

III. METODOLOGI PENELITIAN

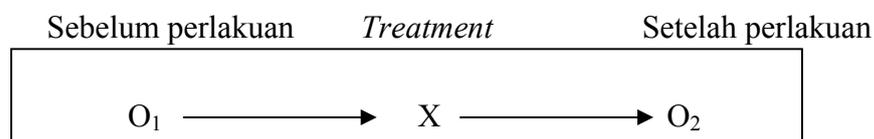
A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh hasil sesuai yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dibentengi dengan 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 (reliabilitas) yang tinggi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode *eksperiment* adalah metode percobaan dan observasi sistematis dalam suatu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa faktor saja yang diamati, sehingga penelitian bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya (Kartono, 1996:267).

Desain yang digunakan *One Group Pretest-Posttest*. Pada penelitian ini sebelum diberikan perlakuan kepada klien dengan desensitisasi sistematis subjek diberikan sebuah *pretest* dengan mengisi sebuah angket kecemasan dengan tujuan untuk menentukan skor sebelum diberikan perlakuan. Lalu

setelah diperoleh skor dari hasil penyebaran angket kecemasan subjek diberikan sebuah perlakuan dengan menggunakan desensitisasi sistematis sesuai dengan tahap-tahap pelaksanaan teknik tersebut. Setelah diberikan perlakuan dengan desensitisasi sistematis lalu subjek diberikan angket kecemasan sebagai *posttest* untuk menentukan skor setelah diberikan perlakuan. Hasil kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang telah diberikan memberi perubahan pada kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.



Bagan 1.1. *One group pretest - posttest design*

Keterangan :

- O.1 : Subyek mengalami kecemasan
- X : Perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematis
- O.2 : Subyek menurun kecemasannya

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2002) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 01

Abung Semuli Kotabumi Lampung Utara.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2002) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel.

Sampel dalam penelitian ini 6 siswa kelas VIII C yang memiliki tingkat kecemasan tinggi setelah dilakukan penyebaran angket kecemasan.

C. Variabel penelitian

Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran data dan informasi apa yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2010) bahwa:

“dalam penelitian eksperimen terdapat perlakuan (*treatment*), maka ada variabel yang mempengaruhi (X) dan ada variabel yang dipengaruhi (Y). Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan.”

Berdasarkan pendapat di atas maka variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu teknik desensitisasi sistematis sebagai variabel yang mempengaruhi (X) dan kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester sebagai variabel yang dipengaruhi (Y).

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Dalam hal ini

peneliti hanya menguraikan indikator dari variabel terikatnya yaitu kecemasan siswa, karena teknik desensitisasi sistematis sebagai variabel bebas hanya sebagai *treatment* yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswa.

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku, digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan meyeritakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu (dalam Corey, 2009:208). Desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik dalam terapi tingkah laku dengan menghilangkan respon yang tidak menyenangkan dengan mengganti respon yang berlawanan dalam situasi rileks, dimana klien diajak untuk memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu.

Menurut Spielberger & Vagg (dalam Zeidner:1998) mengatakan bahwa kecemasan tes mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes). Dari pendapat tersebut maka kecemasan tes adalah suatu manifestasi emosi yang bercampur aduk yang merupakan bentuk perasaan cemas berlebihan pada saat

menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes) ditampilkan dalam respon fisiologis, kognitif dan tingkah laku individu, yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai tersebut.

Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, dalam penelitian ini, indikatornya sebagai berikut:

1. Kekhawatiran
2. Ketegangan
3. Kurang Konsentrasi

E. Teknik Pengumpulan Data

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

Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam mengumpulkan data:

1. Teknik Pokok

a. Angket

Angket adalah “sejumlah pertanyaan/pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.” Pertanyaan tersebut mengandung

informasi mengenai segala hal yang berhubungan dengan subyek penelitian (Arikunto, 2002:128).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket kecemasan tes yang telah valid dan reliabel yang diadaptasi oleh Widiastuti, R dalam penelitiannya dari *Achievement Anxiety Test* yang dikembangkan oleh Alpert and Haber (1960). Alat tes ini memiliki koefisien reliabilitas 0.87 untuk pernyataan positif dan 0.83 untuk pernyataan negatifnya. 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 yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap obyek tertentu dalam penelitian. Observasi dilakukan selama penelitian dengan memperhatikan perilaku-perilaku yang terjadi pada subyek. Observasi yang dilakukan terstruktur dengan menggunakan panduan observasi. Observer memberikan check list pada jawaban ya jika subjek mengalami perilaku yang diamati, dan jawaban tidak

jika subjek tidak menunjukkan perilaku yang diamati. Panduan observasi terlampir pada lampiran.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh keterangan yang seluas luasnya dan jelas mengenai perilaku masalah yang dihadapi klien. Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan tanya jawab dengan sumber data. Wawancara dilakukan pada subyek penelitian dan pihak-pihak yang berkaitan dengan subyek. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara yang tidak terstruktur, pelaksanaannya dilakukan secara otomatis ketika berhadapan langsung dengan subyek penelitian

F. Teknik Analisis Data

Setelah diperolehnya seluruh data-data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data. Adapun analisis data yang penulis gunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk mendukung pengolahan data dengan rumus t_{hitung} (Arikunto; 2002), sebagai berikut:

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

Keterangan:

Md = Mean dari deviasi (d) antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan

- x_d = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi ($d - M_d$)
 $\sum(X_d)^2$ = Jumlah kuadrat deviasi
 N = Banyaknya subjek
 df = atau db adalah $N - 1$