

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk menyelidiki penerapan konseling kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa di kelas IX SMPN 2 Padang Panjang saat menghadapi ujian. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan kita untuk mengukur dan menganalisis perubahan yang terjadi secara sistematis dan objektif. Dengan menggunakan penelitian eksperimen, ini dapat menentukan hubungan sebab akibat antara perlakuan yang diberikan (yaitu konseling kelompok) dan hasil yang diukur (mengurangi kecemasan siswa).

Eksperimen yang digunakan untuk penelitian ini adalah eksperimen kuasi atau semu, yaitu suatu eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada. Rancangan ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya. Pre-test Post-test Control Group Design termasuk dalam eksperimen kuasi, karena desain ini merupakan eksperimen yang dilakukan dengan pre-test sebelum perlakuan diberikan dan post-test sesudah perlakuan diberikan.

Pengumpulan data akan dilakukan menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian. Kuesioner ini akan mencakup item-item yang mencerminkan gejala kecemasan, seperti perasaan cemas berlebihan, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan pengalaman fisik yang sering dialami saat menghadapi ujian. Data dari kuesioner ini kemudian akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk melihat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan pada hasil pretest dan posttest.

melaksanakan konseling kelompok.

B. Tempat Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan di SMPN 2 Padang Panjang yang terletak di Jl. Sutan Syahrir No.23, Silaing Bawah, Kecamatan. Padang Panjang Barat., Kota Padang Panjang, Sumatera Barat 27118.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Hanafi, 2017).

1. Variabel Independen (x) adalah variabel yang dimanipulasi atau diubah dalam penelitian untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen atau yang menjadi sebab perubahan variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu Konseling Kelompok.
2. Variabel Dependen (y) adalah variabel yang diukur untuk melihat efek dari variabel independen, ini dikenal dengan variabel terikat yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat yaitu mengurangi kecemasan siswa.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subyek penelitian yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi bahwa populasi adalah keseluruhan subjek peneliti (Mariska, 2017). Menurut Sinaga populasi

adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari makhluk hidup, benda, gejala, nilai tes, atau peristiwa sebagai sumber data yang mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian (Sinaga, 2014).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas IX di SMPN 2 Padang Panjang tahun ajaran 2025/2026 yang terdiri dari 4 kelas, dengan jumlah siswa sebanyak 108 orang. SMPN 2 Padang Panjang merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di wilayah tertentu, dengan populasi siswa yang secara umum menghadapi ujian tengah semester secara berkala.

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas IX

Kelas	Jumlah
9A	32 Siswa
9B	28 Siswa
9C	26 Siswa
9D	22 Siswa
Total	108 Siswa

Sumber: Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 2 Padang Panjang

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, atau subset dari anggota populasi yang dipilih dengan metode tertentu sehingga dapat mewakili populasi tersebut. Menurut Arikunto, sampel adalah representasi sebagian atau wakil dari populasi yang sedang diteliti. Adapun prosedur pengamnilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampel didasarkan pada ciri-ciri atau karakteristik yang

ditetapkan oleh peneliti.

Adapun kriteria atau karakteristik peserta didik yang di jadikan sampel adalah :

- a. Peserta didik yang duduk dikelas IX
- b. Peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian

Berdasarkan kriteria siswa yang akan dijadikan sampel di atas, maka peneliti hanya mengambil 10 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua aspek penting yang berpengaruh terhadap mutu data hasil penelitian, yaitu kualitas instrument penelitian dan kualitas metode pengumpulan data. Dalam mengumpulkan data penelitian, peneliti harus menentukan pendekatan pengumpulan data yang sesuai dengan kajian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui angket.

1. Angket

Menurut Narbuko & Achmadi (2003:76) metode kuesioner atau angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden terutama pada penelitian survai. Angket atau kuesioner adalah pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti.

a. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian merupakan komponen yang sangat esensial dalam penelitian karena berfungsi untuk mengumpulkan data yang relevan dengan tujuan

penelitian. Proses pengembangan instrument berawal dan mengacu kepada defenisi operasional yang sudah di paparkan di atas. Instrument penelitian ini berupa pernyataan-pernyataan tentang kecemasan ujian, pernyataan pernyataan tersebut dibuat berdasarkan kisi-kisi dan aspek-aspek yang di buat peneliti seperti dibawah ini.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Kecemasan Menghadapi Ujian	Fisik/Biologis	Ketegangan Otot
		Detak Jantung Meningkat
		Gangguan Pencernaan
	Kognitif	Sulit Berkonsentrasi
		Kurang Percaya Diri
	Emosional	Depresi
		Rendah Diri
		Putus Asa

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket kecemasan akademik dengan skala likert, diberikan kepada siswa melalui pre-test dan posttest. Model Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu kejadian atau keadaan sosial, kemudian variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item pernyataan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert terdiri dari 5 pilihan jawaban, Item-item skala diberi nilai masing-masing, kemudian item-item yang bersifat favorable (+) mempunyai nilai 5 – 1, sedangkan item-item yang bersifat unfavorable (-) mempunyai nilai dari 1 – 5, ini terlebih dahulu sebelum dilakukan perhitungan total skor. Setelah proses pembalikan dilakukan, seluruh item memiliki arah yang sama. Dengan demikian, semakin tinggi skor total yang diperoleh siswa menunjukkan semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi ujian, sedangkan semakin rendah skor menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan siswa. Data responden secara individu didistribusikan berdasarkan kriteria tertentu, sehingga dapat dideskripsikan distribusi jawabannya. (Diana, 2019: 100).

Tabel 3. 3 Skor Skala Likert

Pernyataan	Skor
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Cukup Setuju	3
Tidak Setuju	2

Sangat Tidak Setuju	1
---------------------	---

Sumber Sugiyono, 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D

1) Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Jadi pengujian validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrument dalam menjalankan fungsi. Suatu alat pengukur dikatakan valid, jika hasil nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Apa bila hasil nilai validitas dari tiap tanggapan yang telah diterima setelah menyerahkan atau menyebarkan daftar pertanyaan-pertanyaan bernilai lebih besar daripada 0.3 maka butir pertanyaan tersebut dapat dinyatakan valid.

Berikut ini terdapat beberapa validitas menurut para ahli, terdiri atas:

- a) Menurut Gronlund dan Linn (1990). Validitas adalah ketepatan interpretasi yang dibuat dari hasil pengukuran atau evaluasi.
- b) Menurut Anastasi (1990), Validitas adalah ketepatan mengukur konstruk, menyangkut; *"What the test measure and how well it does"*.
- c) Menurut Arikunto (1995), Validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen bersangkutan yang mampu mengukur apa yang akan diukur.
- d) Menurut Sukadji (2000), Validitas adalah derajat yang menyatakan suatu tes mengukur apa yang seharusnya diukur.

Cara menentukan Validitas yang digunakan peneliti adalah menggunakan **software SPSS**. Berikut ini langkah-langkah contoh uji validitas instrumen penelitian menggunakan software SPSS :

- a) Buka aplikasi SPSS

- b) Pada sheet “Variabel View”, dibagian nama variabel isi dengan nomor urut butir instrumen penelitian, misalnya nomor_1, nomor_2, dan seterusnya, diakhiri dengan skor total.
- c) Selanjutnya pada sheet “Data View”, input data yang akan kita uji
- d) Pada Menu Bar SPSS, klik menu Analyze, Correlate, dan selanjutnya Bivariate. Pada kotak dialog Bivariate Correlation, pindahkan seluruh item skor pertanyaan termasuk skor total ke kotak Variables. Ceklist Pearson pada Correlation Coefficients, dan terakhir klik OK.
- e) Interpretasi hasil uji validitas data menggunakan korelasi Product Moment Pearson adalah sebagai berikut :

Adapun untuk interpretasi hasil uji, yakni dengan membandingkan nilai r hitung pada kolom skor total dengan r tabel (misal r tabel = 0,361 pada taraf $\alpha = 0,05$ dan N = responden). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai r hitung $> r$ tabel, maka seluruh butir instrumen dinyatakan valid. (Widodo,dkk, 2023).

2) Uji Reabilitas

Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes adalah tingkat keajegan (konsistensi) suatu tes, yakni sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang ajeg, relatif tidak berubah walaupun diteskan pada situasi yang berbeda-beda. Reliabilitas adalah seberapa besar derajat tes mengukur secara konsisten sasaran yang diukur. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk angka, biasanya sebagai koefisien. Koefisien tinggi berarti reliabilitas tinggi. Reliabilitas juga dianggap sebagai kesamaan hasil pengukuran atau

pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan penting dalam waktu yang bersamaan.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa reliabilitas adalah tes untuk mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap sama (konsisten, ajeg). Hasil pengukuran itu harus tetap sama (relative sama) jika pengukurannya diberikan pada subjek yang sama meskipun dilakukan oleh orang yang berbeda, waktu yang berbeda, dan tempat yang berbeda pula. Alat ukur yang reliabilitasnya tinggi disebut alat ukur yang reliabel.

Metode yang digunakan untuk mengukur reliabilitas adalah dengan menggunakan rumus KR. 20. Penggunaan rumus KR. 20 digunakan apabila alternatif jawaban pada instrumen bersifat dikotomi, misalnya benar-salah dan pemberian skor = 1 dan 0. Rumus KR. 20 adalah:

$$r_{kk} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{M(k-M)}{k S_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{kk} = Koefisien reliabilitas

k = banyaknya butir

M = rata-rata skor total

S_t = varians skor total (Widodo,dkk, 2023).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan untuk mengolah hasil penelitian menjadi informasi yang dapat dimanfaatkan dalam penarikan kesimpulan (Ph.D. Ummul Aiman, 2022), proses ini bertujuan untuk mengubah data mentah menjadi informasi yang bermakna. Teknik analisis deskriptif, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2012), adalah salah satu metode analisis data yang digunakan dengan cara menggambarkan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan, tanpa bermaksud untuk menarik generalisasi. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dengan ini menggunakan metode *Paired Sample t-Test* atau uji t berpasangan. Metode ini dipakai ketika data yang dianalisis berasal dari pasangan yang saling berkaitan atau tidak independen. Ciri khas dari data berpasangan adalah ketika satu subjek (atau objek penelitian) diberikan dua jenis perlakuan yang berbeda. Melalui pendekatan ini, dapat diketahui nilai dari variabel bebas dan variabel terikat yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 3. 4 Kalkulasi Kategori

NO	Rumus	Kategori
1	$X < M - SD$	Tinggi
2	$M - 1 SD \leq X \leq M + SD$	Sedang
3	$M + SD \leq X$	Rendah

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, pengelompokan tingkat kecemasan siswa dilakukan menggunakan rumus Mean (M) dan Standar Deviasi (SD). Kategori ditentukan dengan ketentuan: skor $X < M - SD$ termasuk kategori kecemasan tinggi, skor $M - SD \leq X \leq M + SD$ termasuk kategori kecemasan sedang, dan skor $X > M + SD$ termasuk kategori kecemasan rendah. (Ph.D. Ummul Aiman, 2022).

Dalam penelitian ini, sistem penskoran disusun dengan ketentuan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecemasan siswa. Dengan demikian, peningkatan skor dari pretest ke posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok.

1. Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka H_0 ditolak, dan jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka H_0 diterima (Murwani, 2001:20). Hipotesis statistik yang digunakan:

H_0 : sampel berdistribusi normal

H_1 : sampel data berdistribusi tidak normal (Nuryadi, 2017)

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Jadi dapat dikatakan bahwa uji homogenitas bertujuan untuk mencari tahu apakah dari beberapa kelompok data penelitian memiliki varian yang sama atau tidak. Uji statistik yang digunakan dalam menguji homogenitas ini adalah uji-F, dengan rumus :

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Variasi Kecil}} \quad \text{atau} \quad \frac{S_2^1}{S_2^2}$$

(Sugiyono, 2014:140).

Keterangan :

F = Uji Homogenitas

= Varians terbesar

= Varians Terkecil

Dengan kriteria pengujian adalah jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga kedua varians kelompok data homogen. Sebaliknya jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima, sehingga kedua varians kelompok data tersebut adalah tidak homogen. (Arianti, 2020).

c. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban atas perumusan masalah dalam penelitian. Dugaan ini disusun berdasarkan teori-teori yang relevan serta logika berpikir ilmiah, namun belum didukung oleh bukti nyata atau fakta empiris. Hipotesis menyatakan dugaan mengenai hubungan antar variabel yang diamati, dan dapat diuji secara empiris. Oleh karena itu, hipotesis bisa dirumuskan dalam bentuk operasional dan dievaluasi menggunakan data yang diperoleh selama proses penelitian (Ph.D. Ummul Aiman, 2022).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode *Paired Sample t-Test* atau uji t berpasangan. Metode ini dipakai ketika data yang dianalisis berasal dari pasangan yang saling berkaitan atau tidak independen. Ciri khas dari data berpasangan adalah ketika satu subjek (atau objek penelitian) diberikan dua jenis perlakuan yang berbeda. Meskipun individu yang diuji tetap sama, peneliti memperoleh dua kelompok data, yaitu hasil dari perlakuan pertama dan hasil dari perlakuan kedua. Teknik ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua kondisi perlakuan tersebut, dan perhitungannya menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t_{\text{hit}} = \frac{\bar{D}}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

ingat

$$SD = \sqrt{var}$$

$$Var(s^2) = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

Keterangan :

t = nilai t hitung

= rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2

SD = standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2

n = jumlah sample.

Apabila :

$t_{\text{hit}} > t_{\text{tab}}$ = berbeda secara Signifikan (H_0 ditolak)

$t_{\text{hit}} < t_{\text{hit}}$ = tidak berbeda secara signifikan (H_0 diterima). (Nuryadi, 2017)

UIN IMAM BONJOL
PADANG