

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang Digunakan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimental. Penulis menggunakan metode eksperimen karena penelitian ini hendak mengetahui hubungan sebab dan akibat yang dihasilkan antara penggunaan *guided imagery therapy* sebagai variabel bebas terhadap kecemasan menghadapi ulangan kenaikan kelas sebagai variabel tergantung.

Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Pada penelitian dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*, maka akan melibatkan satu kelompok subjek dan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Efek yang akan dihasilkan dari suatu perlakuan variabel tergantung akan diuji dengan membandingkan keadaan variabel tergantung terhadap hasil pre-test dengan post-test, perbedaan kedua pengukuran inilah yang akan dianggap sebagai efek dari perlakuan.

Simbol beserta dengan keterangan dari desain ini adalah sebagai berikut (Setyorini & Wibhowo, 2008, hal. 59):

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 : Nilai pre-test (sebelum diberikan *guided imagery therapy*)

X : *Guided imagery therapy*

O2 : Nilai post-test (sesudah diberikan *guided imagery therapy*)

B. Identifikasi Variabel

Menurut Azwar (2013, h.59) variabel adalah konsep atribut atau bisa dikatakan sifat yang melekat pada subjek penelitian, dimana terdapat variasi baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif.

Dengan melakukan identifikasi variabel dalam suatu penelitian, maka akan dapat membantu peneliti untuk menentukan alat pengumpulan data dan dapat melakukan uji hipotesis yang hendak diteliti.

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel Tergantung : Kecemasan Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas
2. Variabel Bebas : *Guided Imagery Therapy*

C. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2013, h.74) definisi operasional adalah definisi atau penjelasan tentang variabel yang akan dirumuskan dalam penelitian melalui karakteristik-karakteristik variabel, sehingga dapat diamati.

1. Kecemasan Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas

Kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas merupakan kondisi emosi siswa yang tidak nyaman serta merasa terancam akibat akan hadirnya penilaian atau evaluasi untuk menentukan naik atau tidaknya siswa di sekolah. Kecemasan ini akan diukur dengan menggunakan skala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas yang disusun oleh peneliti dengan berlandaskan akan gejala-gejala kecemasan, yaitu gejala fisik, behavioral, serta kognitif. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka menunjukkan semakin tingginya tingkat kecemasan yang dialami siswa dan sebaliknya.

2. *Guided Imagery Therapy*

Guided imagery therapy adalah salah satu teknik terapi relaksasi dengan membayangkan atau memvisualisasikan suatu keadaan yang menyenangkan di masa lalu, sekarang maupun masa depan dengan menggunakan penguatan di beberapa indera manusia antara lain pendengaran, peraba, penglihatan, perasa serta penciuman yang dilakukan melalui proses yang terarah.

Proses *guided imagery therapy* yang akan dilakukan sebanyak satu kali sesi setiap harinya selama tiga hari berturut-turut dan setiap sesinya memiliki durasi kurang lebih 20 menit sesuai dengan penelitian pendahulu dari Deswita, Asterina, Hikmah (2014).

D. Subjek Penelitian

Menurut Azwar (2013, h.34) subjek penelitian merupakan sumber utama dari sebuah penelitian yang memiliki data-data mengenai variabel-variabel yang akan diteliti.

Pemilihan subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang menentukan pemilihan subjek secara khusus berdasarkan dengan tujuan penelitian. Subjek yang akan diteliti adalah seluruh siswa perempuan jurusan MIPA kelas X dan XI SMA Sint Louis Semarang yang memiliki tingkat intensitas kecemasan sedang hingga tinggi dengan skor minimal 60 setelah didapatkan data tes hasil kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas, sedang mempersiapkan ulangan kenaikan kelas, dan belum pernah melakukan *treatment guided imagery therapy*.

E. Rancangan Eksperimen

1. Material yang diperlukan:

- a. Lembar *pre-test*
- b. Lembar *post-test*
- c. *Informed consent*
- d. Alat tulis
- e. Kursi
- f. Ruangan yang nyaman

2. Prosedur pelaksanaan

Penelitian ini akan berlangsung selama tiga hari berturut-turut setelah jam pulang sekolah pada setiap subjeknya, dimana dalam satu hari terdapat satu sesi *guided imagery therapy* sehingga total terdapat tiga kali sesi. Hal ini sesuai dengan metode *guided imagery therapy* yang digunakan dalam penelitian Deswita, dkk (2014), dimana terdapat tiga kali sesi *guided imagery therapy* dalam penelitiannya. Subjek akan mendapatkan perlakuan secara bersamaan mengingat jadwal kepulangan siswa yang sama dengan pemberi perlakuan *guided imagery therapy* seorang psikolog.

Penelitian yang rencananya dilaksanakan selama tiga hari, akan melakukan beberapa hal yang direncanakan oleh peneliti. Sebelum perlakuan *guided imagery therapy* dimulai, pada hari pertama subjek akan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* dan skala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas sebagai *pre-test* subjek, selanjutnya akan dilakukan perhitungan skala dan memilih 10 orang subjek dengan tingkat kecemasan tertinggi. Setelah terpilih 10 subjek akan diberikan lembar *informed consent* yang selanjutnya diberikan perlakuan *guided imagery therapy* di hari itu juga. Pada hari kedua dan ketiga subjek akan diberikan perlakuan *guided imagery therapy* dalam satu sesi setiap harinya selama 20

menit. Di hari ketiga setelah mendapatkan perlakuan *guided imagery therapy*, subjek akan diberikan lembar skala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas sebagai *post-test* setelah mendapatkan perlakuan.

Tabel 1: Blue Print Prosedur Pelaksanaan Guided Imagery Therapy

Durasi	Agenda	Keterangan
2 menit	<i>Raport</i>	Hari 1, 2 dan 3
1 menit	Mengatur pola nafas dan memusatkan perhatian lalu menutup mata secara perlahan	Hari 1, 2 dan 3
2 menit	Merasakan tubuh semakin rileks dan jauh lebih tenang	Hari 1, 2 dan 3
3 menit	Mulai membayangkan suasana Hari 1 : pantai Hari 2 : hutan Hari 3 : air terjun	Hari 1 Hari 2 Hari 3
1 menit	Merasakan semakin tenang dan semakin damai	Hari 1, 2 dan 3
5 menit	Menguatkan suasana yang begitu damai dari setiap tempat yang diimajinasikan (melalui indera peraba, pendengaran, pengelihatn, penciuman, dan lainnya.)	Hari 1, 2 dan 3
1 menit	Merasakan kedamaian dan ketenangan yang semakin lama semakin terasa	Hari 1, 2 dan 3

4 menit	Menikmati setiap suasana pada tempat tersebut yang menjadikannya semakin damai dan tenang	Hari 1, 2 dan 3
1 menit	Mengatur pola nafas dengan perasaan jauh lebih rileks, damai, tenang dari sebelumnya	Hari 1, 2 dan 3
2 menit	Secara perlahan mulai kembali ke kehidupan nyata dengan ketenangan, kedamaian, dan kerileksan yang semakin dalam dan secara perlahan mulai membuka mata. Perasaan rileks, tenang, dan damai sekarang menjadi milik anda di kehidupan yang nyata.	Hari 1, 2 dan 3
2 menit	Ucapan terimakasih	Hari 1, 2, dan 3

F. Alat Ukur

Alat ukur yang akan dipergunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun oleh penulis. Skala yang akan digunakan adalah *rating scale* 1-10 berdasarkan gejala kecemasan menghadapi ulangan kenaikan kelas yang muncul, dengan keterangan nilai 1 yang berarti menunjukkan kecemasan yang sangat rendah hingga nilai 10 menunjukkan kecemasan yang tinggi.

Tabel 2: Blue Print Skala Kecemasan Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas

No	Gejala	Favourable
1	Fisik	5
2	Behavioral / perilaku	5
3	Kognitif	5
Total		15

G. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur itu sendiri harus ditentukan terlebih dahulu dalam alat ukur sebuah penelitian. Besar harapannya agar mampu memperoleh data yang akurat dalam penggunaan alat ukur yang hendak digunakan. Validitas itu sendiri berasal dari kata *validity* yang memiliki arti seberapa jauh suatu alat ukur dapat secara cermat serta tepat dalam melakukan pengukuran (Widodo, 2006).

Uji validitas pada penelitian ini, menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang akan dilakukan melalui pengujian isi tes dengan menggunakan analisis rasional atau *professional judgment* (Hendryadi, 2017). Sementara *professional judgment* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing dari penulis sendiri serta beberapa dosen psikologi klinis UNIKA Soegijapranata.

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode nonparametrik dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Teknik ini bertujuan untuk mengukur ada atau tidaknya perbedaan antara dua sampel data yang saling berhubungan.