

## **BAB IV PENGUMPULAN DATA PENELITIAN**

### **4.1 Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran dari suatu situasi dan keadaan. Hal tersebut merupakan salah satu hal penting agar peneliti dapat memperhatikan dan melaksanakan penelitiannya dengan lancar. Penelitian dilakukan oleh siswa kelas XI SMA 1 Ungaran.

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Mandala Coloring* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian. Partisipan yang dibutuhkan adalah siswa-siswi aktif kelas XI SMA 1 Ungaran dan bersedia melakukan serangkaian kegiatan penelitian. Pertimbangan peneliti menggunakan responden tersebut adalah siswa mengalami beberapa bentuk kecemasan ketika akan menghadapi ujian berdasarkan hasil wawancara dan peneliti akan memperkenalkan *Mandala Coloring* sebagai salah satu solusi praktis untuk menghadapi kecemasan ketika akan menghadapi ujian.

Beberapa guru menyatakan bahwa siswa SMA 1 Ungaran belum pernah melakukan penelitian tentang pengaruh mewarnai untuk menurunkan tingkat kecemasan. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pengaruh *Mandala Coloring* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa SMA.

## 4.2 Persiapan Penelitian

Peneliti memberikan lembar *Informed Consent* yang diisi oleh partisipan dan orang tua atau wali sebelum melaksanakan rangkaian kegiatan penelitian. *Informed consent* merupakan izin atau pernyataan setuju dari responden yang diberikan secara sadar, bebas, rasional tentang tindakan yang akan dilakukan oleh peneliti. *Informed consent* diberikan dengan tujuan untuk mencegah adanya penipuan atau paksaan sebagai batasan otorisasi peneliti terhadap kepentingan responden.

### 4.2.1 Penyusunan Alat Ukur

Peneliti menggunakan alat ukur kecemasan berupa STAI (*State Trait Anxiety Inventory*) oleh Spielberger (1983) sebagai acuan dalam membuat skala penelitian. Skala terdiri dari 20 aitem dengan 7 aitem pernyataan *State Anxiety* dan 13 aitem pernyataan *Trait Anxiety* yang diambil berdasarkan aspek kecemasan yang dikembangkan oleh Spielberger & Sarason (2005), yaitu ketakutan, kegugupan, ketegangan, dan kekhawatiran. Setiap aitem pada skala penelitian tersebut terdiri dari pilihan alternatif jawaban: "Tidak Pernah"=4, "Kadang-Kadang"=3, "Sering"=2 dan "Sering Sekali"=1. Skala tersebut memiliki bagian rentang skor yang terdiri dari skor 20-34 sebagai kecemasan ringan, skor 35-49 sebagai kecemasan sedang, skor 50-64 sebagai kecemasan berat, dan skor 65-80 sebagai panik. Peneliti menggunakan skala kecemasan yang sudah diujikan validitas dan realibilitasnya milik Veralestari (2008).

#### **4.2.2 Asisten Penelitian**

Peneliti mengajak asisten penelitian dengan kriteria laki-laki dan perempuan, merupakan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, dan mampu menyampaikan instruksi dengan benar. Adapun lima mahasiswa tersebut, yaitu Anastasia Valentina F, Brigitta Clarin, Dominikus Aditya Putra P, Severino Seto W, dan Indi Dinda Kinan M sebagai ketua peneliti yang menjadi tim peneliti. Kedua kelompok penelitian akan didampingi oleh masing-masing dua mahasiswa peneliti yang bertugas untuk membagikan instrumen penelitian dan memberikan instruksi penelitian. Asisten peneliti juga membantu memasukkan data yang sudah terkumpul.

#### **4.2.3 Perijinan Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian eksperimen terhadap siswa-siswi kelas XI dengan mendatangi SMA 1 Ungaran secara langsung. Penelitian ini sudah melalui proses perijinan dari Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang kepada SMA 1 Ungaran dengan nomor ijin 1051/B.7.3/FP/VII/2022, surat ijin dari Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Semarang dengan nomor ijin 1049/B.7.3/FP/VII/2022, disetujui oleh Komisi Etik Psikologi Unika Soegijapranata Semarang dengan nomor ijin 002/B.7.5/FP.

KEP/IX/2022, dan disetujui oleh Kepala Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Semarang dengan nomor ijin 421.5/3709.

#### 4.2.4 Instrumen Penelitian

Peneliti akan membagikan *Informed Consent* yang berisi penjelasan mengenai waktu, tujuan, resiko dan tata cara pelaksanaan serangkaian penelitian yang akan berlangsung. Peneliti akan mengumpulkan data demografi responden yang meliputi nama lengkap, umur, jenis kelamin, alamat, dan nama orang tua/wali. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner kecemasan STAI (*State Trait Anxiety Inventory*) sebanyak 20 aitem pernyataan milik Veralestari (2018) yang sudah diuji validitas isi oleh salah satu staf dosen Roxsana Devi Tumanggor, S. Kep., Ns., Mnurs.

Lembar kuesioner *pre-test* dan *post-test* dicetak sebanyak responden penelitian, yaitu responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengalaman kecemasan ketika akan menghadapi ujian melalui *Guided Imagery* yang diberikan oleh tim peneliti di kertas HVS polos. 3 sketsa Mandala yang berbeda di setiap hari penelitiannya serta instruksi mewarnai dicetak untuk kelompok eksperimen, kertas HVS polos serta instruksi mewarnai untuk kelompok kontrol, dan alat mewarnai berupa pensil warna dan peruncing pensil untuk kedua kelompok penelitian.

### **4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

#### **4.3.1 Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan**

Uji validitas pada alat ukur kecemasan sudah dilaksanakan oleh Veralestari (2018). Pada penelitian tersebut yang dilakukan oleh Veralestari (2018) semua aitem mendapatkan nilai 1. Nilai koefisien Aikens's V berkisar antara 0 – 1 sehingga koefisien penelitian tersebut sudah dianggap memiliki validitas isi yang memadai. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut maka disimpulkan bahwa kuesioner yang terdapat dalam penelitian tersebut dinyatakan valid.

Uji realibilitas pada skala kecemasan STAI dilakukan menggunakan tektik Alpha Cronbach yang sudah dilakukan oleh Veralestari (2018). Hasil dari uji realibilitas sebesar 0,730 sehingga alat ukur tersebut dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

#### **4.4 Pengumpulan Data Penelitian**

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 2, 6, dan 9 September 2022 dengan jumlah partisipan sebanyak 20 siswa pada kelompok eksperimen dan 20 siswa pada kelompok kontrol. Pada tanggal 2 September 2022, partisipan melakukan kegiatan pengisian *Informed Consent*, pemberian *Guided Imagery*, penulisan hasil pembayangan dari *Guided Imagery*, pemberian perlakuan pada kedua kelompok, dan pengisian lembar *pre-test* skala kecemasan STAI. Lalu pada tanggal 6 September 2022, partisipan hanya

melakukan kegiatan mewarnai Mandala untuk kelompok eksperimen dan mewarnai bebas untuk kelompok kontrol. Pada hari terakhir yaitu 9 September 2022, partisipan melakukan kegiatan mewarnai terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan *Guided Imagery* dan diakhiri dengan pengisian lembar *post-test* skala kecemasan STAI. Partisipan mendapatkan imbalan berupa makan siang dan snack setiap harinya setelah penelitian dilaksanakan.

