

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode dalam sebuah penelitian memegang peranan penting karena salah satu ciri dari kegiatan ilmiah adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu arah yang tepat dalam pemecahan masalah.

Dilihat dari kualifikasinya, maka penelitian ini berfungsi sebagai penelitian terapan. Di samping itu, penelitian ini menggunakan desain eksperimen yaitu *one-group pretest-posttest design*.

Eksperimen adalah suatu kegiatan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012: 72). Penelitian ini dilakukan untuk menerapkan penggunaan relaksasi dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional.

Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap kelompok eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan, kelompok tersebut diberi *pretest* (O_1) berupa angket kecemasan ujian dan setelahnya diberikan *posttest* (O_2) dengan angket kecemasan ujian yang sama. Hasil kedua test ini lalu dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan memberi pengaruh kepada kelompok tersebut.

digunakan adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi (X), sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (Y).

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Berdasarkan batasan konsep yang ada, maka rumusan operasional dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan merupakan perasaan yang sangat tidak menyenangkan akibat rasa takut dan sedih yang tidak jelas. Kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan pingsan.

Berdasarkan pengertian kecemasan di atas, maka indikator siswa yang mengalami kecemasan adalah:

- a. Mengalami gangguan pada kinerja fungsi-fungsi psikologis. Indikatornya meliputi: kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.
- b. Mengalami gangguan fisik. Indikatornya meliputi: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, dan pingsan.

2. Relaksasi

Relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal yang jika digunakan dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan, mengatur pernapasan, mengurangi denyut nadi dan tekanan darah, serta meningkatkan daya tahan kulit.

Di dalam relaksasi terdapat 7 (tujuh) tahapan, yaitu: rasional, petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh konselor, petunjuk untuk melakukan relaksasi, penilaian pascarelaksasi, pekerjaan rumah, dan tindak lanjut.

Berdasarkan uraian di atas, maka indikator relaksasi dalam penelitian ini adalah:

- a. Rasional
- b. Petunjuk tentang berpakaian
- c. Menciptakan suasana yang nyaman
- d. Pemodelan oleh konselor
- e. Petunjuk untuk melakukan relaksasi

- f. Penilaian pascarelaksasi
- g. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memerlukan data yang tepat dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah kebenarannya, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data pokok yaitu angket dan teknik pengumpulan data pendukung yaitu observasi.

Berikut penjelasan dari masing-masing teknik pengumpulan data:

1. Teknik Pokok

a. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012: 142). Metode angket digunakan untuk mendapatkan data variabel terikat (Y) yaitu perasaan cemas siswa. Tujuan penyebaran angket adalah mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah. Angket dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet (Sugiyono, 2012: 142).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket kecemasan ujian yang telah valid dan reliabel yang diadaptasi oleh Riyanti, A (2012) dalam skripsinya yang berjudul “Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis pada

Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011". Alat ini memiliki koefisien reliabilitas 0,87 untuk pernyataan positif dan 0,83 untuk pernyataan negatif, dan koefisien validitas *concurrent* sekitar 0,38.

Dalam angket tersebut, responden tinggal membubuhkan tanda *checklist* (√) pada kolom yang sesuai dengan dua alternatif jawaban, yaitu Ya dan Tidak. Ya jika mengalami hal yang disebutkan dalam angket tersebut. Tidak jika tidak mengalami hal yang disebutkan dalam angket tersebut.

2. Teknik Pelengkap

a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara proses yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan (Hadi dalam Sugiyono, 2012: 145).

Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi sistematis dengan panduan observasi agar peneliti dapat mengetahui secara langsung perilaku subjek penelitian. Dalam teknik observasi ini melibatkan dua orang personil yang memiliki kualifikasi sebagai berikut: seorang peneliti yang memiliki kualifikasi program sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling tahun 2010/2011 dan salah satu guru BK di SMA Negeri 2 Tumijajar yang memiliki kualifikasi pendidikan sarjana pendidikan (S. Pd). Guru BK tersebut ikut membantu dalam mengamati perilaku subjek penelitian, baik sebelum dilaksanakan relaksasi (*pre test*)

maupun setelah dilakukan relaksasi (*post test*) agar hasil dari pengamatan perilaku dalam penelitian ini lebih dipercaya (*valid*).

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan menghadapi ujian	1. Mengalami gangguan pada kinerja fungsi-fungsi psikologis.	1.1. gelisah saat mengikuti pelajaran 1.2. memikirkan tentang ujian nasional, 1.3. emosi yang tidak stabil 1.4. membicarakan tentang ujian nasional terus menerus 1.5. tidak bisa berfikir dengan tenang 1.6. tidak fokus ketika guru menjelaskan pelajaran 1.7. sulit untuk memusatkan perhatian
	2. Mengalami gangguan fisik.	2.1. sering buang air kecil 2.2. tegang ketika membicarakan tentang ujian nasional dengan teman-temannya 2.3. mengeluarkan keringat dingin saat membicarakan tentang ujian nasional, 2.4. muka memerah ketika membahas ujian nasional.

E. Teknik Penguji Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Sugiyono (2012:177) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat

para ahli (*judgment experts*). Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validasi isi adalah sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur atau sejauh mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur, sehingga untuk mendapatkan validitas angket kecemasan dalam menghadapi ujian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket kecemasan yang diambil dari skripsi Riyanti, A (2012) yang berjudul “Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011”. Alat ini memiliki koefisien validitas *concurrent* sekitar 0,38.

2. Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha).

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Koestoro & Basrowi dalam Kurniawan, 2010: 62) sebagai berikut :

0,8 – 1,000 = sangat tinggi

0,6 – 0,799 = tinggi

0,4 – 0,599 = cukup tinggi

0,2 – 0,399 = rendah

< 0,200 = sangat rendah

Dalam penelitian ini, tingkat reliabilitas alat ukur berdasarkan alat tes yang diadaptasi oleh Riyanti, A (2012) dalam skripsinya yang berjudul “Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011”. Alat ini memiliki koefisien reliabilitas 0,87 untuk pernyataan positif dan 0,83 untuk pernyataan negatif dengan kategori sangat tinggi.

F. Teknik Analisis Data

Untuk menjawab masalah apakah relaksasi dapat digunakan untuk menghilangkan perasaan cemas dalam menghadapi ujian nasional pada siswa, data yang telah ditabulasi, diolah, dan dianalisis menggunakan uji-t (Sudjana, 2002: 239). Rumus yang dimaksud adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test* (*pre test – post test*)

X²d = deviasi masing-masing subjek (d-Md)

∑xd = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N-1

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan penurunan skor kecemasan ujian siswa sebelum dan setelah dilakukannya relaksasi otot adalah menggunakan uji-t (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan SPSS. 17).

Sebelum melakukan uji-t, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data variabel mendekati populasi distribusi normal atau tidak. Dalam menguji normalitas ini, peneliti menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Tes (lihat pada lampiran 8) dengan hasil data *pretest* 0,994 dan *posttest* kecemasan ujian 0,889. Karena nilai keduanya lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan kedua data berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti kemudian melakukan uji linearitas. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai F hitung sebesar 0,658. Suatu data dikatakan berpola linear jika F hitung < F tabel (Riduwan, 2012: 129). Karena F hitung < F tabel (lihat lampiran 6) yaitu $0,658 < 2,96$, maka data dalam penelitian ini dikatakan berpola linier.

Setelah data dinyatakan terdistribusi normal dan berpola linier, selanjutnya peneliti melakukan uji-t. Alasan peneliti menggunakan uji-t karena subjek yang diberikan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah subjek yang sama. Berdasarkan hasil perhitungan, dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 13$, $dk = n-1 = 13-1 = 12$ sehingga diperoleh t tabel = 2,179. Ternyata t hitung lebih besar dari t tabel (lihat lampiran 9) atau $19,996 > 2,179$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan dalam menghadapi ujian nasional siswa sebelum pelaksanaan relaksasi (*pretest*) dan setelah

pelaksanaan relaksasi (*posttest*). Dengan demikian, Ha diterima yang artinya kecemasan dalam menghadapi ujian nasional yang dialami siswa dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Tumijajar tahun pelajaran 2013/2014.