

III. METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

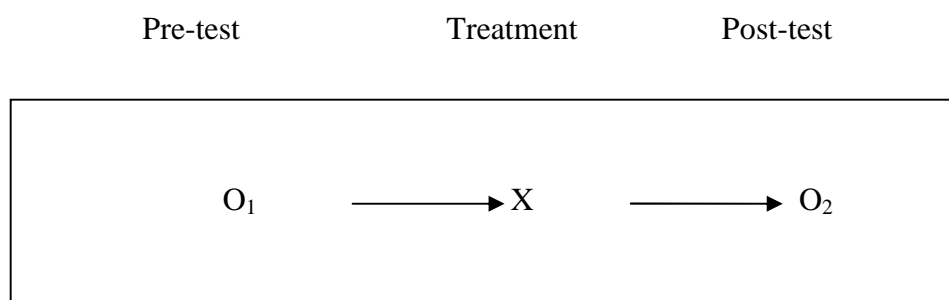
Penelitian ini mengambil tempat di Universitas Lampung. Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2014/2015.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh hasil sesuai yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar ada bukti ilmiah yang kuat. Dengan metode yang tepat akan meningkatkan objektivitas hasil penelitian, karena merupakan penemuan kebenaran yang memiliki tingkat ketepatan (validitas) dan tingkat kepercayaan (reabilitas) yang tinggi.

Dilihat dari klasifikasinya, maka metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimen). Quasi eksperimen adalah eksperimen yang memiliki perlakuan (*treatment*), desain tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi. Disebut eksperimen semu karena eksperimen ini belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi. Oleh sebab itu validitas penelitian menjadi kurang cukup untuk disebut sebagai eksperimen sebenarnya. (Sugiyono, 2009)

Desain yang digunakan *One Group Pretest-Posttest*. Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan, kelompok tersebut diberi *pretest* (O_1) dan setelahnya diberikan *posttest* (O_2). Hasil kedua tes ini lalu dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan memberi pengaruh kepada kelompok tersebut.



Bagan 1.1 desain eksperimen *One Group Pre Test-Posttest*.

Keterangan :

X : Perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis

O_1 : Kondisi awal kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan

O_2 : Kondisi akhir kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan

C. Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah calon mahasiswa yang akan melaksanakan SBMPTN tahun pelajaran 2014/2015 yang berasal dari desa Sukaraja, Kecamatan Semaka, Kabupaten Tanggamus dan memiliki tingkat kecemasan tinggi dan akan diberi perlakuan melalui konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

D. Variabel Penelitian

Berdasarkan pendapat di atas, maka dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*), yaitu:

- a. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.
- b. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis.

E. Definisi Operasional

Kecemasan saat menghadapi SBMPTN merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan: 1) kekhawatiran, 2) ketegangan, 3) sulit berkonsentrasi.

Desensitisasi Sistematis adalah suatu teknik atau *treatment* yang diberikan kepada calon mahasiswa untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi kekhawatiran atau ketegangan dalam suasana tertentu, di dalam penelitian ini untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:126), metode pengumpulan data adalah :”cara memperoleh data”. Peneliti akan menggunakan metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

Upaya pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan 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 calon mahasiswa. 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).

Berikut kisi-kisi mengenai angket kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN:

Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi ujian/tes	1. Kekhawatiran	a. Mengalami perasaan yang tidak nyaman
		b. Emosi tidak stabil
	3.ketegangan	a. Pikiran tidak nyaman
		b. Tergangu oleh debar jantung
	5. sulit berkonsentrasi	b. Mengalami kebingungan
		a. Sulit memusatkan perhatian
b. sulit mengingat mata pelajaran yang telah di berikan		

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang menggunakan dua alternatif jawaban, yaitu Ya dan Tidak dengan skor 1 dan 0. Artinya apabila daftar pernyataan positif (*favorable*), maka dari masing-masing pernyataan akan diberi skor 1 bila menjawab Ya dan diberi skor 0 bila menjawab Tidak. Apabila pernyataan negatif, maka dari masing-masing pernyataan akan diberi skor 0 bila menjawab Ya dan diberi skor 1 bila menjawab Tidak.

G. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

a. Uji Validitas

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2002: 168). Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Sugiyono (2010:177) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Ari Sofia, S.Psi., M.A., Psi., Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd., dan Citra Abriani, M.Pd Kons. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu diadaakan perbaikan dan peneliti sudah memperbaiki angket tersebut sebelum penelitian berlangsung.

b. Uji Reabilitas

Menurut Arikunto (2002: 221), reliabilitas adalah suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (Noor, 2011: 130). Hal ini untuk mengetahui sejauh

mana alat ukur dikatakan konsisten, jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui tingkat reliabilitas angket menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan menggunakan teknik rumus *alpha*.

$$r_{tt} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum t_b^2}{t_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{tt} : Reliabilitas total

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum t_b^2$: Jumlah varian butir

t_1^2 : Varian Total

Tolak ukur klasifikasi rentang koefisien reliabilitas dari Riduwan (2005:98) sebagai berikut:

0,80 - 1,00 = Derajat keterandalan sangat tinggi

0,60 - 0,799 = Derajat keterandalan tinggi

0,40 - 0,599 = Derajat keterandalan cukup

0,20 - 0,399 = Derajat keterandalan rendah

0,00 - 0,199 = Derajat keterandalan sangat rendah

2. Teknik Analisis Data

Selanjutnya untuk mengetahui keberhasilan penelitian, dengan adanya penurunan kecemasan calon mahasiswa setelah pemberian *treatment* dapat dihitung menggunakan rumus *uji-T* (Arikunto,2010), yaitu:

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

Keterangan:

Md = mean dari deviasi (d) antara *post-test* dan *pre-test*

xd = deviasi masing-masing subyek (d – Md)

x²d = jumlah kuadrat deviasi

N = subyek pada sampel

Df = atau db adalah N – 1

Rumus di atas digunakan untuk menghitung keefektivitasan *treatment*/perlakuan yang diberikan kepada subyek penelitian. Rumus ini digunakan untuk data yang berdistribusi normal. Kemudian dianalisis menggunakan rumus t_{hitung} . Dalam pelaksanaan *uji T* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17.

Hasil yang diperoleh dari analisis data yang dilakukan seperti di atas, dapat menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan atau teknik desensitisasi sistematis dapat atau tidak dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.