

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Variabel penelitian

Menurut Prabawati variabel penelitian merupakan suatu obyek penelitian yang akan dipelajari oleh peneliti dengan tujuan untuk memperoleh informasi (Sugiyono, 2011). Variabel-variabel dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel tergantung atau terikat (Dependen): dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh besarnya dengan variabel lainnya. Pengaruh besarnya seperti hilang timbulnya dan ada tidaknya. Penelitian ini variabel terikat adalah kecemasan yang dinotasikan dengan Y.
2. Variabel Bebas (Independen): suatu variabel yang diketahui yang dapat mempengaruhi variabel lain. (Azwar, 2014). Variabel bebas dinotasikan dengan X yaitu Teknik Desensitisasi.

#### B. Definisi Oprasional

**Tabel 3.1**

#### **Definisi Operasional**

Variabel	Devinisi Operasional
Variabel Bebas (X) adalah Teknik Desensitisasi	<p>Teknik Desensitisasi adalah teknik ini dapat mengurangi perilaku maladaptif dengan cara memberikan respon yang berlawanan dan didalam teknik ini melibatkan teknik relaksasi.</p> <p>Tahapan pelaksanaan yaitu menuliskan tingkatan kecemasan yang dialami selanjutnya melakukan relaksasi dan berimajinasi. Konselor membantu klien untuk relaksasi lalu berimajinasi dan memberikan ingatan tingkatan kecemasan yang dialaminya. Kegiatan tersebut dilakukan berulang ulang sehingga klien merasa berkurang rasa</p>

	cemasnya
Variabel Terikat (Y) adalah kecemasan siswa	kecemasan adalah perasaan manusiawi yang dialami setiap orang, bentuk perasaan tersebut seperti khawatir, gelisah, takut dan perasaan yang tidak menyenangkan.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. populasi

Populasi penelitian adalah semua subjek akan diteliti misalnya nilai, hewan, tumbuhan, kejadian maupun perilaku manusia (Bugin, 2005). Pengolahan pada populasi di kelas IX MTS Hassanudin Siraman sebanyak 45 siswa dan siswa yang mau mengisi angket sebanyak 30 siswa. Kelas IX hanya memiliki dua kelas terdiri dari kelas A dan B

#### 2. Sampling

Sampling adalah teknik pengambilan dengan mengikuti prosedur yang mewakili sampel (Bugin, 2005). Penelitian menerapkan teknik sampling berupa pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Peneliti mengambil pertimbangan menjadi persyaratan sebagai berikut:

- a. Siswa kelas IX
- b. Bersedia mengikuti prosedur penelitian
- c. Memiliki skor tinggi tentang kecemasan

#### 3. Sampel

Sampel adalah sebagaian atau perwakilan populasi yang akan diteliti. Sampel bisa didapat dari tabel penentuan keseluruhan atau mewakili populasi (Arikunto, 2010). Peneliti hanya mendapat sebanyak 30 siswa dari dua kelas yang bersedia mengikuti prosedur

penelitian. setelah melakukan tes, dapat ditemukan sebanyak 5 siswa yang akan di teliti.

#### **D. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah sebuah alat ukur tes untuk mengetahui kejadian disekitarnya sesuai dengan variabel penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Adapun yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data sebagai berikut:

##### 1. Bahan perlakuan

Penelitian ini menggunakan bahan perlakuan untuk melakukan eksperimen, bahan yang digunakan adalah buku panduan eksperien yang akan dilakukan saat memberikan perlakuan. Sebelum buku panduan digunakan peneliti melakukan pengujian terlebih dahulu. Lalu jika sudah diuji ke ahli dan merevisi isi pedoman maka buku tersebut dapat digunakan untuk melakukan eksperimen.

##### 2. Pengumpulan data

###### a. Wawancara (*Interviuw*)

Wawancara adalah percakapan antara narasumber dengan pewawancara untuk mendapatkan informasi. Wawancara berguna untuk penelitian sebagai sumber informasi seperti untuk mengetahui latar belakang suatu kejadian yang sedang diteliti (Arikunto, 2006). Wawancara dilakukan untuk mengetahui informasi yang terjadi dilapangan sehingga dapat digunakan penyusunan penelitian yang sesuai dilakukan dengan fenomena di lapangan.

###### b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan data yang ditujukan secara langsung dari tempat penelitian seperti foto, film dokumenter, peraturan-peraturan, laporan kegiatan dan data yang terkait dalam penelitian (Ridwan, 2004). Peneliti menggunakan dokumentasi berupa

gambar pada saat peneliti melakukan teknik desensitisasi dan foto tersebut seperti kegiatan saat dilakukan teknik desensitisasi.

c. Angket

Menurut Winkel pengertian angket adalah daftar atau suatu kumpulan pernyataan yang ditulis dan harus dijawab dengan cara tertulis (Gantina Komalasari dkk, 2011). Angket adalah suatu alat untuk memperoleh informasi dari responden tetapi dalam memperoleh informasi dengan waktu yang singkat dan biaya relatif murah. Urian tersebut dapat dipahami bahwa angket adalah daftar pernyataan yang diberikan kepada responden untuk mendapatkan jawaban. Sebelum menyebarkan angket peneliti membuat kisi-kisi terlebih dahulu. Adapun item yang dibuat sebanyak 50 terdiri dari *favorable* sebanyak 27 dan *unfavorabel* sebanyak 23.

Adapaun kisi-kisi instrumen yang berdasarkan teori dari Colhoum dan Acocella mengemukakan Aspek-aspek kecemasan sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi intrumen**

Aspek	Indikator	Butir-butir pernyataan	Jumlah
Emosional	Ketegangan	10, 13,18,3,5,22,15,31	8
	Sedih	4,19,49,48,45,33,39,41,11,50	10
	Mencela diri sendiri/orang lain	7,16,1,36	4
Kognitif	Ketakutan	35,6,26,34	4
	Kekhawatiran	44,46,9,42,20,2,27,37,21,30	10
Fisiolois	Jantung berdetak lebih cepat	12,32,43,38	4

	Tekanan darah naik	14,24,47,23	4
	Napas bergerak lebih cepat	8,29,17,25,40,28	6
	Total		50

Mengukur tingkat kecemasan pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh likert. Skala likert mempunyai empat atau lebih butir-butir pernyataan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai. Selain itu Skala likert dijabarkan menjadi indikator variable Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan-pernyataan. Beberapa peneliti menganggap bahwa skala likert adalah skala pengukuran interval. Menurut Riduwan (2009) Skala pengukuran likert dimaksudkan untuk mengklasifikasikan variabel yang ingin diukur supaya tidak terjadi kesalahan dalam menentukan analisis data dan langkah penelitian selanjutnya. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan oleh peneliti sebelum menyebarkan angket antara lain:

- a) peneliti mengumpulkan beberapa item yang cukup banyak dan memiliki keterkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.
- b) Isi pernyataan cukup jelas dengan pernyataan yang disukai dan tidak disukai.
- c) Item-item akan di berikan kepada sekelompok responden yang cukup mewakili dari populasi yang ingin diteliti.

Pada angket terdapat empat jawaban yang akan di isi oleh responden dengan sesuai keadaan saat ini seperti berikut:

**Tabel 3.3**  
**Penilaian dari kategori pilihan**

Jawaban	Skor favorabel	Skor unfavorabel
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Kurang Setuju (KS)	2	3
Tidak Setuju (TS)	1	4

Berdasarkan tabel diatas favoreble adalah pernyataan yang bersifat mendukung tentang sesuatu yang positif. Sedangkan unfavoreble adalah pernyataan sikap yang mendukung ke hal-hal negatif. Dengan kata lain favoreble dan unfavoreble itu adalah pro dan kontra dalam memilih pernyataan didalam angket yang sesuai di alami oleh responden.

Berikut tabel klasifikasi tingkat kecemasan:

**Tabel 3.4**  
**Klasifikasi Tingkat Kecemasan**

No	Interval	Klasifikasi
1.	44-77	Sangat Rendah
2.	77-110	Rendah
3.	110-143	Sedang
4.	143-176	Tinggi

## **E. Desain Penelitian**

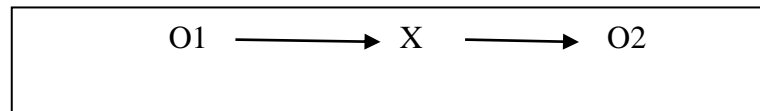
Desain penelitian adalah suatu perencanaan atau strategi penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan tujuan yang telah ditetapkan.

### **1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan peneliti kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah kegiatan penelitian yang terencana dengan jelas dari membuat desain hingga analisisnya (Suharsono, 2009). Sedangkan menurut sugiono, penelitian diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2005). Jadi dapat disimpulkan bahwa kuantitatif adalah penelitian terencana dan terstruktur dengan pengumpulan data berupa objek penelitian dan sumber data hingga analisis data.

### **2. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian di mana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) kehadirannya disengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan perlakuan. Variabel yang hendak diteliti belum ada pada saat dimulai penelitian dan baru hadir setelah pemberian perlakuan dalam proses penelitian (Purwanto, 2012). menurut sugiono pada desain *one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran diawal (*pre test*), sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*Post-test*). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan dapat mengurangi kecemasan yang dialami siswa saat ujian akhir sekolah



Keterangan:

O1 : Pre test

X : Treatment

O2 : Post test

#### F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dalam prosedurnya akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.5**  
**Prosedur Penelitian**

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	16 Desember 2019	Wawancara kepada responden yang akan dijadikan pembuatan latar belakang
2.	20 Februari 2020	Uji validasi angket kecemasan
3.	27 Februari 2020	Pengisian angket <i>Pre-test</i> untuk sampel penelitian
4.	2 Maret- 12 Maret 2020	Perlakuan I <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembukaan</li> <li>b. Perkenalan</li> <li>c. Kontrak forum</li> <li>d. Menjelaskan tentang kecemasan dan teknik desensitisasi</li> <li>e. Proses teknik Desensitisasi</li> <li>f. pengakhiran</li> </ol>



		Perlakuan II a. pembukaan b. review pertemuan pertama c. proses teknik Desesitisasi d. pengakhiran
		Perlakuan III a. pembukaan b. riview pertemuan kedua c. proses teknik desensitasi d. evaluasi setelah melakukan Teknik Desnsitisasi e. pemberian <i>Post test</i> f. pengakhiran

### G. Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data adalah kegiatan setelah data terkumpul dari seluruh responden atau sumber data yang lain (mukhtazar, 2020). Selain itu pengertian Teknik analisis data merupakan pengolahan data yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh kesimpulan dalam penelitian. Oleh sebab itu setelah peneliti memperoleh data atau data tersebut telah terkumpul maka peneliti bisa menjawab rumusan masalah dalam penelitian

Berikut beberapa teknik analisis yang digunakan pada penelitian:

1. Uji instrumen
  - a. Uji Validitas

Menurut Supratiknya (2014) Validitas adalah suatu alat tes untuk mengukur seberapa jauh kualitas atribut yang diukur.

Peneliti dalam menghitung uji validitas dengan menggunakan *SPSS Versi 20*.

Berikut kriteria pengujian menggunakan *product moment*:

- 1) Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).

Peneliti juga menggunakan seorang ahli untuk proses validasi dengan keahlian di bidang Bimbingan dan konseling. Uji validasi ahli tersebut dilakukan untuk apakah layak instrumen digunakan serta kesesuaian antara indikator dan ketepatan penggunaan kata atau bahasa. Berikut hasil uji validasi konstruk yang telah divalidasi oleh ahli:

**Tabel 3.6**

**Uji validasi konstruk**

No.	Pernyataan	Skor
1.	Keseuaian soal atau dengan indikator	3
2.	Ketepatan penggunaan kata atau bahasa	3
3.	Soal tidak menimbulkan penafsiran ganda	4
4.	Kejelasan yang diketahui dan yang ditanyakan dari soal atau angket	3
Jumlah		13

Uji validitas di atas terdapat skor tertinggi dengan nilai empat dan jumlah pernyataan sebanyak empat, sehingga didapat hasil  $4 \times 4 = 16$ . Skala kriteria dapat dilihat melalui gambar dibawah ini untuk menentukan apakah instrumen layak digunakan atau tidak.



**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Reabilitas *Alpha Cronbach***

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,960	50

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,960 dan nilai r kritis product moment sebesar 0,361. Jadi dapat dikatakan bahwa pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini sudah reliabel