

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III berisikan bahasan mengenai metode penelitian yang merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni rancangan alur penelitian yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada data angka-angka (*numerical*) melalui pengolahan data dengan metode statistika mengenai tingkat kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022. Peneliti dalam penelitian kuantitatif mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan *trend* di lapangan saat ini atau berdasarkan kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi (Creswell, 2012). Penelitian kuantitatif berlandaskan pada paradigma positivisme sebagai landasan kemampuan peneliti untuk tepat dalam mendeskripsikan parameter dan koefisien dalam data yang dikumpulkan, dianalisis dan diinterpretasikan, sehingga dapat memahami hubungan yang tertanam dalam data yang dianalisis (Kivunja & Kuyini, 2017).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, lebih tepatnya menggunakan desain survei. Desain survei merupakan salah satu prosedur penelitian yang terdapat dalam penelitian kuantitatif, di mana peneliti melaksanakan survei atau kuesioner terhadap sekelompok kecil orang (sampel) atau kepada seluruh populasi dengan tujuan untuk menggambarkan pendapat, sikap, perilaku atau bahkan karakteristik populasi (Creswell, 2012). Lebih lanjut, Kivunja & Kuyini (2017) menegaskan bahwa metode yang sering digunakan dalam paradigma positivis adalah metodologi penelitian survei.

Kekuatan metode survei adalah memungkinkan untuk mampu mengumpulkan data pada variabel dari bagian besar subjek sehingga dapat digunakan untuk berbagai topik dan populasi yang berbeda. Semakin besar sampel yang akan diteliti, maka akan semakin kuat hasil yang diperoleh untuk diterapkan

ke populasi. Survei adalah penelitian yang menggunakan instrumen sebagai alat ukur dalam penelitian yang dilakukan pada skala besar maupun kecil.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 348 mahasiswa. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mahasiswa aktif (tidak sedang cuti kuliah) Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia
2. Mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023.
3. Berusia sekitar 18-25 tahun yaitu berada pada tahap perkembangan dewasa awal.
4. Belum pernah menjadi partisipan yang terlibat dalam uji keterbacaan instrumen.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama. Dalam populasi target ini, peneliti kemudian memilih sampel untuk dipelajari. Sampel adalah subkelompok dari populasi target yang peneliti rencanakan untuk dipelajari untuk generalisasi tentang populasi target (Creswell, 2012). Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023 dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi Mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022

No	Angkatan	Jenis Kelamin		Jumlah	Total
		Perempuan	Laki-Laki		
1	2019	73	14	87	348
2	2020	69	10	79	
3	2021	77	13	90	
4	2022	77	15	92	

Penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis teknik sampel jenuh. *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih individu karena mereka tersedia, nyaman, dan mewakili beberapa karakteristik yang ingin dipelajari oleh peneliti (Creswell, 2012). Sampel jenuh adalah suatu teknik penentuan sampel yakni dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel dalam penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe *personality assessment*. Pengembangan instrumen didasarkan pada teori dari (Spielberger, 1966) yang memberikan gagasan awal mengenai kecemasan akademik yang sesungguhnya bermula dari teori kecemasan belajar (*anxiety of learning theory*). Spielberger menyatakan bahwa kecemasan belajar adalah jenis khusus dari kecemasan yang timbul sebagai respons terhadap situasi belajar yang dirasakan sebagai ancaman atau tuntutan yang berlebihan. Seiring bertambahnya waktu dan adanya penelitian-penelitian terbaru munculah teori baru mengenai kecemasan akademik. Adapun pengembangan instrumen pada penelitian ini didasarkan pada konstruk teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu *petterns of anxiety-engendering mental activity* (memunculkan pola aktivitas mental), *misdirected attention* (perhatian yang salah), *physiological distress* (tekanan secara fisik) dan *inappropriate Behavior* (perilaku yang kurang tepat).

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

Secara operasional, kecemasan akademik mahasiswa adalah terganggunya pola pikir dan respons mahasiswa ketika dihadapkan pada situasi tidak nyaman, terancam dan tertekan terhadap tuntutan akademik seperti banyaknya tugas dan tuntutan untuk memiliki prestasi yang tinggi, keinginan untuk menyelesaikan studi dengan cepat, serta masalah-masalah akademik lainnya seperti kesulitan untuk berbicara di depan umum atau saat berhadapan dengan dosen. Tujuan variabel kecemasan akademik yang berada dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-

2022 Tahun Ajaran 2022/2023 ditinjau dari jenis kelamin (gender), usia, dan tingkat perkuliahan.

Terdapat empat aspek kecemasan akademik yang merujuk pada teori Ottens (1991) yaitu sebagai berikut:

1) Memunculkan Pola Aktivitas Kecemasan Mental (*Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity*)

Mahasiswa menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang sedang dihadapi. Individu merasa tegang dan merasa dirinya terancam. Terdapat tiga indikator yang menandai kecemasan akademik.

1. Kekhawatiran

Mahasiswa terjebak dalam rasa khawatir, merasa tidak aman dan merasa semua yang dilakukannya salah.

2. *Self-Dialog* yang Maladaptif

Mahasiswa berbicara kepada diri sendiri sepanjang hari secara sadar. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri yang keras, menyalahkan diri sendiri, dan berbicara kepada diri sendiri mengenai hal negatif sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah.

3. Rendahnya keyakinan diri

Mahasiswa memiliki keyakinan yang salah tentang masalah-masalah penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.

2) Perhatian yang Salah (*Misdirected Attention*)

Mahasiswa diharapkan mampu berkonsentrasi secara penuh terhadap tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan pekerjaan rumah. Namun, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik lainnya).

3) Tekanan Secara Fisik (*Physiological Distress*)

Tekanan secara fisik erat kaitannya dengan perubahan yang terjadi pada tubuh yang dihubungkan dengan kecemasan seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti mempunyai perasaan kecewa. Aspek-aspek emosional dan fisik dari kecemasan terutama yang mengganggu diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

4) Perilaku yang Kurang Tepat (*Inappropriate Behavior*)

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademik yang tidak tepat. Perilaku tersebut dituangkan dalam indikator-indikator di bawah ini.

1. Penundaan pada pengerjaan ataupun pengumpulan tugas yang dikenal dengan prokrastinasi. Menghindar (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar).
2. Mahasiswa yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian.
3. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*).

3.4.2 Jenis Instrumen Penelitian

Jenis instrumen penelitian yang dikembangkan sebagai alat pengumpul data sesuai dengan tipe instrumen survei yaitu berbentuk kusioner (Frankfort-Nachmias, et al., 2015). Pernyataan pada kusioner berbentuk pernyataan tertutup dengan pilihan jawaban yang disediakan, lalu partisipan memilih salah satu jawaban yang tepat untuk menggambarkan dirinya. Pilihan jawaban menggunakan skala model *Likert* yang dinyatakan dalam bentuk pilihan skala dari satu (1) sampai dengan empat (5).

3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen

Di bawah ini merupakan kisi-kisi instrumen penelitian yang dikembangkan berdasarkan teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991).

Tabel 3. 2
Kisi-Kisi Instrumen

No	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Item		Total
				(-)	(+)	
1	Memunculkan pola aktivitas kecemasan mental (<i>patterns of anxiety-engendering mental activity</i>)	Kekhawatiran	a. Merasa khawatir	1	22	2
			b. Merasa tidak aman	2	23	2
			c. Merasa semua yang dilakukannya salah	3	24	2
		Dialog diri yang maladaptif	d. Kritik diri yang keras	4	25	2
			e. Menyalahkan diri	5	26	2
			f. Berbicara negatif kepada diri sendiri	6	27	2
		Rendahnya keyakinan diri individu	g. Menetapkan nilai dalam diri	7	28	2
			h. Cara memotivasi diri	8	29	2
			i. Cara mengatasi kecemasan	9	30	2
2	Perhatian yang salah (<i>misdirected attention</i>)	Perhatian menurun akibat pengganggu eksternal	a. Perilaku peserta didik lain	10	31	2
			b. Jam	11	32	2
			c. Suara bising	12	33	2
		Perhatian menurun akibat pengganggu internal	d. Kecemasan	13	34	2
			e. Melamun	14	35	2
3	Tekanan secara fisik (<i>physiological distress</i>)	Perubahan fisik	a. Otot tegang	15	36	2
			b. Berkeringat	16	37	2
			c. Jantung berdetak lebih cepat	17	38	2

			d. Tangan gemetar	18	39	2
4	Perilaku yang kurang tepat (<i>inappropriate behavior</i>)	Prokrastinasi	a. Menghindar dari melaksanakan tugas	19	40	2
		Sikap terburu-buru		20	41	2
		Ketelitian berlebihan		21	42	2
TOTAL				21	21	42

3.4.4 Uji Kelayakan Instrumen

Penimbang instrumen (*judgement*) merupakan sebuah strategi untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi definisi operasional, konstruk, konten (isi) dan bahasa dari setiap butir pernyataan dalam instrumen. Uji kelayakan instrumen dilakukan oleh empat dosen ahli dari Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dr. Amin Budiamin, M.Pd., Dr. Suherman, M.Pd. dan Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd. dengan cara mempertimbangkan butir pernyataan masuk ke dalam kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM), lalu pernyataan tersebut akan direvisi dan dilaporkan kembali kepada dosen ahli sebelum akhirnya dapat digunakan. Berikut hasil uji kelayakan instrumen berdasarkan pertimbangan keempat pakar (*hasil judgement terlampir pada lampiran*):

Tabel 3. 3
Hasil Penimbang (*Judgement*) Instrumen

Kategori	Nomor Pernyataan	Jumlah
Memadai	1, 2, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 26, 31, 32, 36, 38, 39, 42	15
Revisi	3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 37, 40, 41	27
Total		42

3.4.5 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dapat dipahami oleh responden sesuai dengan apa yang dimaksudkan. Uji keterbacaan akan diberikan kepada lima orang partisipan yang tidak termasuk menjadi partisipan penelitian dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3. 4
Profil Mahasiswa dalam Uji Keterbacaan Instrumen

No.	Program Studi	Angkatan	NIM	Jenis Kelamin	Inisial
1.	Bimbingan dan Konseling	2019	1901181	Perempuan	FCAR
2.		2020	2001416	Perempuan	NMA
3.		2021	2100046	Perempuan	DNA
4.		2021	2108324	Laki-Laki	MIA
5.		2022	2209559	Perempuan	ABW

Berdasarkan uji keterbacaan, terdapat beberapa butir pernyataan yang perlu diperbaiki dan disesuaikan kembali agar lebih dapat dipahami oleh mahasiswa sebagai partisipan penelitian. Adapun butir-butir pernyataan yang perlu diperbaiki tersebut adalah sebagai berikut (*hasil uji keterbacaan terlampir pada lampiran*).

Tabel 3. 5
Hasil Uji Keterbacaan Instrumen

Kategori	Nomor Pernyataan	Jumlah
Memadai	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41	37
Revisi	3, 28, 33, 37, 42	5
Total		42

3.4.6 Uji Ketepatan Skala Setiap Pernyataan

Setiap pernyataan memiliki kriteria tertentu, diantaranya bahwa pernyataan itu harus memiliki skala 1-2-3-4 dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3. 6
Kriteria Skala Setiap Pernyataan

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1	<i>Favorable</i>	1	2	3	4
2	<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

Menguji ketepatan skala ditempuh dengan lima langkah, yaitu sebagai berikut:

1. Menghitung frekuensi (f) dari setiap alternatif jawaban (*option*).
2. Menghitung proporsi/*proportion* (P).
3. Menghitung proporsi kumulatif/*cumulative proportion* (CP) untuk setiap *option*.
4. Menghitung titik tengah proporsi/*midpoint cumulative proportion* (MCP).
5. Merubah nilai MCP ke dalam skor Z (*dilihat dari tabel Z, terlampir di lampiran*).
6. Untuk mendapatkan nilai skala, selanjutnya dihitung nilai Z+, yakni dengan menambahkan skor Z untuk setiap *option* dengan harga positif dari harga Z terkecil lalu dibulatkan. Dengan demikian didapatkan harga skala untuk setiap pernyataan.

Dari hasil uji coba (*try out*) ketepatan skala kepada 60 responden, dari 42 pernyataan yang diuji cobakan, ternyata hanya ada 32 pernyataan yang memiliki skala yang memadai (tepat) (*hasil uji ketepatan skala terlampir di lampiran*).

3.4.7 Uji Daya Pembeda Setiap Pernyataan

Baik buruknya penelitian akan sangat bergantung pada butir-butir pernyataan yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik perlu dipilih butir-butir pernyataan yang baik pula (Karnoto, 2003). Menguji daya pembeda setiap pernyataan bertujuan untuk mengetahui apakah pernyataan tersebut dapat membedakan responden yang memiliki sikap positif dan responden yang memiliki sikap negatif. Pernyataan yang dihitung daya pembedanya adalah pernyataan yang memiliki skala yang memadai (tepat).

Data hasil uji coba (*try out*) kepada 60 responden di urutkan dari mulai skor terkecil hingga terbesar, kemudian diambil 27% untuk kelompok unggul dan 27% untuk kelompok asor, yaitu masing-masing 16 orang. Pengujian daya pembeda ini diuji menggunakan uji t. Berikut ini merupakan rumus uji t dari Karnoto (2003).

$$DP = \frac{B_A - B_B}{N_A} \times 100\%$$

Keterangan:

DP = Indeks Daya Pembeda

B_A = Jumlah Nilai Kelompok Atas/Unggul

B_B = Jumlah Nilai Kelompok Bawah/Asor

N_A = Jumlah Responden pada Salah Satu Kelompok A atau B

Elin Maulida Rahmawati, 2023

KECENDERUNGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BIDANG PRIBADI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Adapun kriteria daya pembeda untuk setiap butir pernyataan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7
Kriteria Daya Pembeda

No	Nilai Daya Pembeda	Kategori
1	Negatif – 9%	Sangat Buruk
2	10 – 19%	Buruk
3	20% – 29%	Agak Baik
4	30% – 49%	Baik
5	50% ke atas	Sangat Baik

(Karnoto, 2003)

Di bawah ini merupakan hasil uji daya pembeda yang merujuk kepada kriteria dari Karnoto (2003), yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. 8
Hasil Uji Daya Pembeda

No Item	Nilai Daya Pembeda	Kategori
1	79%	Sangat Baik
2	89%	Sangat Baik
3	73%	Sangat Baik
4	97%	Sangat Baik
5	37%	Baik
7	91%	Sangat Baik
8	65%	Sangat Baik
9	80%	Sangat Baik
11	61%	Sangat Baik
12	99%	Sangat Baik
13	99%	Sangat Baik
14	47%	Baik
15	32%	Baik
16	62%	Sangat Baik
18	71%	Sangat Baik
19	83%	Sangat Baik
20	45%	Baik
21	-26%	Sangat Buruk

22	62%	Sangat Baik
23	93%	Sangat Baik
24	24%	Agak Baik
25	91%	Sangat Baik
29	99%	Sangat Baik
30	61%	Sangat Baik
31	79%	Sangat Baik
33	39%	Baik
34	78%	Sangat Baik
35	77%	Sangat Baik
39	72%	Sangat Baik
40	44%	Baik
41	33%	Baik
42	10%	Buruk

3.4.8 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas merupakan langkah pengukuran suatu instrumen yang dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan kevalidan kuesioner peneliti dalam memperoleh data yang nantinya akan digunakan dalam mengungkap tingkat kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019-2022. Dalam mencari validitas instrumen kecemasan akademik, dilaksanakan dengan 42 butir pernyataan lalu diolah menggunakan *software IBM SPSS Statistic* versi 25. Penginterpretasian uji validitas ini mengacu pada kategorisasi yang dibuat oleh Drummond & Jones (2010). Adapun rincian pengkategorisasian uji validitas adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 9
Kategori Validitas Instrumen

<i>Very High</i>	> 0,50
<i>High</i>	0,40 – 0,49
<i>Moderate/Acceptable</i>	0,21 – 0,39
<i>Low/Unacceptable</i>	< 0,20

(Drummond & Jones, 2010)

Pelaksanaan uji validitas instrumen menggunakan teknik *Rank Spearman*. Uji validitas teknik *Rank Spearman* dilakukan dengan menghitung skor total yang diuji

Elin Maulida Rahmawati, 2023

KECENDERUNGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BIDANG PRIBADI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

satu sisi dengan taraf signifikansi 0,05 dengan koefisien korelasi skor butir pernyataan. Butir pernyataan dikatakan valid jika nilai $p \leq 0,05$. Merujuk pada kategori validitas instrumen dari (Drummond & Jones, 2010), 40 butir pernyataan dikatakan valid dan 2 butir pernyataan dikatakan tidak valid karena nilai $p \geq 0,05$.

Tabel 3. 10
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r	p	Validitas	Kategori
1	0,450	4.5868E-19	Valid	<i>High</i>
2	0,494	3.8488E-23	Valid	<i>High</i>
3	0,489	1.254E-22	Valid	<i>High</i>
4	0,561	1.455E-30	Valid	<i>Very High</i>
5	0,267	2.2648E-7	Valid	<i>Moderate</i>
6	0,157	0.001705	Valid	<i>Low</i>
7	0,519	1.1308E-25	Valid	<i>Very High</i>
8	0,400	4.4623E-15	Valid	<i>High</i>
9	0,609	6.2702E-37	Valid	<i>Very High</i>
10	0,171	0.000701	Valid	<i>Low</i>
11	0,507	2.0632E-24	Valid	<i>Very High</i>
12	0,283	3.7264E-8	Valid	<i>Moderate</i>
13	0,566	3.9509E-31	Valid	<i>Very High</i>
14	0,314	1.1111E-9	Valid	<i>Moderate</i>
15	0,171	0.000703	Valid	<i>Low</i>
16	0,254	7.6892E-7	Valid	<i>Moderate</i>
17	-0,039	0.232675	Tidak Valid	-
18	0,389	2.6714E-14	Valid	<i>Moderate</i>
19	0,388	3.0585E-14	Valid	<i>Moderate</i>
20	0,251	0.000001	Valid	<i>Moderate</i>
21	0,126	0.009157	Valid	<i>Low</i>
22	0,279	6.3042E-8	Valid	<i>Moderate</i>
23	0,475	2.6788E-21	Valid	<i>High</i>
24	0,171	0.000683	Valid	<i>Low</i>
25	0,471	6.8646E-21	Valid	<i>High</i>
26	0,148	0.002827	Valid	<i>Low</i>
27	0,174	0.000548	Valid	<i>Low</i>

28	0,345	1.9589E-11	Valid	<i>Moderate</i>
29	0,530	7.199E-27	Valid	<i>Very High</i>
30	0,328	1.788E-10	Valid	<i>Moderate</i>
31	0,396	8.0912E-15	Valid	<i>Moderate</i>
32	0,212	0.000034	Valid	<i>Moderate</i>
33	0,228	0.000009	Valid	<i>Moderate</i>
34	0,400	4.444E-15	Valid	<i>High</i>
35	0,426	4.2995E-17	Valid	<i>High</i>
36	0,197	0.000109	Valid	<i>Low</i>
37	0,211	0.000036	Valid	<i>Moderate</i>
38	0,173	0.000600	Valid	<i>Low</i>
39	0,351	8.43E-12	Valid	<i>Moderate</i>
40	0,234	0.000005	Valid	<i>Moderate</i>
41	0,267	2.1376E-7	Valid	<i>Moderate</i>
42	0,057	0.146445	Tidak Valid	-

3.4.9 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan langkah yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi dan stabilitas dari skor yang dihasilkan oleh instrumen (Creswell, 2012). Dengan kata lain, uji reliabilitas merupakan tingkat konsistensi kuesioner oleh peneliti sehingga dapat diandalkan untuk penelitian selanjutnya. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *split-half metode* yang kemudian dianalisis menggunakan rumus dari Spearman Brown. Metode *split-half* ini menghitung reliabilitas dengan cara membagikan tes pada sejumlah subjek dan kemudian hasil tes tersebut dibagi menjadi dua bagian yang sama besar (berdasarkan genap-ganjil).

Uji reliabilitas diungkap menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics Versi 25* dengan merujuk pada kriteria di bawah ini:

Tabel 3. 11
Kategori Reliabilitas Instrumen

<i>Very High</i>	> 0,90
<i>High</i>	0,80 – 0,89
<i>Acceptable</i>	0,70 – 0,79

<i>Moderate/Acceptable</i>	0,60 – 0,69
<i>Low/Unacceptable</i>	< 0,59

Berikut ini merupakan hasil uji reliabilitas instrumen kecemasan akademik yang telah dilakukan:

Tabel 3.12
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	0,443
	Unequal Length	0,443
Guttman Split-Half Coefficient		0,420

Setelah dilakukan uji reliabilitas instrumen kecemasan akademik, diperoleh hasil sebesar 0,420 di mana nilai tersebut termasuk ke dalam kategori *low/unacceptable*. Maka dari itu, instrumen ini memiliki tingkat konsistensi yang rendah dan tidak mampu menghasilkan skor yang konsisten pada setiap item, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen ini tidak layak untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya.

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Tahapan-tahapan prosedur dalam penelitian ini dijelaskan secara rinci di bawah ini:

3.5.1 Tahap Persiapan

- 1) Mengidentifikasi fenomena masalah yang terjadi mengenai kecemasan akademik.
- 2) Melakukan studi pendahuluan.
- 3) Menetapkan tujuan penelitian.
- 4) Membuat *literature review* kecemasan akademik.
- 5) Mengkaji konsep dan dasar teori mengenai kecemasan akademik.
- 6) Membuat definisi operasional variabel kecemasan akademik berdasarkan definisi-definisi ahli.

- 7) Membuat kisi-kisi instrumen berdasarkan aspek dan indikator kecemasan akademik.
- 8) Membuat pedoman skoring dan norma pengukuran.
- 9) Membuat format instrumen dengan melengkapi butir pernyataan dan pilihan jawaban sesuai skala model Likert.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

- 1) Melakukan uji kelayakan instrumen dengan melakukan penimbangan (*judgement*) oleh empat dosen ahli bimbingan dan konseling serta melakukan revisi/perbaikan.
- 2) Melakukan uji keterbacaan instrumen kepada perwakilan responden (mahasiswa).
- 3) Melakukan revisi dari hasil uji keterbacaan dan membuat format instrumen baru yang sudah final untuk disebarakan.
- 4) Melakukan penyebaran instrumen untuk pengumpulan data.
- 5) Mengolah dan menganalisis data hasil temuan penelitian.
- 6) Melaporkan dan menyusun data hasil temuan penelitian.
- 7) Membahas data hasil temuan penelitian.
- 8) Menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling.

3.5.3 Tahap Pelaporan

- 1) Menyusun bentuk akhir dari instrumen yang telah dikembangkan.
- 2) Menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecemasan akademik mahasiswa.

3.6 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data statistika deskriptif. Statistika deskriptif merupakan salah satu cabang dalam bidang statistik yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan tentang data yang telah dikumpulkan. Data disesuaikan dengan pertanyaan penelitian yang sudah dirumuskan pada bab I. Prosedur statistik menggunakan statistika deskriptif yang

digambarkan sebagai upaya peneliti untuk mengumpulkan, mengatur dan meringkas data yang dikumpulkan secara sistematis (Houser, 2020).

Terdapat tiga tahapan dalam melakukan analisis data kuantitatif, yaitu verifikasi data, penyekoran data, kategorisasi data serta interpretasi skor. Analisis data ini terkait dengan deskripsi tingkat kecemasan akademik mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan tingkat perkuliahan dengan menganalisis data hasil penyebaran instrumen dengan analisis statistik berupa perhitungan *standard deviation* (standar deviasi), *mean* (rata-rata), modus, median dan persentase (Creswell, 2012). Adapun media yang digunakan dalam analisis data penelitian ini adalah *software IBM SPSS Statistic* versi 25.

3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan tahapan analisis data yang bertujuan untuk memeriksa atau menyeleksi kembali terhadap data-data yang dihasilkan untuk mengetahui keabsahan dari data hasil penelitian. Verifikasi data meliputi memeriksa kelengkapan data yang telah disebar, memilih responden yang memiliki data yang layak diolah serta memastikan responden yang mengisi kuesioner sesuai dengan karakteristik responden penelitian yang telah ditetapkan.

3.6.2 Penyekoran Data

Instrumen kecemasan akademik terdiri dari 42 butir pernyataan dengan menggunakan skala model Likert dengan 4 pilihan jawaban dan setiap jawaban memiliki skor tersendiri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki item positif (*favorable*) dan item negatif (*nonfavorable*). Berikut disajikan sebuah tabel untuk pola penyekoran data.

Tabel 3. 12
Pola Penyekoran Data

Pertanyaan	Keterangan	Skor				Keterangan
Nilai untuk item <i>favorable</i> (+)	Sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda	1	2	3	4	Sangat sesuai dengan kondisi Anda
Nilai untuk item <i>unfavorable</i> (-)	Sangat sesuai dengan kondisi Anda	1	2	3	4	Sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda

Untuk mendapatkan gambaran kecemasan akademik mahasiswa bimbingan dan konseling, dicari menggunakan rumus skor ideal di bawah ini.

Tabel 3. 13
Rumus Skor Ideal

$X = \text{Total Skor} / \text{Banyaknya Item Soal}$
--

Selain mampu mengetahui gambaran kecemasan akademik secara keseluruhan, rumus skor ideal juga dapat mengungkap gambaran aspek kecemasan akademik, yaitu: (1) Memunculkan pola aktivitas kecemasan mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*) yang diperoleh dari penjumlahan 18 item, yaitu item pernyataan nomor 1, 22, 2, 23, 3, 24, 4, 25, 5, 26, 6, 27, 7, 28, 8, 29, 9, 30. Adapun aspek memunculkan pola aktivitas kecemasan mental memiliki skor minimum ideal sebesar 18 dan skor maksimum ideal sebesar 72; (2) Perhatian yang salah (*misdirected attention*) yang diperoleh dari penjumlahan 10 item, yaitu item pernyataan nomor 10, 31, 11, 32, 12, 33, 13, 34, 14, 35. Adapun aspek perhatian yang salah memiliki skor minimum ideal sebesar 10 dan skor maksimum ideal sebesar 40; (3) Tekanan secara fisik (*physiological distress*) yang diperoleh dari menjumlahkan 7 item, yaitu item pernyataan nomor 15, 36, 16, 37, 38, 18, 39. Adapun aspek tekanan secara fisik memiliki skor minimum ideal sebesar 7 dan skor maksimum ideal sebesar 28; (4) Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behavior*) yang diperoleh dari menjumlahkan 5 item, yaitu item pernyataan nomor 19, 40, 20, 41, 21. Adapun aspek perilaku yang kurang tepat memiliki skor minimum ideal sebesar 5 dan skor maksimum ideal sebesar 30.

3.6.3 Kategorisasi Data

Kategorisasi kecemasan akademik dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu cemas dan tidak cemas. Pembagian kategorisasi mengacu pada nilai N_{max} , N_{min} , dan M_e hingga selanjutnya dihitung rentang skor dengan tujuan diperolehnya pengkategorisasian tingkat kecemasan akademik mengacu pada median dan skor total. Berikut ini rumus pengkategorisasian tingkat kecemasan akademik.

Tabel 3. 14
Kategorisasi Pengelompokkan Skor Kecemasan Akademik

Rumus	Skor	Kategori
$X > Me$	$X > 2,5$	Cemas
$X \leq Me$	$X \leq 2,5$	Tidak Cemas