SABILILLAH NGORO MOJOKERTO**

**Atika Maslihatul Ummah, Estalita Kelly**

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail : [atikamaslihatulummah@gmail.com](mailto:atikamaslihatulummah@gmail.com), [esta.kelly@yudharta.ac.id](mailto:esta.kelly@yudharta.ac.id)

**Abstract (English)**

The background in this study is because students of MA Sabilillah Ngoro Mojokerto have a feeling of anxiety when communicating. This is confirmed through the data below, there are 80% of students when giving presentations they feel nervous, 55% of students feel nervous when talking to new people. So this is associated with modeling techniques for communication anxiety. This study aims to determine whether there is influence of modeling techniques on communication anxiety in students of MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. This research approach uses a quantitative approach. The population in this study were 120 students of MA Sabilillah. The sample of this research was 112 students using simple random sampling. Measuring tools used in data collection using a scale of modeling techniques and communication anxiety scale. The analysis technique uses simple regression analysis. The results of the data analysis correlation test ( $r$ ) is 0.055, which means that the direction of the relationship between modeling techniques and communication anxiety is very low. The results of this study indicate that there is no effect of modeling techniques on the communication anxiety of students of MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. This is shown from the calculation of the F-test with an F-count value of  $0.338 < F\text{-table } 3.39$ . Thus  $F\text{-count} < 3.39$ , it is stated that there is no effect of modeling techniques on communication anxiety. Thus the hypothesis which states that there is an effect of modeling techniques on communication anxiety is "rejected" with the distribution of the determinant coefficient ( $r^2$ ) of 0.3%.

**Abstrak**

Latar belakang dalam penelitian ini yaitu karena siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto memiliki rasa kecemasan ketika berkomunikasi. Hal ini dikuatkan melalui data bawah terdapat 80% siswa ketika presentasi merasa gugup, 55% siswa merasa gugup ketika berbicara dengan orang baru. Sehingga hal ini dikaitkan dengan teknik modelling terhadap kecemasan komunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh teknik modelling terhadap kecemasan komunikasi pada siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA Sabilillah sebanyak 120 siswa. Sampel penelitian ini sebanyak 112 siswa menggunakan simple random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan skala teknik modelling dan skala kecemasan komunikasi. Teknik analisis menggunakan analisis regresi sederhana. Adapun hasil analisis data uji korelasi ( $r$ ) sebesar 0,055 yang artinya arah hubungan teknik modelling dengan kecemasan komunikasi sangat rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh teknik modelling terhadap kecemasan komunikasi siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Hal tersebut ditunjukkan dari perhitungan uji-f dengan nilai F-hitung sebesar  $0,338 < F\text{-tabel } 3,39$ . Dengan demikian f-hitung  $< 3,39$  dinyatakan tidak ada pengaruh teknik modelling terhadap kecemasan komunikasi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh teknik modelling terhadap kecemasan komunikasi "ditolak" dengan distribusi koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,3%.

**Article History**

*Submitted: 2 Agustus 2023*

*Accepted: 20 Agustus 2023*

*Published: 23 Agustus 2023*

**Key Words**

*Modeling Techniques,  
Communication Anxiety,  
Students*

**Sejarah Artikel**

*Submitted: 2 Agustus 2023*

*Accepted: 20 Agustus 2023*

*Published: 23 Agustus 2023*

**Kata Kunci**

*Teknik Modelling,  
Kecemasan Komunikasi,  
Siswa*

## Pendahuluan

Manusia tidak dibebaskan dari interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari, misalnya interaksi dengan tetangga, teman ataupun orang tua. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang banyak ada yang merasa gugup ketika berinteraksi. Setiap orang pasti mempunyai rasa cemas atau gugup ketika berkomunikasi dengan orang lain, tetapi dilihat dari individu tersebut bagaimana cara individu tersebut menyikapi rasa cemas ketika berkomunikasi dengan orang lain. Rasa cemas ketika berkomunikasi dengan orang lain itu sangat wajar bagi setiap manusia. Sebagaimana fenomena yang ditemukan oleh peneliti di sekolah MA Sabilillah ada siswa ketika bertemu dengan orang baru dan dia merasa gugup atau cemas ketika berinteraksi atau komunikasi dengan orang tersebut karena dia merasa takut salah bicara, ada juga ketika melakukan presentasi didepan orang banyak dia merasa gugup dan takut, dan ada juga ketika berkumpul atau rapat siswa tersebut memilih diam dan hanya berbicara seperlunya saja. Hal ini menunjukkan adanya kecemasan komunikasi terhadap siswa.

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terdapat 55 % siswa yang gugup ketika berbicara dengan orang yang baru dikenal dan 45 % siswa yang gugup ketika berbicara dengan orang yang baru dikenal, 55 % siswa ketika berada di sebuah forum lebih banyak diam dan 45 % siswa ketika berada di sebuah forum lebih banyak diam, 65 % siswa ketika berada di sebuah forum hanya berbicara seperlunya saja dan 35 % siswa ketika berada di sebuah forum hanya berbicara seperlunya saja, 80 % siswa ketika presentasi merasa gugup dan 20 % siswa ketika presentasi merasa gugup, dan 30 % siswa tidak peduli ketika presentasi tidak sesuai dengan topik karena gugup dan 70 % siswa tidak peduli ketika presentasi tidak sesuai dengan topik karena gugup.

Komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Sekarang hampir semua kegiatan pembelajaran adalah berkomunikasi, seperti kegiatan pembelajarannya yaitu dengan presentasi. Ada beberapa siswa saat melakukan presentasi merasa gugup, cemas, dan ada yang takut untuk mengungkapkan pendapatnya waktu presentasi. Komunikasi akan menantang dan membuat stres bagi mereka yang menghadapi rintangan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecemasan komunikasi dengan siswa tersebut. Kecemasan komunikasi yang dimiliki siswa bisa menjadi penghambat pembelajaran siswa karena siswa memiliki rasa gugup atau cemas ketika presentasi, dan takut untuk mengungkapkan pendapat waktu presentasi.

Menurut Muslimin (2013; dalam Maros & Juniar, 2016) menyatakan bahwa ketakutan dan kekhawatiran dalam bentuk emosi negatif yang dialami oleh orang-orang ketika berbicara, baik dalam situasi interpersonal atau ketika berkomunikasi dengan banyak orang, dikenal sebagai kecemasan komunikasi. Menurut Rakhmat (2007; dalam Fatmawati, 2007) Tanda-tanda kecemasan komunikasi disebut dengan berbagai nama, seperti demam panggung, kecemasan bicara, atau lebih umum stres kerja. Kecemasan komunikasi yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Powell dan Powell (2016) faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi yaitu genetika, *skill acquisition*, *modelling* dan *reinforcement*. Disini peneliti mengambil salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi untuk digunakan

sebagai variabel bebas dalam penelitian yaitu *modelling* menurut (Powell R & Powell D, 2016). Peneliti menggunakan strategi teknik *modelling* ini untuk membangun perilaku baru yang belum berkembang pada individu serta untuk memperkuat perilaku individu yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan individu menggunakan teknik *modelling* agar orang dapat dengan cepat memahami perilaku yang ingin mereka modifikasi dan memperoleh perilaku yang lebih efektif, orang dapat segera melihat seseorang yang digunakan sebagai model dalam bentuk model hidup atau model simbolik.

Ketika tingkat kecemasan komunikasi seseorang tinggi bisa menggunakan cara teknik *modelling* agar tingkat kecemasan komunikasinya menurun, karena teknik *modelling* ini cocok bagi seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safutra (2018) bahwa teknik *modelling* siswa yang berjuang dengan kecemasan komunikasi dapat menggunakannya. Selain itu, siswa dapat mengatasinya melalui proses pemodelan (*modeling*), imitasi (*imitasi*), dan pembelajaran melalui observasi (*pembelajaran observasional*), yang bermanfaat bagi siswa sebagai bahan pembelajaran untuk mengurangi kecemasan komunikasi di depan kelas dan di depan umum (Safutra et al., 2018). Nursalim (2014) mengatakan untuk mempelajari perilaku baru dengan teknik *modelling*, menghilangkan kekhawatiran dan ketakutan, dan mengembangkan keterampilan sosial dengan menggunakan teknik *modelling*. Menurut gagasan itu, teknik *modelling* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Individu akan memiliki lebih sedikit kekhawatiran dengan menerima pengalaman baru dari model yang kemudian dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka (Nursalim, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Safutra dkk. (2018) diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah di depan kelas. Siswa dengan tingkat kecemasan komunikasi yang sangat tinggi, tinggi, dan sedang kemudian diberikan perlakuan penguasaan konten dengan teknik *modelling* agar dapat melihat perubahan tingkat kecemasan komunikasi mereka di depan kelas setelah menerima perlakuan semacam ini (Safutra et al., 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Armasari dkk. (2013) diketahui bahwa perlakuan penerapan teknik model konseling dengan dari 10 siswa yang menerima bantuan menggunakan teknik *modelling* konseling desensitisasi ini, ditemukan bahwa tujuh dari mereka mampu mengurangi tingkat kecemasan mereka ke tingkat 65% atau lebih tinggi. Desensitisasi sistematis dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan (Armasari, 2013)

Teknik *modelling* ini akan membantu siswa mengatasi kegugupan mereka di sekolah. Secara efektif membantu orang dalam mengatasi masalah mereka adalah teknik *modelling* ini. Meskipun telah ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya bahwa pendekatan teknik *modelling* ini sangat berguna, masih ada sedikit bukti untuk mendukung penggunaannya dengan anak-anak yang memiliki kecemasan komunikasi, terutama ketika teknik *modelling* digunakan (Syafri dkk. 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh teknik *modelling* terhadap kecemasan komunikasi siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok yang akan diberikan kuesioner. Tempat penelitian ini dilakukan di sekolah MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Populasi pada penelitian ini sebanyak 120 siswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 112 dan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *simple random sampling*, dimana peneliti mengambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert, yaitu skala kecemasan komunikasi dan skala teknik *modelling*. Skala tersebut akan diberikan kepada siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan bantuan SPSS 25

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS for 22 Windows. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai *Sig* > 0,05, dan jika nilai *Sig* < 0,05 maka berdistribusi tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.60061557
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.039
	Negative	-.078
Test Statistic		.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.089 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar 0,089 > 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan bahwa dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dengan demikian asumsi normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

#### Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran variabel X dan variabel Y membentuk pola garis linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS for 22 Windows dengan mengambil nilai dari *deviation*

from linearity. Dasar pengampilan keputusan dalam uji linieritas yaitu apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* > 0,05 maka sebaran data dinyatakan linier, sebaliknya apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* < 0,05 maka sebaran dinyatakan tidak linier.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Modeling	Between Groups	(Combined)	4222.795	35	120.651	1.518	.066
		Linearity	31.419	1	31.419	.395	.531
		Deviation from Linearity	4191.376	34	123.276	1.551	.058
	Within Groups		6039.696	76	79.470		
Total			10262.491	111			

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai devition from linierity sig 0,058 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel teknik *modelling* dan kecemasan komunikasi.

### Uji Hipotesis

Uji Kolerasi Antara Kriterium (Y) dan Prediktor (X)

Uji korelasi antara kriterium dan prediktor dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *homesickness* dan penyesuaian diri. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi antara kriterium dan prediktor yaitu jika nilai signifikansi < 0,05 maka variabel prediktor berpengaruh terhadap variabel kriterium dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka variabel prediktor tidak berpengaruh terhadap variabel kriterium.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antara Kriterium (Y) dan Prediktor (X)

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.055 <sup>a</sup>	.003	-.006	9.644	

a. Predictors: (Constant), Modeling

b. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai korelasi atau hubungan (r) sebesar 0,055. Maka hasil koefisien korelasi dalam penelitian ini berdasarkan pengambilan keputusan Sugiyono (2017) dinyatakan sangat rendah.

### Koefisien Determinan (R<sup>2</sup>)

Koefisian Determinan (R<sup>2</sup>) dilakukan untuk mengetahui seberapa kuat nilai dari variabel prediktor dalam mempengaruhi variabel kriterium.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinan (R<sup>2</sup>)

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.055 <sup>a</sup>	.003	-.006	9.644	

a. Predictors: (Constant), Modeling

c. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel summary di atas koefisien determinan (R square) sebesar 0,3% maka dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* dalam mempengaruhi kecemasan komunikasi sebesar 0.3% sedangkan selebihnya dipengaruhi faktor lain.

Taraf Signifikan (Uji F)

Taraf Signifikan (Uji F) dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi kelayakan atau terjadi pengaruh secara simultan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Dasar pengampilan keputusan dalam uji Signifikan (Uji F) Jika F-hitung > F-tabel 5% maka ada pengaruh secara simultan. Dan jika F-hitung < F-tabel 5% maka tidak ada pengaruh secara simultan.

Tabel 5. Hasil Taraf Signifikan (Uji F)

		Anova				
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31.419	1	31.419	.338	.562 <sup>b</sup>
	Residual	10231.072	110	93.010		
	Total	10262.491	111			

Berdasarkan tabel anova di atas, diperoleh F-hitung sebesar 0,338 lebih kecil dari F-tabel yaitu 3,93. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan di atas bahwa tidak ada pengaruh antara variabel teknik *modelling* dengan variabel kecemasan komunikasi siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Hal ini juga diperkuat dengan hasil tabel “*coefficient*” dibawah ini.

Persamaan Garis Regresi

Tabel 6. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Menggunakan SPSS

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	67.240	6.941		9.688	.000
	Modeling	-.052	.089	-.055	-.581	.562

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel di atas a merupakan angka Constant dari Unstanddardized Coefficients yaitu nilainya sebesar 67,240. Hasil ini merupakan angka konstan yang menunjukkan bahwa, jika tidak ada teknik *modelling* (X) maka nilai konsisten dari kecemasan komunikasi adalah sebesar 67,240. Kemudian nilai koefisien regresi (b) yaitu sebesar -0,052 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 % tingkat teknik *modelling* (X), maka kecemasan komunikasi (Y) akan menurun sebesar -0,052.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* (X) terdapat pengaruh secara negatif terhadap kecemasan komunikasi (Y). artinya, jika nilai teknik *modelling* (X) meningkat, maka kecemasan komunikasi (Y) cenderung menurun, dan sebaliknya jika teknik

modelling (X) menurun maka kecemasan komunikasi (Y) cenderung meningkat. Sehingga dapat diperoleh persamaan regresi dengan rumus sebagai berikut :

$$Y = a + bX = 67,240 - 0,052$$

## Pembahasan

Dari hasil analisis statistik inferensial, didapatkan hasil uji korelasi ( $r$ ) sebesar 0,055. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat arah hubungan yang sangat rendah antara teknik modelling dengan kecemasan komunikasi siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Selain itu, hasil dari perhitungan  $F$ -hitung sebesar  $0,338 <$  dari  $F$ -tabel sebesar 3,93. Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh teknik modelling terhadap kecemasan komunikasi siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto. Hasil tersebut tidak sesuai dengan pendapat (Sa'adah, 2019) bahwa teknik modelling ini dapat digunakan oleh individu yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi, agar individu mengembangkan potensi secara optimal maupun menangani permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Sa'adah (2019) karena siswa tersebut gagal dalam memaksimalkan potensinya dalam menirukan perilaku orang lain. Maka dari itu tingkat kecemasan komunikasinya tinggi.

Teknik *modelling* ini adalah metode di mana seseorang belajar dengan mengobservasi dan meniru perilaku orang lain. Dalam konteks kecemasan komunikasi, teknik *modelling* melibatkan mengamati orang lain yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan meniru perilakunya dalam situasi sosial atau komunikasi yang menimbulkan kecemasan. Meskipun teknik *modelling* dapat bermanfaat dalam banyak aspek kehidupan, terutama dalam pembelajaran keterampilan sosial, namun ada beberapa alasan mengapa teknik *modelling* ini tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan komunikasi.

Pertama keunikan individu, setiap individu memiliki keunikannya sendiri dan berbeda dalam hal kepribadian, pengalaman hidup, dan tingkat kecemasan. Hal ini sama dengan teori dari Allprot (Fida, 2018) yang menjelaskan tentang trait individual adalah manifestasi trait umum seseorang, sehingga selalu unik bagi orang itu. Sifat unik ini merupakan gambaran tempat dari struktur kepribadian. Trait individual merupakan subkategori dari trait umum, yang memiliki tingkat generalitas berbeda-beda, ada yang mempengaruhi tingkah laku secara umum, ada yang hanya mempengaruhi tingkah laku tertentu saja. Maka dari itu ada individu yang berhasil melakukan teknik modelling, tetapi belum tentu berhasil bagi individu lainnya. Ada faktor lain yang menyebabkan kecemasan komunikasi seseorang, seperti trauma masa lalu atau kepercayaan negatif tentang dirinya sendiri yang tidak bisa diatasi dengan meniru perilaku orang lain.

Kedua Kognisi dan persepsi, kecemasan komunikasi dikaitkan dengan pola pikir yang negatif dan persepsi yang disortir tentang kemampuan dan penilaian orang lain terhadap mereka. Meniru perilaku orang lain belum tentu bisa mengubah pola pikir dan persepsi negatif individu secara langsung. Dalam hal ini, mungkin diperlukan pendekatan psikoterapi yang lebih mendalam untuk mengatasi kecemasan komunikasi. Karna keberhasilan teknik modelling tergantung pada persepsi individu terhadap model. Menurut Pride dan Ferrel

(dalam Elinda, 2019) persepsi adalah segala proses pemilihan, pengorganisasian dan penginterpretasikan masukan informasi, sensasi yang diterima melalui penglihatan, perasaan pendengaran, penciuman dan sentuhan untuk menghasilkan makna. Jika individu tidak menaruh kepercayaan pada model yang akan ditiru, maka individu akan kurang mencontoh tingkah laku model tersebut sehingga kecemasan komunikasinya tidak menurun (Komalasari, 2011).

Ketiga keterbatasan teknik modelling, teknik modelling ini tidak sepenuhnya efektif ketika datang ke situasi yang kompleks atau ketika terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan komunikasi. Atau bisa jadi model yang ingin ditiru kurang mampu dalam memerankan perilaku yang diharapkan sehingga individu tidak bisa mencontohnya atau meniru. Misalnya, ketika seseorang sedang berhadapan dengan situasi komunikasi publik yang menimbulkan kecemasan, hanya meniru perilaku orang lain mungkin tidak cukup untuk mengatasi rasa gugup atau ketakutan yang besar. Hal ini tidak sejalan dengan pemikiran menurut Syafri dkk. (2021) bahwa teknik modelling ini efektif membantu mengatasi masalah yang dialami individu. Pada penelitian sebelumnya terlihat bahwa teknik modelling ini sangat efektif untuk digunakan, namun dalam mengaplikasikannya terhadap siswa yang mengalami kecemasan komunikasi masih minim untuk ditemukan, terutama pada penggunaan teknik modelling.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan variabel teknik *modelling* terhadap variabel kecemasan komunikasi. Ditinjau dari hubungan antara kedua variabel negatif. Artinya semakin tinggi teknik *modelling* maka semakin rendah kecemasan komunikasi sebaliknya ketika teknik *modelling* rendah maka kecemasan komunikasi tinggi. Dengan demikian hipotesis menyatakan bahwa “tidak ada pengaruh antara teknik *modelling* terhadap kecemasan komunikasi siswa MA Sabilillah Ngoro Mojokerto” “ditolak”.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

Hendaknya siswa mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan pelatihan berbicara, Siswa diharapkan mampu mengontrol emosinya ketika mengalami kecemasan komunikasi, Siswa diharapkan mampu memahami isi materi ketika presentasi agar waktu presentasi tidak merasa cemas, Siswa diharapkan mampu berlatih berbicara didepan umum.

Guru diharapkan dapat melakukan kegiatan sejenis pelatihan tentang berkomunikasi, Guru melakukan konseling kelompok dengan siswa yang mengalami kecemasan komunikasi

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan komunikasi yang akan digunakan sebagai variabel bebas (X). Diharapkan peneliti selanjutnya mencoba mengambil subjek penelitian pada tingkat perkuliahan atau subjek yang lebih luas.

### **Daftar Pustaka**

Armasari, D. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi*

*Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas Viii A2 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013.* 1–10.

Maros, H., & Juniar, S. (2016). *Kecemasan Berkomunikasi.* 1–23.

Nursalim, M. (2014). Strategi dan intervensi konseling. In *Akademia Permata.*

Powell R & Powell D. (2016). *Classroom Communication and Diversity.* 2016. <https://id.scribd.com/document/449661636/BOOK-Classroom-Communication-and-Diversity-pdf#>

Safutra, A., Syahrman, S., & Afriyati, V. (2018). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Di Smp N 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 91–105. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.91-105>

Syafri, Sasongko, Kristiawan, Y. (2021). Self Modeling Mengatasi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dosen Pembimbing. *Journal of Education and Instruction*, 4, 108–114. <https://doi.org/10.31539/joeai.v4i1.2233%0ASELF>

Armasari, D. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas Viii A2 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013.* 1–10.

Maros, H., & Juniar, S. (2016). *Kecemasan Berkomunikasi.* 1–23.

Nursalim, M. (2014). Strategi dan intervensi konseling. In *Akademia Permata.*

Powell R & Powell D. (2016). *Classroom Communication and Diversity.* 2016. <https://id.scribd.com/document/449661636/BOOK-Classroom-Communication-and-Diversity-pdf#>

Safutra, A., Syahrman, S., & Afriyati, V. (2018). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Di Smp N 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 91–105. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.91-105>

Syafri, Sasongko, Kristiawan, Y. (2021). Self Modeling Mengatasi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dosen Pembimbing. *Journal of Education and Instruction*, 4, 108–114. <https://doi.org/10.31539/joeai.v4i1.2233%0ASELF>