

ABSTRAK PENELITIAN

Anggun Resdasari Prasetyo, 110110449, 2005, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Pengaruh Penerapan *COPE Method* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Komunikasi pada Remaja Awal di SMP *Full Day School*

Remaja awal yang menjadi siswa SMP *Full Day School* memiliki tuntutan yang lebih banyak untuk mengembangkan aspek komunikasinya, yaitu melalui jadwal pelajaran yang lebih panjang dan program pengajarannya yang mengembangkan aspek komunikasi seperti diskusi kelompok dan presentasi di depan kelas serta kegiatan ekstrakurikuler. Tuntutan yang lebih untuk mengembangkan aspek komunikasi tersebut dapat menyebabkan mereka mengalami kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi pada remaja awal di *Full Day School* ini akan diturunkan dengan menggunakan *COPE method*. *COPE method* merupakan suatu proses yang terdiri dari empat tahap utama dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Empat tahap utama *COPE method* yaitu *Calming the nervous system*, *Originating an imaginative plan*, *Persisting in the face of obstacle and failure*, dan *Evaluating and adjusting the plan*.

Tujuan penelitian ini secara umum untuk melihat pengaruh penerapan *COPE method* terhadap penurunan tingkat kecemasan komunikasi pada remaja awal di SMP *Full Day School*.

Penelitian dilaksanakan siswa kelas I SMP Nur Hidayah yang terdiri dari kelas IA dan IB. Metode penelitian yang digunakan adalah *non-randomized pretest posttest control group design* dan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan karena sampel yang terpilih adalah siswa-siswa yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi sedang, tinggi dan tinggi sekali. Sampel yang digunakan adalah 15 siswa kelas IA (kelompok eksperimen) dan 16 siswa kelas IB (kelompok kontrol) SMP Nur Hidayah.

Hasil analisa kuantitatif berdasarkan perhitungan *U-Test* yang menghasilkan nilai p hitung berdasarkan statistik z yaitu 0,000 tersebut lebih kecil dari taraf nyata (p) sebesar 0,05, sehingga data *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian ini dengan menggunakan analisa kuantitatif dan pengolahan data pendukung dapat membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan *COPE method* terhadap penurunan tingkat kecemasan komunikasi pada remaja awal di SMP *Full Day School*.