

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui gambaran kecemasan siswa dan sesudah diberikan layanan *expressive writing*.
2. Mengetahui pengaruh layanan *expressive writing* terhadap kecemasan yang akan melaksanakan ujian pada siswa SMA Negeri 59 Jakarta yang menjadi anggota kelompok.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan fenomena kecemasan pada siswa saat ujian sekolah. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 59 Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus s.d September 2015 dimulai pada semester ganjil tahun ajaran 2015-2016.

C. Metode, Desain, dan Prosedur Penelitian

1. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuasi eksperimen (*quasi-experimental research*), dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono, menjelaskan bahwa penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan¹. Desain penelitian kuasi-eksperimen mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen².

Penelitian ini hanya melakukan beberapa kontrol terhadap faktor-faktor yang akan mempengaruhi hasil penelitian ini. Dalam hal ini faktor yang akan dikontrol untuk memberikan efek kesetaraan adalah usia dan tingkat pendidikan pada subjek penelitian sehingga berada pada situasi kondisi yang sama. Selain itu faktor lain adalah tempat yang akan digunakan untuk melakukan *treatment*. Pengukuran dilakukan terhadap variabel terikat yang dimiliki subjek penelitian yaitu kecemasan, setelah diberikan terapi *expressive writing* dilakukan pengukuran kembali dengan alat ukur yang sama. Berikut adalah Desain ini tidak perlu melibatkan sebuah perlakuan perbandingan pada kelompok kontrol. Paradigma dalam penelitian jenis ini adalah

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 72.

² *Ibid.* h.77.

Non R	O₁	X	O₂
<hr/>			
Non R	O₃		O₄

- O₁ : *pretest* pada kelompok eksperimen (sebelum diberikan perlakuan)
- X : eksperimen (perlakuan) yang diberikan
- O₂ : *posttest* pada kelompok eksperimen (setelah diberikan perlakuan)
- O₃ : *pretest* pada kelompok kontrol
- O₄ : *posttest* pada kelompok kontrol (tanpa diberikan perlakuan)³

Paradigma tersebut dimaknai sebagai berikut, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *pretest*. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian kedua kelompok diberikan *posttest*. Hasil pengukuran dapat diperoleh dengan paradigma $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$.

³ Paul Heppner, *Research Design and Counseling*, (USA: Thomson. 2008), h.183

2. Prosedur Penelitian

a. *Recognition* atau *Initial Write*.

Tujuan : Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada setiap anggota kelompok, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi.

Pelaksanaan Kegiatan :

- Peneliti melakukan sesi pembukaan dan memberikan *ice breaking* kepada anggota kelompok.
- Peneliti membantu anggota kelompok membuat peraturan selama proses kegiatan berlangsung.
- Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan serta faat dari *expressive writing*. Peneliti memberi tahu mengenai asas kerahasiaan.
- Peneliti meminta kepada seluruh anggota menjelaskan arti kecemasan.
- Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan perasaan serta pemikiran tanpa perencanaan dan arahan. Peneliti menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung.

b. *Examination* atau *Writing Exercise*.

Tujuan : Tahap ini bertujuan untuk meng-*explore* reaksi konseli terhadap suatu situasi tertentu. Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan.

Pelaksanaan Kegiatan :

- Peneliti memulai dengan memastikan kehadiran anggota kelompok dan memastikan anggota kelompok dalam kondisi atau keadaan siap untuk melakukan kegiatan kelompok
- Peneliti menjelaskan proses menulis kepada anggota kelompok.
- Anggota kelompok memulai dengan menulis dengan durasi waktu 10-30 menit. Pada tahap ini dilakukan sebanyak 4 kali. Peneliti menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung.

c. *Juxtaposition* atau *Feedback*.

Tujuan : Tujuan pada sesi ini agar anggota kelompok memperoleh kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat anggota kelompok memperoleh pemahaman tentang dirinya.

Pelaksanaan Kegiatan :

- Peneliti memulai dengan memastikan kehadiran anggota kelompok dan memastikan anggota kelompok dalam kondisi atau keadaan siap untuk melakukan kegiatan kelompok.

- Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk membacakan hasil menulis, merefleksikan dan melakukan diskusi serta memberikan solusi kepada setiap anggota kelompok. Peneliti menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung.

d. *Application to the Self.*

Tujuan : Tujuan pada tahap ini dapat melihat apakah saran yang diberikan telah diterapkan pada dirinya dan menemukan saran-saran terbaru yang akan diterapkan.

Pelaksanaan Kegiatan :

- Peneliti memulai dengan memastikan kehadiran anggota kelompok dan memastikan anggota kelompok dalam kondisi atau keadaan siap untuk melakukan kegiatan kelompok.
- Anggota kelompok mengaplikasikan dalam kesehariannya serta melakukan refleksi kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan.
- Peneliti menanyakan apakah anggota kelompok mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.
- Anggota kelompok mulai mengatur dan menyesuaikan saran yang sesuai pada dirinya dengan menceritakan kepada seluruh

anggota. Peneliti menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung sekaligus menutup kegiatan *expressive writing*

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan seluruh data yang menjadi perhatian peneliti⁴. Jadi, populasi penelitian dapat disimpulkan sebagai subjek penelitian yang mengenainya dapat diperoleh dari data yang dipermasalahkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 59 Jakarta kelas XI IIS 3 dengan jumlah siswa sebanyak 16 orang.

2. Sampel penelitian

Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Teknik ini adalah sampling yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan⁵. Jadi, dengan kata lain, teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berikut adalah beberapa karakteristik subjek yang menjadi penelitian yang dilakukan:

⁴ Suharsimi Ari Kunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*, (Jakarta: Rhineke Cipta, 2010), h.130.

⁵ Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*.(Bandung:Alfabeta, 2008), h.68

- a. Laki-laki dan perempuan yang berusia dalam kategori remaja, yaitu mereka dengan rentang usia 15-17 tahun. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut keadaan emosi mereka masih labil dan rentan untuk mengalami kecemasan.
- b. Berstatus sebagai peserta didik aktif, yaitu peserta didik yang tidak memiliki masalah kehadiran di sekolah.
- c. Mengalami kecemasan saat menjelang ujian sekolah.
- d. Mengalami tingkat kecemasan berdasarkan hasil pengukuran pendahuluan *Pretest* yang dilakukan oleh peneliti dengan kategori tinggi.
- e. Bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh kegiatan metode penerapan kelompok dengan *expressive writing*.

Berdasarkan hasil *pretest*, didapatkan sebanyak 16 siswa yang memiliki kecemasan tinggi yaitu AS, GPA, AN, B, YA, MIF, JGV, RBP, A, MS, AB, NR, AMD, IR, KM dan AS. Data dapat dilihat pada lampiran halaman 139.

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Menurut Sugiyono, titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti.⁶ Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari

⁶ Sugiyono, *op.cit*, h. 149.

indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang dilaksanakan dengan beberapa tahap, baik dalam pembuatan maupun uji coba. Langkah-langkah dalam menyusun instrumen dilakukan dalam beberapa tahap yaitu peneliti membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi variabel, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat pertanyaan atau pernyataan kemudian instrumen jadi berupa skala, kemudian direvisi dan instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala kecemasan dan pedoman observasi.

Skala kecemasan diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari responden dan instrumen yang lebih bervariasi.

Instrumen kecemasan siswa saat ujian sekolah menggunakan skala *Likert* memiliki empat pilihan jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP). Rentangan nilai yang dipakai dalam instrumen ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Teknik Penilaian Instrumen Kecemasan

Jawaban	Pernyataan Negatif
Selalu	4
Sering	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1

Penyekorannya instrumen hanya akan dilakukan pada empat indikator yang terdapat dalam instrumen ini yaitu tujuan-tujuan mengarahkan perhatian; tujuan-tujuan mengatur upaya; tujuan-tujuan meningkatkan persistensi; tujuan-tujuan menunjang strategi-strategi dan rencana-rencana kegiatan.

Berdasarkan deskripsi data penelitian dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria kategorisasi. Dalam penelitian ini diberlakukan norma kategorisasi dengan kriteria: tinggi, sedang, dan rendah. Menurut Azwar (2007), pengkategorian tiga jenjang ini merupakan pengkategorisasian minimal yang digunakan dalam penelitian.

Apabila hanya dilakukan pengkategorisasian dalam dua jenjang, maka akan menghadapi resiko kesalahan yang cukup besar bagi skor-skor yang terletak di sekitar mean kelompok. Selain itu, pengkategorisasian tiga jenjang digunakan untuk menghindari resiko kesalahan keefisienan.

Kriteria kategorisasi yang digunakan dalam penelitian.⁷ Penentuan kategorisasi dilakukan dengan menentukan kelas interval dengan menggunakan rumus :

$$c = \frac{X_n - X_1}{k}$$

Keterangan⁸:

- c : Perkiraan besarnya (*class width, class size, class length*)
- X_n : Nilai obeservasi terbesar
- X_1 : Nilai observasi terkecil
- k : Banyaknya kelas

Tabel 3.2
Kategorisasi Hasil Penelitian

Kategori	Kriteria Jenjang
Tinggi	$133 \geq X \leq 159$
Sedang	$107 \geq X \leq 132$
Rendah	$81 \geq X \leq 106$

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Definisi Konseptual Variabel

Kecemasan menurut Vye *et.al.* adalah kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh sesuatu objek yang dianggap berbahaya (*stressor*)

⁷ Saipuddin Azwar, Penyusunan Skala Psikologi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 107.

⁸ J. Supranto, Statistik: Teori dan Aplikasi: Edisi keenam, (Jakarta: Erlangga, 2001), h. 64.

dan membuat seseorang merasa takut dan khawatir.⁹ Kecemasan pada dasarnya hal yang normal dan menjadi bagian penting untuk individu agar waspada terhadap bahaya yang mengancam di masa depan, namun ketika kecemasan timbul kepada hal-hal yang irasional, dan persisten. Kecemasan ini dapat menimbulkan masalah, kondisi ini disebut *anxiety disorder*. Yang ditandai oleh tiga komponen. yaitu, komponen kognitif atau pikiran, fisik, dan perilaku.

Expressive writing salah satu bentuk layanan responsif yang merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. *Expressive writing* menurut Wright dan Pannebaker¹⁰, membantu siswa yang memiliki masalah kecemasan pada katagori tinggi saat menghadapi ujian sekolah dengan mengungkapkan perasaan serta pemikiran yang jujur, dituangkan dalam bentuk tulisan tanpa adanya aturan baku pada proses penulisan.

2. Definisi Operasional Variabel

Kecemasan adalah skor total yang di peroleh subjek penelitian dari instrumen kecemasan yang disusun berdasarkan teori Vye *et.al.*, yang dipadukan dengan faktor-faktor pemicu munculnya kecemasan seperti pemikiran irasional pada diri siswa, menyiapkan diri secara berlebihan

⁹ Christopher Vye. *et.al.*, *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*, (London: Preager, 2007), h. 16.

¹⁰ Spielberger, *Anxiety Current Trends in Theory and Research Vol.II*, (London: Academic Press, 1971). h. 39.

menjelang ujian sekolah, respon fisik yang berlebihan seperti berkeringat, perut terasa sakit dan jantung berdebar keras.

Expressive writing dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan yang di *setting* dalam kelompok kecil. Kegiatan *expressive writing* membantu siswa mengungkapkan kecemasan saat ujian sekolah melalui tulisan. Kegiatan *expressive writing* tidak memiliki aturan dalam penulisannya sehingga siswa bebas menceritakan pemikiran dan perasaannya sesuai keinginan siswa.

3. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Pengujian Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur dan dapat mengungkap data dari variabel yang teliti secara tepat.

Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.¹¹ Dalam penelitian ini, pengujian validitas akan dilakukan dengan menggunakan teknik *Product Moment Pearson* dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.0 for windows*.

¹¹ Suharsimi Arikunto, *op. cit.*, h. 212.

Untuk menentukan valid atau tidaknya sebuah pernyataan dilakukan dengan cara membandingkan taraf signifikansi hitung dengan tingkat kesalahan (α) yang telah ditentukan, apabila taraf signifikansi hitung lebih kecil dari pada tingkat kesalahan (α) maka pernyataan dianggap valid, dan apabila taraf signifikansi hitung lebih besar dari pada tingkat kesalahan (α) maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Tingkat kesalahan (α) yang ditentukan dalam pengujian validitas ini adalah sebesar 0.05. Setelah dilakukan uji validitas, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 3.4 :

Tabel 3.3
Butir pernyataan setelah uji validitas

No	Butir Valid	Butir Tidak Valid
Pernyataan	3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 71, 71, 73, 74, 75	1, 2, 6, 9, 18, 25, 47, 62, 66, 67, 68, 69, 70
Jumlah butir	62	13

Peneliti memutuskan untuk tidak menggunakan pernyataan yang tidak valid karena masih terwakili oleh pernyataan lain di indikator yang sama.

b. Perhitungan Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel akan

menghasilkan data yang dapat dipercaya¹². Setelah melakukan pengujian reliabilitas diperoleh hasil 0.933 dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 17.0 for windows. Kriteria pengujian reliabilitas untuk memberikan keputusan pada sebuah butir pernyataan dapat dianggap reliabel, dengan menggunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh atau nilai r yang dilihat dari tabel interpretasi nilai r, yaitu:

Tabel 3.4
Interpretasi Nilai r¹³

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0.800 sampai dengan 1.00	Tinggi
Antara 0.600 sampai dengan 0.800	Cukup
Antara 0.400 sampai dengan 0.600	Agak rendah
Antara 0.200 sampai dengan 0.400	Rendah
Antara 0.000 sampai dengan 0.200	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

4. Instrumen Final

Setelah dilakukan uji validitas dan realibilitas pada instrumen kecemasan, maka instrumen final yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

¹²Suharsimi Arikunto, *op, cit.*, h . 221.

¹³Suharsimi Arikunto, *op, cit.*, h. 319.

Tabel 3.5
Kisi-kisi instrumen setelah uji coba

Variable	Aspek	Indikator	Deskriptor	No. item
K E C E M A S A N	kognitif	Kemungkinan buruk dan mengancam individu.	mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan buruk individu yang mengancam (keraguan kekhawatiran dan ketakutan).	1,2,3,4,5,6, 7,8,9, 10,11
		Meragukan kemampuan diri	Meremehkan kemampuan yang ada pada diri untuk mengatasi situasi.	12,13,14,1 5,16,17,18, 19,20,21,2 2,23,24,
	Fisik	Gejala yang dirasakan langsung secara fisik.	menafsirkan rangsangan fisik mereka seperti sesak nafas, detak jantung lebih cepat, sakit perut, otot tegang dan pusing.	25,26,27,2 8,29,30,31, 32,33,34,3 5,36,37,38, 39
	Perilaku	Gejala kecemasan melibatkan perilaku atau tindakan.	Mengidentifikasi perilaku yang menjadi reaksi kecemasan tidak membantu dan bahkan menambah masalah.	40,41,42,4 3,44,45,46, 47,48,49,5 0,51,52,53
		Menanggapi kecemasan dengan <i>over-compensat-ing</i> atau <i>ove-rcontrolling</i> situasi	kemungkinan buruk yang ia bayangkan tidak terjadi, namun persiapan yang dilakukan berlebihan.	54,55,56,5 7,58,59,60, 61,62

F. Teknik Analisis Data

Data yang dihasilkan dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.0 for Windows*. *Wilcoxon Match Pairs Test* digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal¹⁴. Dalam penelitian ini, hasil *pretest* akan dibandingkan dengan hasil *post-test* untuk mengukur pengaruh perlakuan dan menarik kesimpulan.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Kriteria uji hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_0 ditolak = nilai *asympt. Sig* < nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

H_0 diterima = nilai *asympt. Sig* > nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

H. Hipotesis Statistik

$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$, rata-rata penurunan skor kecemasan siswa saat ujian sekolah yang mendapatkan layanan dengan penerapan *expressive writing* tidak lebih besar atau sama dengan rata-rata penurunan tingkat

¹⁴ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2006), h. 275.

kecemasan siswa saat ujian sekolah yang tidak mendapatkan layanan penerapan *expressive writing*.

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$, rata-rata penurunan skor kecemasan siswa saat ujian sekolah yang mendapatkan layanan dengan penerapan *expressive writing* lebih besar dengan rata-rata penurunan tingkat kecemasan siswa saat ujian sekolah yang tidak mendapatkan layanan penerapan *expressive writing*.