

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis dan pendekatan dalam penelitian yang berjudul *Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis* yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen desain digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian (Sugiono,2018:120).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan model *Nonequivalent control group* desain, desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Eksperimen yang dilakukan dengan menggunakan pengukuran *pretest* dan *posttest* pemberian *treatment* pada dua kelompok.

B. Waktu dan Tepat Penelitian

- a. Penelitian dilaksanakan di podok pesantren *Al Ihya Ulumaddin* terletak di jalan kemerdekaan timur, No 16, platar, Kecamatan Kesugihan, Kabupaten Cilacap.
- b. Waktu Penelitian ini akan dilakukan dibulan November sampai bulan September 2020.

C. Subjek Penelitian (Populasi, Sampel dan Teknik Sampling)

Subyek penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh (Umi Zulfa,2010:95). Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh Santri Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin yang mengalami *Kecemasan*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2015:177). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi dalam penelitian sebagai kelompok eksperimen ini adalah Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Putri yang mengalami *Kecemasan*.

Sampel merupakan bagian dari subyek penelitian yang ada dalam populasi penelitian. Disebut sampel, karena sesungguhnya ia menjadi sampel (contoh) dari seluruh karakteristik subyek penelitian yang ada dalam populasi penelitian. Sedangkan teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel

(Sugiono,2011:66) Teknik sampel ini salah satunya meliputi teknik sampling purposive.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.(Sugiono,2011:68). Dalam teknik ini, sampel yang akan diambil menjadi anggota sampel diserahkan berdasarkan pertimbangan pengumpulan data yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari penelitian itu sendiri sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun sampel yang diambil berdasarkan data angket dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki kecemasan yang tinggi, dan sampel dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan treatment/perlakuan) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan treatment/perlakuan) . Sampel yang di ambil berjumlah 12 dalam kelompok eksperimen meliputi 6 santri dari komplek Al Firdaus 1, sedangkan kelompok kontrol 6 santri dari kelompok Al Firdaus 1.

D. Variabel Penelitian

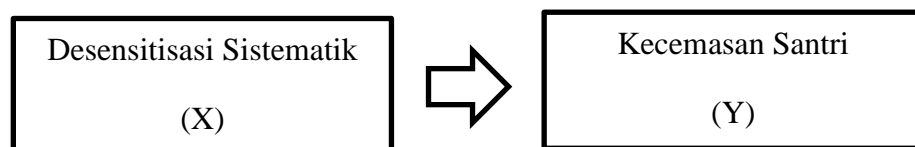
Variabel merupakan objek yang dijadikan hal yang diselidiki dalam suatu penelitian yang memiliki berbagai variasi di dalamnya (Periantalo Jelpa, 2016:25). Variabel sesungguhnya adalah sesuatu yang akan diteliti. Karena mendapatkan perlakuan berupa “akan diteliti” berarti variabel menjadi obyek dari kegiatan penelitian. Sehingga kemudian muncul istilah lain dari variabel penelitian adalah objek penelitian (Umi Zulfa, 2010:91).

Dalam penelitian ini variabel penelitian dibedakan menjadi dua macam variabel yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel bebas atau *independent* yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab atas munculnya sesuatu akibat. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan huruf X, sehingga sering disebut variabel X. Yang dimaksud variabel X dalam penelitian ini adalah “*Teknik Desensitisasi Sistemik*”
- b. Variabel terikat atau dependen yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang mendapatkan pengaruh atau akibat. Variabel ini disimbolkan dengan huruf Y, sehingga sering juga disebut variabel Y. Yang dimaksud variabel Y dalam penelitian ini adalah “*Kecemasan Santri*”

Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa penelitian “Konseling Kelompok dengan Teknik *Desensitisasi Sistemik* Untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap 2019/2020”. Mempunyai dua variabel yaitu:

Tabel 3.1 Variabel Penelitian



Variabel X adalah variabel bebas dan variabel Y adalah variabel Terikat, maka variabel X dapat mempengaruhi variabel Y.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode wawancara, observasi dan angket yaitu, merupakan alat untuk mengumpulkan informasi dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. Metode angket dalam pengumpulan data penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Angket atau kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrumen. (Arikunto, Suharsimi, 2010:197).

Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa angket dimaksudkan sebagai daftar pertanyaan untuk memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari responden, metode angket digunakan untuk memperoleh data tentang Kecemasan, peneliti menggunakan instrumen angket yang diberikan kepada santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin.

Adapun pembuatan angket dalam penelitian yang berjudul “Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin” mengacu pada teori kecemasan yang di dalamnya menyebutkan kecemasan memiliki tiga aspek yaitu perilaku, dan kognitif, afektif. Adapun kisi-kisi angket kecemasan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket

Variabel	No	Aspek	Indikator	No Aitem
Kecemasan	1	Perilaku	Gelisah, ketegangan fisik, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, menarik diri dari masalah, menghindar	1, 41, 2, 42, 3, 43, 4, 44, 5, 45, 6, 46, 7, 47, 8, 48, 9, 49, 10, 50, 11, 51, 12, 52, 13, 53, 14, 54, 15, 55, 16, 56
	2	Kognitif	perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, kesadaran diri, takut kehilangan kendali	17, 57, 18, 58, 19, 59, 20, 60, 21, 61, 22, 62, 23, 63, 24, 64, 25, 65, 26, 66, 27, 67, 28, 68
	3	Afektif	Tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran, malu	29, 69, 30, 70, 31, 71, 32, 72, 33, 73, 34, 74, 35, 75, 36, 76, 37, 77, 38, 78, 39, 79, 40, 80

Terdapat empat alternatif jawaban yang digunakan yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun kriteria 4 alternatif jawaban angket sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kriteria Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

F. Uji Instrumen

Uji Instrumen merupakan suatu cara untuk melihat apakah instrumen penelitian ini mampu mengambil data yang tepat atau benar. Jika instrumen tersebut tidak mampu mengambil data yang tepat artinya data yang diambil tidaklah benar atau sah. Adapun uji instrumen dalam penelitian ini meliputi:

a. Uji validitas butir

Uji validitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah pernyataan dalam butir angket atau kuisioner yang telah dibuat dapat mengukur variabel yang diinginkan atau sebaliknya. Kemudian butir angket yang akan digunakan hasilnya akan dihitung menggunakan program SPSS 16 dengan menggunakan *product moment* yaitu alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel bila datanya bersekala interval atau rasio.

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

(Sugiyono, 2017: 225)

Keterangan :

r_{xy} = Angka indeks “r” product moment

N = Number of cases

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara sektor X dan Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh sektor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh sektor Y

Hasil uji validitas butir angket, sampel yang diambil dalam pengujian validitas instrumen yaitu 47 sampel, untuk 47 sampel yaitu dengan taraf signifikansi 5% adalah 0.288. butir soal angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang nilai Corected Item-Total Correlation diatas 0.288. Jadi butir soal yang dibawah 0.288 dinilai gugur dan yang diatas 0.288 dinilai sah. Setelah pengujian validitas instrumen diuji cobakan dan diinput menggunakan bantuan SPSS, dari 80 butir pernyataan angket terdapat 30 butir pernyataan yang gugur dan 50 butir pernyataan yang sah. Sehingga jumlah item pernyataan yang peneliti gunakan yaitu 50 item.

b. Uji reabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini yaitu uji kekonsistenan atau keajegan instrumen untuk menghasilkan data yang sama benarnya walaupun akan dilakukan oleh siapapun. Dengan kata lain uji reliabilitas adalah uji instrumen untuk melihat apakah instrumen yang

dibuat cukup dipercaya untuk menghasilkan data yang sah atau benar (Umi Zulfa,2011:94).

Uji reliabilitas ini menggunakan *alfa cronbach* yaitu untuk menghitung koefisien reliabilitas instrumen. *Alfa cronbach* ini menentukan konsistensi jawaban responden atas suatu instrumen. Syarat suatu instrumen yang reliabel adalah apabila koefisien *alfa cronbach* di atas 0,60. Menurut sekaran (2013), reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan diatas 0,8 adalah baik (Dwi Prianto, 2013:33). Dalam hal ini hasilnya akan dihitung dengan program SPSS 16.

Rumus:

$$r_{11} = \frac{k}{k - 1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Keterangan :

r_{11} = Nilai reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

S_t = Varians total

k = Jumlah item

Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila harga r hitung lebih besar atau sama dengan harga r tabel (r hitung $\geq r$ tabel), sedangkan sebuah instrumen dikatakan tidak reliabel apabila harga r hitung lebih kecil dari r tabel (r hitung $< r$ tabel). Hasil perhitungan uji

reliabilitas instrumen angket dengan menggunakan spss 16, untuk semua item gugur maupun yang valid didapatkan nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,920.

Tabel 3.5 Reliabilitas Angket Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	80

Hasil uji reliabilitas untuk semua item angket menunjukkan bahwa tingkat reliabilitasnya adalah 0,920 ini menunjukkan bahwa setiap item-item pernyataan dalam angket memenuhi standar yang baik. Adapun untuk butir angket yang valid dan yang akan digunakan dalam penelitian didapatkan nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,954. Berikut hasil analisis dari program spss 16.0 sebagai berikut:

Tabel 3.6 Reliabilitas Angket Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.954	50

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa tingkat reliabilitasnya adalah 0,954 hal ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan angket memiliki standar yang baik.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiono,2018:226). Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul selanjutnya adalah mengelola dan menganalisis data tersebut. Berdasarkan masalah yang diteliti disini yaitu teknik *Desensitisasi Sistematis* (variabel X), dan *Kecemasan Santri* (variabel Y). Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data tersebut diatas adalah teknik Parametrik, digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi (Sugiyono, 2011:23).

Statistik parametrik yang dipilih adalah Uji t dalam penelitian ini menggunakan Uji t sampel berpasangan (*Paired Sampel T Test*) untuk mengukur angket pre test dan posttest dari kelompok eksperimen dan kontrol. *Paired Sampel T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel yang berpasangan. *Independen Sampel T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel bebas (Sugiyono, 2011:93).

Rumus *Paired sample T Test*:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n}}{n - 1}}$$

Keterangan:

\bar{d} = Rata-rata beda

n = banyaknya data

Sd = standar deviasi dari beda

Rumus *Independen Sample T Test*:

$$t_{hitung} = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\left[\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n X_i^2 - \left(\frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \right)^2}{2a}}$$

(Supranto,2009;343)

Keterangan:

X₁ : Rata-rata skor kelompok eksperimen

X₂ : Rata-rata skor kelompok kontrol

n₁ : Banyaknya data kelompok eksperimen

n₂ : Banyaknya data kelompok kontrol