

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* (eksperiment semu). Menurut Nasir (2005: 84) “Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Peneliti menggunakan *one group design pre-test and post-test* karena tidak ada perbandingan dengan kelompok kontrol, sehingga satu kelompok tes diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu.

Pada desain penelitian ini, subjek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan berpendapat siswa sebelum diberikan kegiatan konseling kelompok (*pretest*) dengan kode T_1 , dan pengukuran yang kedua untuk mengukur tingkat kecemasan berpendapat siswa sesudah diberikan kegiatan konseling kelompok (*post test*) dengan kode T_2 . Adapun rumus *one group design pre-test and post-test* yaitu

$$\boxed{O1 \ X \ O2}$$

Keterangan :

O1 = Tes sebelum konseling kelompok / sebelum treatment diberikan

X = Treatment

O2 = Tes sesudah konseling kelompok / sesudah treatment diberikan

Adapun langkah-langkah dari desain penelitian diuraikan sebagai berikut:

a. Melakukan *pretest* , dengan alat ukur skala untuk mengetahui skor rata-rata (*mean*) kecemasan (y) sebelum subyek diberi layanan konseling kelompok *rasional-emotive behavior therapy (REBT)*.

b. Memberikan perlakuan, adapun tahapan-tahapannya sebagai berikut:

1. melakukan bimbingan kelompok satu kali.

2. memberikan layanan konseling kelompok *rasional-emotive behavior therapy (REBT)* sebanyak tiga kali.
- c. Melakukan tes-akhir atau *posttest* untuk mengukur skor rata-rata (*mean*) kemampuan berpikir positif siswa setelah subyek mendapat perlakuan.
- d. Membandingkan dengan untuk menentukan ada atau tidak ada perbedaan sebagai akibat dari perlakuan , yaitu konseling kelompok *rasional-emotive behavior therapy (REBT)* terhadap kecemasan berpendapat siswa.
- e. Apabila ada perbedaan, diuji dengan teknik statistik yang sesuai untuk menentukan apakah perbedaan tersebut signifikan (berarti, bermakna) atau tidak.
- f. Memberikan tafsiran/interpretasi atau memberikan makna hasil pengujian statistik.

3.2 Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Menurut, Ismiyanto – populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa; orang, benda, suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VII-5 semester 4 SMP Negeri 3 Tanjungbalai Tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sample penelitian ini diperoleh dari angket yang diberikan kepada siswa Kelas VII-5, berdasarkan hasil analisis angket tersebut yang mendapat skor kecemasan berpendapat yang tinggi sebanyak 8 siswa, maka itu yang akan menjadi sampel penelitian ini.

3.3 Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel terikat dan variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat adalah kecemasan berpendapat yang ditandai dengan huruf Y dan variabel bebas adalah konseling kelompok yang ditandai dengan huruf X. Adapun masing-masing definisi operasional variabel di atas sebagai berikut :

1. Kecemasan berpendapat

Kecemasan adalah perasaan takut disertai keadaan emosional yang tegang, dan menghasilkan tingkah laku akibat dari tekanan yakni antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar.

Berpendapat adalah mengeluarkan atau mengutarakan kata-kata seperti ide, gagasan, keinginan atau harapan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kecemasan berpendapat adalah perasaan takut dan cemas untuk mengutarakan kata-kata seperti ide, gagasan, keinginan atau harapan yang menghasilkan tingkah laku akibat dari tekanan yakni antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar. Berdasarkan dari teori gejala-gejala kecemasan menurut Siti Sundari (2004:62), maka indikator siswa yang mengalami kecemasan berpendapat adalah gemetar, keringat bercucuran, tangan terasa dingin, detak jantung cepat, gangguan pencernaan, nafas memburu, rendah diri, takut, gugup, konsentrasi terganggu, tegang, kurang mampu berbicara

2. Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok yang membahas beberapa topik masalah kelompok dan bersifat pencegahan dan penyembuhan didalam kelompok.

3. Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT)

Pendekatan konseling *rational emotive behavioural therapy* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irrasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut. Pendekatan ini sesuai dengan permasalahan kecemasan berpendapat siswa, A adalah berpendapat, B adalah kecemasan dan C adalah konsekuensi dari keyakinan.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah :

1. Observasi

Penelitian ini menggunakan observasi partisipan atau observasi berperan serta dengan mengikuti aktivitas siswa baik di dalam dan di luar kelas. Observasi dan konseling kelompok dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri. Observasi pada penelitian ini adalah membuat pencatatan gejala-gejala kecemasan berpendapat baik fisik maupun psikis.

2. Wawancara

Pedoman wawancara digunakan agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pedoman ini disusun tidak hanya berdasarkan tujuan penelitian, tetapi juga berdasarkan teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Dalam pedoman wawancara terdapat sepuluh butir pertanyaan yang akan diajukan kepada guru BK, wali kelas, dan siswa.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara untuk memperoleh data atau informasi tentang hal-hal yang ada kaitannya dengan penelitian, dengan jalan melihat kembali sumber yang lalu baik berupa angka atau keterangan (Arikunto, 2002 : 149). Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang berhubungan dengan pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotif behaviour therapy* terhadap kecemasan berpedapat siswa.

4. Angket (Kuesioner)

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui. (Arikunto, 2002 : 128). Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup, yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dan dijawab secara langsung oleh responden. Angket tersebut mengacu kepada skala likert yang memiliki 2 (dua) sifat yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Setiap pernyataan memiliki 4 (empat) alternatif jawaban yaitu, Selalu (S), Sering (Sr), Jarang (J), Tidak Pernah (Tp). Untuk pernyataan yang bersifat *favorable* diberi rentangan nilai 4-1, dan untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable* diberi rentangan 1-4. Adapun penjelasan diatas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel. 3.1 Ketentuan Skor Alternatif Jawaban

Pilihan Jawaban	Favorable	Pilihan Jawaban	Unfavorable
Selalu	4	Selalu	1
Sering	3	Sering	2
Jarang	2	Jarang	3

Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	4
--------------	---	--------------	---

Tabel. 3.2 Kisi-Kisi Angket Kecemasan Berpendapat

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
Kecemasan Berpendapat	Fisik	-Gemetar	1, 2, 3	11,12	5
		-Keringat bercucuran	4, 5	13, 14	4
		-Tangan terasa dingin	20, 21	22	3
		-Detak jantung cepat	23, 24	29	3
		-Gangguan pencernaan	31	30	2
		-Nafas memburu	33		1
		Jumlah	11	7	18
	Psikis	-Rendah diri	6, 7, 8	9, 10	5
		-Takut	15, 16	17, 18	4
		- Gugup	19	25	2
		- Konsentrasi terganggu	26, 27	28	3
		- Tegang	32	34, 35	3
	- Kurang mampu berbicara	36, 37	-	2	
Jumlah	11	8	19		
Total		22	15	37	

Sebelum dilakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas

tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2006: 168).

Dalam menguji validitas item instrumen dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
- X : skor butir
- Y : Total skor
- $\sum X$: Jumlah skor item
- $\sum Y$: Jumlah skor total
- $\sum XY$: Jumlah skor total item
- $\sum X^2$: Jumlah skor item kuadrat
- $\sum Y^2$: Jumlah skor total kuadrat
- N : Jumlah subyek

2. Uji Reliabilitas

“Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik” (Arikunto, 2006: 178). Dalam hal ini suatu alat ukur itu disebut mempunyai reliabilitas tinggi atau dapat dipercaya jika alat ukur itu mantap dan stabil, dapat diandalkan dan dapat diramalkan, mampu mengungkapkan data sama atau sesuai untuk beberapa kali pemberian kepada responden sehingga hasilnya akurat. Untuk mengukur reliabilitas menggunakan rumus *alpha*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_{11} : reliabilitas instrumen
- k : banyaknya butir pertanyaan
- $\sum \sigma_i^2$: jumlah varians butir
- σ_t^2 : varians total

3.5 Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik non parameter yaitu dengan uji wilcoxon, uji satu pihak “*test ranking-* bertanda *wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean pretest dan posttest. Dengan langkah-langkah dalam uji wilcoxon sebagai berikut :

1. Beri nomor urut pada nilai mutlak selisih (VII-5-Yi). Nilai mutlak yang terkecil diberi nomor urut 1, nilai mutlak selisih berikutnya diberi nomor urut 2, jika nilai mutlak terbesar diberi nomor urut n. Jika terdapat nilai mutlaknya sama besar, untuk nomor urut diambil rata-ratanya.
2. Untuk tiap nomor urut diberikan pula tanda yang didapat dari selisih.
3. Hitunglah jumlah nomor urut yang bertanda positif dan juga jumlah nomor urut yang bertanda negatif.
4. Untuk jumlah nomor urut yang didapat dari poin 3, ambil jumlah yang nilai mutlaknya paling kecil. Sebutlah jumlah ini sama dengan J. Jumlah J ini yang dipakai untuk menguji hipotesis.

Untuk menguji hipotesis dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Jika J perhitungan lebih besar dari J daftar tabel uji wilcoxon maka hipotesis diterima.

3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas VII-5 SMP Negeri 3 Tanjungbalai yang berlokasi di Jalan pematang pasir, kecamatan teluk nibung.

2. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dua bulan yaitu yang dimulai pada bulan April sampai dengan bulan Mei tahun ajaran 2017.