

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah langkah-langkah penelitian yang sistematis yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data guna mencapai penelitian. Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam buku (Sugiyono, 2017, p. 72) menjelaskan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa eksperimen adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sengaja untuk mengetahui adanya pengaruh sebab akibat dari perlakuan yang diterapkan pada objek yang diteliti. Untuk itu peneliti berpendapat bahwa metode ini cocok untuk penelitian ini adalah eksperimen.

3.1.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan hal krusial dalam metode penelitian yang menentukan bagaimana suatu studi akan dilaksanakan untuk mencapai tujuan penelitian. Desain penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap langkah-langkah penelitian yang akan diambil agar proses penelitian dapat berjalan sesuai dengan prosedur

yang benar. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Test and Pos-Test Group Design*.

Pada penelitian ini siswa melakukan *test* awal (*pretest*) dengan melakukan tes gangguan kecemasan untuk melihat kondisi awal sebelum diberikan nya perlakuan (*posttest*). Maka untuk itu peneliti bisa menggunakan hasil tes awal untuk membandingkan hasil setelah diberikan nya perlakuan CBT (*treatment*), kemudian yang diberikan perlakuan (*treatmen*) yaitu pada kelompok eksperimen akan melaksanakan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui adanya pengaruh *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap gangguan kecemasan siswa.

$O_1 X O_2$

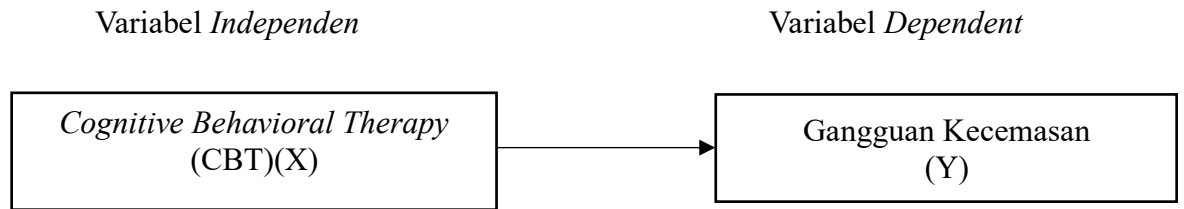
Gambar 3.1
Pre-Test and Pos-Test Group Design

Keterangan:

- O_1 : Tes awal atau *Pre-Test* (sebelum diberikan perlakuan) kelompok control dan eksperimen
- X : Pemberian perlakuan
- O_2 : Tes akhir atau *Pos-Test* (setelah diberikan perlakuan) pada kelompok eksperimen

3.2 Variabel Penelitian

Judul penelitian ini adalah Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Gangguan Kecemasan Siswa Di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. Variabel yang mempengaruhi adalah *cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan variabel yang dipengaruhi adalah Gangguan Kecemasan, untuk lebih jelas digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.2
Variable Penelitian

3.3 Populasi dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik Kesimpulan. Populasi bisa terkait dengan manusianya serta tindakannya maupun obyek lain yang ada di alam. Apabila jumlah populasi yang diambil maka ditarik sampel sesuai dengan kaidah ilmu pengetahuan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Gunungsitoli.

Table 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	X IPA-IPS	320 Siswa
2.	XI IPA-IPS	341 Siswa
3.	XII IPA-IPS	345 Siswa
TOTAL		1.006 Siswa

3.1.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas XII MIPA-I. Sugiyono berpendapat teknik pengambilan sampel ialah untuk mendapatkan sampel yang resependatif dari populasi. (Sugiyono, 2016)

Populasi sebanyak 1.006 siswa maka, karena populasi diatas 100 maka ditarik sampel dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling*, yaitu Teknik pengambilan sampel non-probalitas dimana peneliti sengaja memilih sampel berdasarkan kriteria dan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria dan karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kelas dengan siswa yang paling banyak mengalami kecemasan
2. Siswa memiliki usia rentang 16-18 tahun
3. Berada pada kelas XII (Dua Belas)
4. Bersedia mengikuti seluruh layanan *cognitive behavioral therapy* (CBT)

Berdasarkan kriteria diatas, maka sampel dalam penelitian ini adalah kelas XII MIPA-I sebanyak 34 orang siswa di SMA Negeri 3 Gunungsitoli.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat bantu kepada penulis untuk mengumpulkan data tentang gangguan kecemasan pada siswa.

Table 3.4
Jabaran Variable Dan Kisi-Kisi Instrument Penelitian: Gangguan Kecemasan (Y)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item		Jlh	
					+	-		
1	GANGGUAN KECEMASAN (Y)	Kecemasan Fisik	Cemas dan stress	Cemas karena kuatir	-	1,2	2	
				Respon tubuh terhadap tekanan	-	3,4	2	
			Reaksi fisik		Debaran jantung	-	5,6	2
					Kesulitan bernafasn dan keringat	-	7	1
					Gemetaran dan pencernaan terganggu	-	8	1
		Kecemasan Psikis		Perasaan cemas, kuatir, dan takut berkepanjangan	Perasaan cemas	-	9	1
				Kuatir dan takut berkepanjangan	-	10	1	
			Pikiran negative	Kuatir masa depan	-	11	1	
					Kuatir tentang penilaian orang lain	-	12	1
					Perasaan tidak berdaya	-	13	1
			Kesulitan berkonsentrasi	Pikiran tidak menentu	-	14	1	
				Kesulitan mengingat	-	15	1	
		Kecemasan Sosial	Ketakutan berlebihan	Ketakutan tanpa ancaman	-	16	1	
				Kecemasan masa depan	-	17	1	
			Fobia sosial	Katakutan interaksi dengan orang lain	-	18	1	
					Perasaan malu dan tertekan	-	19	1
			Kecemasan Kognitif dan behavioral	Persepsi yang memicu perasaan cemas	Persepsi melebihi-lebihkan	-	20	1
					Perasaan tidak mampu & kewalahan	-	21	1
					Kesulitan tidur	-	22	1
		Kekuatiran berlebihan			Perasaan lemah	-	23	1
				Kesulitan mengendalikan pikiran	Ketidakkampuan mengendalikan pikiran	-	24	1
					Perasaan kewalahan	-	25	1
		Kecemasan Behavioral		Kesulitan berbicara di depan umum	-	26	1	
					Penghindaran interaksi dengan orang lain	-	27	1
		Kecemasan <i>realistic</i> , <i>Neurotic</i> dan		Kecemasan <i>realistic</i>	Kecemasan karena bahaya nyata	-	28	1
			Kecemasan <i>Neurotic</i>	Kecemasan berlebihan tidak proposional	-	29	1	
			Kecemasan moral	Tekanan karena norma moral/etika	-	30	1	
Total		5	14	17	0	30	30	

Jabaran Variabel dan Kisi-kisi Instrumen Penelitian: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (X)*

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item		Jlh
					+	-	
2	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (X)</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan Fisik	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Cemas dan stres	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Cemas karena kuatir	-	31,32	2
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Respon tubuh terhadap tekanan	-	33,34	2
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Reaksi fisik	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Debaran jantung	-	35,36	2
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kesulitan bernafas dan keringat	-	37	1
				Gemetaran dan pencernaan terganggu	-	38	1
		<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan Psikis	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan cemas, kuatir, dan takut berkepanjangan	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan cemas	-	39	1
				Kuatir dan takut berkepanjangan	-	40	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Pikiran negative	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kuatir masa depan	-	41	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kuatir tentang penilaian orang lain	-	42	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan tidak berdaya	-	43	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kesulitan berkonsentrasi	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Pikiran tidak menentu	-	44	1
				Kesulitan mengingat	-	45	1
		<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan Sosial	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Ketakutan berlebihan	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Ketakutan tanpa ancaman	-	46	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan masa depan	-	47	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Fobia sosial	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Ketakutan interaksi dengan orang lain	-	48	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan malu dan tertekan	-	49	1
		<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan Kognitif dan behavioral	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Persepsi yang memicu perasaan cemas	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Persepsi melebihi-lebihkan	-	50	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan tidak mampu & kewalahan	-	51	1

			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kekuatiran berlebihan	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kesulitan tidur	-	52	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan lemah	-	53	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kesulitan mengendalikan pikiran	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Ketidakmampuan mengendalikan pikiran	-	54	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Perasaan kewalahan	-	55	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan Behavioral	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kesulitan berbicara di depan umum	-	56	1
				<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Penghindaran interaksi dengan orang lain	-	57	1
		<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan <i>realistic</i> , <i>Neurotic</i> dan	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan <i>realistic</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan karena bahaya nyata	-	58	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan <i>Neurotic</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan berlebihan tidak proposional	-	59	1
			<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Kecemasan moral	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk mengentaskan Tekanan karena norma moral/etika	-	60	1
	Total	5	14	17	0	30	30

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian yang dilakukan teknik pengumpulan data ialah dengan menggunakan kuisioner berupa angket. Angket adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden (Sugiyono, 2017, p. 80). Instrumen yang digunakan bisa bersifat terbuka (responden bebas menjawab dengan kata-kata sendiri) atau tertutup (responden memilih jawaban dari pilihan yang sudah disediakan).

Peneliti dapat menggunakan angket untuk memperoleh data yang terkait dengan pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kepribadian dan

perilaku dari responden. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Gangguan Kecemasan Siswa Di SMA Negeri 3 Gunungsitoli yaitu menyebarkan angket kepada siswa dengan menggunakan Skala Likert kepada siswa.

Tabel 3.5

Petunjuk Skala Likert

No	Alternatif Jawaban	Nilai	Keterangan
1	SS	5	Apabila anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut
2	S	4	Apabila anda setuju setuju dengan pernyataan tersebut
3	KS	3	Apabila anda kurang setuju dengan pernyataan tersebut
4	TS	2	Apabila anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut
5	STS	1	Apabila and sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

3.6 Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian secara keseluruhan. Uji ini menghasilkan statistik seperti: Rata-rata (mean): Mengukur nilai tengah untuk masing-masing variabel. Standar deviasi (SD): Menilai sebaran atau keragaman data dari rata-rata. Frekuensi: Menilai distribusi atau banyaknya siswa dalam kategori-kategori tertentu. Hasil uji deskriptif ini memberikan gambaran awal tentang bagaimana distribusi data untuk variabel CBT dan gangguan kecemasan.

2. Uji Validitas

Uji validitas adalah sebuah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian, seperti kuesioner, benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Dengan kata lain, uji validitas bertujuan untuk memastikan

bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner benar-benar relevan dan sesuai dengan konsep atau variabel yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini, uji validitas berperan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel *dependent* (gangguan kecemasan) dan *independent* (CBT) diteliti dengan benar-benar kuat dan dapat diandalkan secara statistik.

Dalam menguji validitas suatu data maka dilakukan uji validitas terhadap butir-butir instrument dengan kegiatan sebagai berikut:

- a. Validasi ahli adalah proses penilaian terhadap suatu instrument penelitian (seperti kuissoner, skala pengukuran atau materi pembelajaran). Tujuan validasi ahli ialah menentukan suatu produk dapat memenuhi kriteria yang ditetapkan baik dari segi isi, konstruksi maupun bahasa. Proses hasil validasi ahli biasanya dilakukan dengan cara memberikan angket kepada para ahli. Angket tersebut berisikan pernyataan-pernyataan.
- b. Validasi empiris adalah proses pembuktian kebenaran suatu teori, hipotesis, atau instrumen penelitian melalui pengamatan dan pengujian secara langsung di dunia nyata. Dengan kata lain, validasi empiris adalah cara untuk memastikan bahwa hasil penelitian kita relevan dan dapat dipercaya. Data empiris di dapatkan melalui eksperimen ataupun pengamatan. Validasi empiris didapatkan dengan berbagai metode yaitu:
 - Uji produk: produk atau hasil penelitian di uji cobakan kepada pengguna atau responden untuk mengetahui hasil penelitian tersebut dapat memenuhi kebutuhan mereka.

- Analisis statistic: data empiris yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistic untuk mengetahui hasil produk tersebut memiliki validitas tinggi

Instrument yang valid berarti alat ukur valid yang digunakan mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Tinggi rendah validitas suatu angket ditentukan oleh metode Person's Product Moment Correlation, yaitu dengan menghitung korelasi antara skor item pernyataan dengan skor total.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic IBM SPSS Statistic 22 yaitu pengujian signifikan dilakukan dengan kriteria menggunakan r table pada Tingkat signifikansi 0,05 dengan uji 2 sisi. Jika nilai positif dan r hitung > r tabel maka item dapat dinyatakan valid, jika r hitung < r tabel maka item dinyatakan tidak valid.

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien validitas

N = Banyak Subjek

X = Nilai Pembanding

Y = Nilai dari instrument yang akan dicari validitasnya

Hasil uji validitas dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22. Untuk mengetahui validitas dan normalitas dari pernyataan dalam

kuesioner, maka dilakukan percobaan terhadap 34 sampel dengan taraf signifikansi 0,05 (5%).

3. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah sebuah prosedur dalam penelitian yang bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi atau kehandalan suatu instrumen penelitian, seperti kuesioner. Dengan kata lain, uji reliabilitas ingin mengetahui apakah suatu instrumen akan menghasilkan hasil yang sama jika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama.

Pentingnya uji reliabilitas memastikan data yang dikumpulkan melalui instrument angket dapat konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas sangat penting untuk memastikan bahwa hubungan kausal yang ditemukan antara variabel-variabel benar-benar signifikan. Penelitian ini menggunakan IBM SPSS 22 Statistic yang dimana variable dinyatakan reliabel jika:

- Jika r alpha positif dan lebih besar dari r -tabel maka pernyataan tersebut reliabel.
 - Jika r -alpha negatif dan lebih kecil dari r -tabel maka pernyataan tersebut tidak reliabel.
- a) Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$ maka reliable
- b) Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,6$ maka tidak reliable

Rumus :

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas

k = Jumlah butir pernyataan

s_i^2 = Varian skor butir

s_t^2 = Varian total skor

Hasil uji reliabilitas dapat dilakukan menggunakan program SPSS *versi 22*. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila hasil perhitungan reliabilitas statistik positif dan lebih besar dari standar reliabilitas yang ditentukan.

4. Uji T Berpasangan

Uji t berpasangan (*paired sample t-test*) adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua pengukuran yang diambil dari subjek yang sama, baik sebelum maupun setelah perlakuan.

Sugiyono (2019) berpendapat bahwa uji t berpasangan merupakan teknik parametrik yang memungkinkan peneliti untuk memancarkan perbedaan rata-rata antara dua kondisi yang saling terkait, seperti pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan signifikansi 0,05.

5. Uji Prasyarat

a. Normalitas

Uji normalitas uji Kolmogorov-Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah nilai residual yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual berdistribusi tidak normal.

b. Uji linearitas adalah bertujuan untuk membandingkan lebih dari dua kelompok untuk melihat apakah variansi antar kelompok adalah homogen. Penelitian ini menggunakan uji Levene.

6. Uji Determinasi

3.7 Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini di lakukan di sekolah SMA Negeri 3 Gunungsitoli, Jl. Maena No.3, Ilir, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara.

Table 3.7
Jadwal Penelitian

pp

No	Kegiatan	Desember				Januari				Februari				April			
		Minggu ke															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan penelitian																
2	Perencanaan																
3	Persiapan Intervensi I																
4	Persiapan Intervensi II dan III																
5	Persiapan Intervensi IV																
6	Pengolahan Data																
7	Peyusunan Laporan																