

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun yang menjadi lokasi penelitian ini dilaksanakan yaitu SMKN 1 Batang Angkola, Jl. Mandailing No. 2, Benteng Huraba, Kec. Batang Angkola, Kab. Tapanuli Selatan Prov. Sumatera Utara, Sumatera Utara 22715. Sesuai dengan fokus masalah dimana sekolah yang dipilih adalah sekolah yang melaksanakan sistem pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, pemilihan tempat ini berdasarkan pertimbangan akan kemudahan dalam memperoleh data serta wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, bahwa siswa mengalami kecemasan saat pelaksanaan pembelajaran daring.



Gambar: 3.1 Lokasi penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan mulai bulan September hingga November 2021. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

Tabel 3.1
Jadwal penelitian

No	Tahap Kegiatan	Waktu Pelaksanaan											
		September				Oktober				November			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan kelengkapan Menyusun konsep keori REBT	■											
2	Menyusun instrumen skala kecemasan diri klien		■										
3	Observasi awal kesekolah dan memberikan surat izin penelitian			■									
4	Orientasi pelaksanaan penelitian				■								
5	Melaksanakan <i>pretest</i>				■								
6	Pengamatan terhadap subjek						■						
7	Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik REBT							■					
8	Melakukan <i>posttest</i>							■					
9	Mengolah hasil <i>data posttest</i>							■					
10	Menganalisis data								■				
11	Menyusun hasil penelitian									■			
12	Menentukan hasil hipotesis penelitian										■		
13	Menentukan nilai N-Gain skor											■	

B. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.¹ Setelah diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 1 Batang Angkola, berdasarkan pertimbangan tertentu didapat populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII-TKJ² SMKN 1 Batang Angkola yang berjumlah 25 siswa.

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian.² Sampel pada penelitian diambil dari beberapa siswa kelas XII-TKJ² SMKN 1 Batang Angkola, maka digunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dengan menggambarkan karakteristik dan ciri-ciri yang ada pada anggota populasi.³

Penetapan sampel dalam penelitian ini dengan memberikan skala kecemasan *Pretest* pada 25 siswa kelas XII-TKJ², selanjutnya akan diperoleh hasil. siswa yang memiliki kecemasan sangat tinggi dan tinggi akan ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian berdasarkan persetujuan klien. Hasil perhitungan skala kecemasan tersebut diperoleh 14 siswa dari kategori tinggi yang akan dibagi atas 2 kelompok yaitu 7 orang berada pada grup eksperimen dan 7 orang lainnya pada grup kontrol, Rincian hasil dari *Pretest* skala kecemasan dapat dilihat pada lampiran.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel 3.2
Populasi dan Sampel

Jumlah Siswa (Populasi)	Hasil <i>Pretest</i> Tertinggi	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
25	14	7	7

¹ Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, h. 117.

² *Ibid*, h. 118.

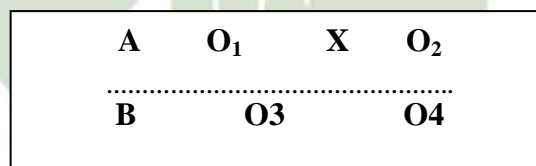
³ *Ibid*, h. 128.

C. Metode dan Prosedur Penelitian

1) Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada analisis data-data *numerikal* (angka) yang diolah dengan metode statistik. Pada dasarnya metode kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dalam suatu instrumen yang telah ditetapkan. Dalam hal ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang timbul dari suatu perlakuan. Penelitian eksperimen didalam bidang pendidikan bertujuan untuk menilai suatu tindakan terhadap tindakan tersebut. Tindakan didalam eksperimen disebut *treatment* yang artinya pemberian perilaku yang akan dinilai pengaruhnya.

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *Nonequivalente control group design*, pada penelitian ini terdapat dua kelompok, yang masing-masing adalah kelompok eksperimen atau kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol atau kelompok tanpa adanya perlakuan, dapat digambarkan desain penelitiannya sebagai berikut:



Gambar: 3.2 Desain Penelitian

Keterangan :

A : Kelompok eksperimen

B : Kelompok Kontrol

O₁O₃ : *Pre-test* (tes sebelum konseling kelompok teknik REBT)

X : Pemberian layanan konseling kelompok teknik REBT

O₂O₄ : *Post-test* (tes sesudah konseling kelompok teknik REBT)

2) Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan kerangka kerja konseptual yang menjadi acuan kerja dalam rangka melakukan penelitian ilmiah. Peneliti melakukan penelitian berdasarkan acuan yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Persiapan kelengkapan dengan menyiapkan instrumen penelitian. Instrumen penelitian terdiri dari instrumen pengumpul data berupa angket skala kecemasan yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya, agar dapat dipakai untuk mengukur kecemasan yang dialami oleh siswa.
- b. Penetapan Populasi Penelitian berdasarkan rekomendasi guru BK, sehingga direkomendasikan kelas yang memenuhi kriteria populasi adalah kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola.
- c. *Pretest* atau tes awal dilakukan sebelum adanya perlakuan, dilakukan dengan membagikan angket skala kecemasan kepada siswa kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola. Dari hasil pengukuran siswa dengan kecemasan tertinggi akan ditetapkan sebagai sampel selanjutnya sampel akan dibagi atas 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen kelompok kontrol.
- d. Perlakuan. Siswa yang berada pada kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa layana konseling kelompok dengan teknik REBT, bekerjasama dengan konselor disekolah, wali kelas dan berdasarkan kesepakatan dengan klien.
- e. *Posttest* diberikan kepada kedua kelompok, hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikannya konseling kelompok dengan teknik REBT baik itu pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
- f. Analisis Data. Data hasil penelitian *pretest* dan *posttest* dianalisis secara statistik menggunakan analisis uji-t dengan pengujian hipotesis menggunakan uji *independent sample T-test*. Sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitasnya.

- g. Uji Hipotesis, dilakukan untuk mengetahui efek dari layanan yang diberikan.
- h. Uji N-Gain, dilakukan untuk mengetahui selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket skala kecemasan. Skala Kecemasan, merupakan alat ukur tingkat kecemasan seseorang yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian. Skala kecemasan diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah dilakukannya layanan (*post-test*). Skala Kecemasan berisi 25 item soal dengan 5 kategori jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Mengadopsi instrumen skala kecemasan Mi'ratun Nadifah⁴ yang telah direvisi kembali berdasarkan tujuan penelitian dengan indikator sebagai berikut:

Tabel: 3.3
Indikator Kecemasan

Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator
Kecemasan Internal	Pemikiran	Takut gagal
		Hasil tidak memuaskan
		Menyulitkan
		Nafsu makan berkurang
		Pesimis
		Konsentrasi berkurang
	Perasaan	Dada Berdebar debar
		Khawatir
		Merasa tenang
		Bingung
		Marah
		Sedih
	Perilaku	Menunda
Menghindar		
Melarikan diri		
Kecemasan Eksternal	Teman	Dukungan dari teman teman dekat
		Sosial

⁴Nadifah, Mi'ratun. *Keefektifan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MAN 2 Paringin*. Skripsi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. h. 50.

Indikator ini membentuk sebuah instrument yang dipakai untuk mengukur kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Instrumen tersebut diolah menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sifat, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item yang menggunakan skala *Likert* mempunyai 5 kategori jawaban yang masing-masing memiliki skor positif (+) dan negatif (-). Kategori jawaban dari skala *likert* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4
Nilai Skala *Likert*

Skala	Keterangan	(+)	(-)
SS	Sangat Sesuai	5	1
S	Sesuai	4	2
KS	Kurang Sesuai	3	3
TS	Tidak Sesuai	2	4
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Untuk memastikan bahwa instrumen yang dikembangkan layak untuk digunakan. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

1. Uji Validitas Instrumen

Sebelum meneliti pada subjek yang sebenarnya yaitu pada siswa yang akan diberikan *pretest* kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen. Uji coba instrumen penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 25 siswa yang berasal dari kelas XII TKJ¹.

Uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah instrumen tersebut layak atau tidak digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dengan ketentuan apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 diterima atau instrumen dapat dinyatakan valid, namun jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 ditolak atau instrumen dikatakan tidak valid. Setelah didapat harga koefisien validitas maka harga tersebut diinterpretasikan terhadap kriteria dengan menggunakan tolak ukur mencari angka korelasi “r” *product moment* (r_{hitung}) dengan menggunakan derajat kebebasan sebesar (N-2) pada taraf signifikansi (α)= 0,05.

hasil uji validitas dari angket skala kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.5
 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan
 Menghadapi Pembelajaran Daring

No Item	Rtabel(25-2)	Rtotal	Keterangan
Item 1	0.3961	0.854	Valid
Item 2	0.3961	0.752	Valid
Item 3	0.3961	0.8	Valid
Item 4	0.3961	0.827	Valid
Item 5	0.3961	0.74	Valid
Item 6	0.3961	0.872	Valid
Item 7	0.3961	0.668	Valid
Item 8	0.3961	0.508	Valid
Item 9	0.3961	0.765	Valid
Item 10	0.3961	0.903	Valid
Item 11	0.3961	0.846	Valid
Item 12	0.3961	0.888	Valid
Item 13	0.3961	0.913	Valid
Item 14	0.3961	0.797	Valid
Item 15	0.3961	0.78	Valid
Item 16	0.3961	0.681	Valid
Item 17	0.3961	0.875	Valid
Item 18	0.3961	0.849	Valid
Item 19	0.3961	0.884	Valid
Item 20	0.3961	0.881	Valid
Item 21	0.3961	0.764	Valid
Item 22	0.3961	0.882	Valid
Item 23	0.3961	0.871	Valid
Item 24	0.3961	0.883	Valid
Item 25	0.3961	0.914	Valid

Berdasarkan tabel diatas diketahui Hasil validitas instrumen ke-25 item dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen tersebut, maka ke-25 item dapat digunakan sebagai instrumen dalam penilaian kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

2. Uji Reabilitas

Uji Reabilitas menggunakan *alpha cronbach*, yang dianalisis dengan komputer program SPSS versi 22. Hasil uji reabilitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.6
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.986	25

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai reliabilitas pada skala kecemasan menghadapi pembelajaran daring diperoleh 0,978. Dengan kategori reliabilitas sangat tinggi dilihat dari koefisien reabilitas 0,81-1,00 Sangat tinggi.

1) Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul dan meluasnya pembahasan, maka penelitian ini diberi batasan sesuai dengan definisi sebagai berikut:

a. Keefektifan

Efektif adalah adanya efek, akibat serta pengaruh, sedangkan Keefektifan adalah keadaan berpengaruh, kemanjuran, keberhasilan tentang usaha dan tindakan.

b. Layanan Konseling Kelompok

Layanan Konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan tingkah laku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil untuk saling terbuka atas masalahnya kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan serta segala tujuan hidup kearah yang lebih baik lagi dari sebelumnya.⁵

⁵Sukardi, Dewa, Ketut, 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. h. 49.

c. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional atau logis maupun berpikir *irrational* atau tidak logis. *Rational Emotive Behaviour Therapy* beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan beriringan.⁶

d. Kecemasan Menghadapi Pembelajaran Daring

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.⁷ kecemasan menghadapi pembelajaran daring adalah ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih pada siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan apabila data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* sudah terkumpul. Data hasil penelitian dianalisis secara statistik menggunakan analisis uji-t dengan *Independent Sample T-test*. *Independent Sample T-test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda. Pengujian hipotesis *Independent Sample T-test* dilakukan dengan bantuan program SPSS 22. Sebelum melakukan uji hipotesis *Independent Sample T-test*, sebelumnya harus melakukan pengujian asumsi terlebih dahulu, asumsi yang harus diuji yaitu:

- 1) Uji normalitas adalah pengujian data yang digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program SPSS 22 *for windows* dengan taraf signifikan 5% atau 0.05, dengan ketentuan sebagai berikut.

⁶Komalasari, Gantina, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, h. 201.

⁷Musfir, 2005, *Konseling Terapi, Terjemahan*. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah. Jakarta: Gema Insani, h. 512.

Apabila nilai $Asymp > 0,05$, maka data terdistribusi normal.

Apabila nilai $Asymp < 0,05$, maka data tidak terdistribusi normal.

- 2) Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah rata-rata antara tiga atau lebih kelompok data yang independen memiliki varian yang sama atau tidak. Untuk menguji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Uji Lavene statistic* pada program SPSS 22 dengan taraf signifikan 5% setara dengan 0.05. Uji homogenitas ditentukan oleh taraf signifikansi (*sig.*) dengan ketentuan apabila nilai (*sig.*) $> 0,05$, maka data dinyatakan homogen, sebaliknya apabila nilai (*sig.*) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak homogen.⁸

F. Hipotesis Statistik

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan sementara penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

H_a : Konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

Pengujian Hipotesis dengan *Independent Sample T Test* dibantu oleh Program SPSS 22. Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan cara membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} dengan ketentuan:

- Jika $\pm t_{hitung} < \pm t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak
- Jika $\pm t_{hitung} > \pm t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

⁸ Sudijono, Anas, 2012, *Pengantar statistik pendidikan* Jakarta: Raja Grafindo Persada. h. 258.

G. Uji N-Gain

Uji N-Gain digunakan untuk mengetahui besarnya perubahan antara nilai *pretest* dan *posttest* yang diperoleh klien. N-Gain adalah selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*. N-Gain menunjukkan peningkatan perubahan dan penguasaan konsep klien setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik REBT. N-Gain dapat dihitung dengan persamaan sebagai berikut:

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{Skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

N-Gain dikategorikan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.7
Kriteria N-Gain

Kriteria	Keterangan
$\text{Ngain} > 0.7$	Tinggi
$0.3 \leq \text{Ngain} \leq 0.7$	Sedang
$\text{Ngain} < 0.3$	Rendah