

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi tes yang dilihat dari gejala kecemasan yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung, dan mengetahui perbedaan kecemasan yang dialami oleh siswa pada saat sebelum dan setelah memperoleh *treatment*.

Metode penelitian yang digunakan yaitu pra eksperimen dengan desain pra tes-pasca tes satu kelompok atau *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian pra eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Desain penelitian *one group pretest-posttest design* digunakan untuk mengetahui ketepatan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Skema model penelitian pra eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

dimana O_1 adalah hasil pengukuran (observasi) yang dilakukan sebelum perlakuan (*treatment*) atau pra-uji, X adalah pemberian perlakuan (*treatment*), dan O_2 adalah hasil pengukuran (observasi) setelah pemberian *treatment* (pasca-uji). Efektivitas

perlakuan (teknik) yang tengah dikaji ditandai oleh perubahan (perbedaan) antara rata-rata $O_1 (\mu_1)$ dengan rata-rata $O_2 (\mu_2)$.

B. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian ini, yaitu:

1. *Pre-test*

Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan dengan cara menyebarkan angket kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011.

2. *Treatment*

Pada tahap ini merupakan upaya bantuan yang dilakukan peneliti kepada siswa yang mengalami kecemasan pada kategori tinggi agar mampu mengurangi gejala kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi tes.

3. *Post-test*

Pada tahap ini, peneliti menyebarkan angket gejala kecemasan yang sama dengan angket pada saat pelaksanaan *pre-test*, tujuannya adalah peneliti dapat melihat perubahan yang terjadi dalam diri konseli setelah pelaksanaan bantuan (*treatment*) yang dilihat dari skor rata-rata setiap aspek maupun jumlah skor secara keseluruhan yang diperoleh siswa.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Willis (2004: 96) desensitisasi adalah suatu metode untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, cara menghilangkan ketegangan atau kecemasan dilakukan dengan usaha-usaha yang sistematis.

Corey (1997: 212) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Menurut Fauzan (2008: 4) desensitisasi sistematis (*systematic desensitization*) dikembangkan dalam tradisi prosedur behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respon ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan tersebut. Respon khusus dihambat oleh proses perbaikan (*treatment*) ini adalah kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan, dan respon yang sering dijadikan pengganti atas kecemasan tersebut adalah rileksasi atau penenangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dari pendekatan konseling behavioristik yang digunakan untuk mengurangi respon emosional yang

menakutkan dan diperkuat secara negatif melalui aktivitas yang bertentangan dengan perasaan cemas yaitu dengan rileksasi atau penenangan.

Secara operasional teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini bertujuan mengajarkan konseli untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan berimajinasi tentang pengalaman yang mencemaskan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan.

Adapun prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini berdasarkan prosedur pelaksanaan yang dikemukakan oleh Mubarak yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: *tahap pertama*, konselor dan konseli mendaftar situasi apa saja yang menyebabkan konseli diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hirarkis mulai dari yang paling ringan (di atas) sampai yang paling berat (di bawah). *Tahap kedua*, konselor melatih konseli untuk mencapai keadaan rileks/santai, hal ini dilakukan melalui prosedur khusus yang disebut rileksasi. *Tahap ketiga*, konselor melatih konseli untuk membentuk respon-respon antagonistik yang dapat menghambat perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imageri yaitu melatih konseli untuk membayangkan situasi lain yang menyenangkan, pada saat konselor menyajikan situasi yang menimbulkan kecemasan. *Tahap keempat*, pelaksanaan intervensi pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan konseli agar dapat mencapai keadaan rileks. Setelah konseli mencapai keadaan rileks, konselor memverbalisasikan (menyajikan) secara berurutan dari atas ke bawah situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hirarki dan meminta konseli

membayangkannya. Jika konseli dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hirarki yang telah disajikan dan kecemasan bisa dihilangkan.

2. Kecemasan

Hawari (2006: 18) menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan atau *affective* yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.

Yusuf (2004: 105) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu.

Daswia (2006: 23) menjelaskan pula bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan pada diri individu dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas dan keadaan ini mengarahkan individu untuk mencoba mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Berdasarkan pengertian kecemasan menurut pendapat para ahli di atas, maka kecemasan dapat didefinisikan sebagai salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

Secara operasional kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan dengan intensitas yang kuat/tinggi dan bersifat negatif, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh siswa dalam menghadapi tes yang ditandai oleh beberapa gejala pada beberapa aspek dan indikator, di bawah ini:

- a. Ketegangan motorik/alat gerak, ditandai dengan gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kening berkerut, muka tegang, gelisah, tidak dapat diam, dan mudah kaget.
- b. Hiperaktivitas syaraf autonom (simpatis/parasimpatis), ditandai dengan berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin, telapak tangan/kaki basah, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas atau dingin, sering buang air seni, diare, rasa tidak enak diulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah atau pucat, dan denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat.
- c. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*), ditandai dengan cemas, khawatir, takut; berpikir berulang (*ruminaton*); dan membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.
- d. Kewaspadaan berlebihan, ditandai dengan mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sukar berkonsentrasi, sukar tidur, merasa ngeri, mudah tersinggung, dan tidak sabar.

D. Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data

1. Jenis Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Untuk variabel kecemasan, instrumen yang digunakan adalah angket tertutup dalam bentuk *checklist*, yakni

angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat langsung memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban yang sesuai.

2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen mengungkap tingkat kecemasan yang dilihat dari gejala kecemasan yang dialami oleh siswa dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen gejala kecemasan yang didalamnya terdapat aspek ketegangan motorik/alat gerak, hiperaktivitas syaraf autonom (simpatis/parasimpatis), rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*), dan kewaspadaan berlebihan. Adapun kisi-kisi gejala kecemasan disajikan pada Tabel 3.1., di bawah ini:

Tabel 3.1.
Kisi-Kisi Instrumen Gejala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes
(Sebelum dilakukan *judgement*)

Aspek	Indikator	No. Item
1. Ketegangan motorik/alat gerak	a. gemetar	1
	b. tegang	2
	c. nyeri otot	3
	d. letih	4
	e. tidak dapat santai	5
	f. kening berkerut	6
	g. muka tegang	7
	h. gelisah	8
	i. tidak dapat diam	9
	j. mudah kaget	10
2. Hiperaktivitas syaraf autonom (simpatis/parasimpatis)	a. berkeringat berlebihan	11
	b. jantung berdebar-debar	12
	c. rasa dingin	13
	d. telapak tangan/kaki basah	14
	e. mulut kering	15
	f. pusing	16
	g. kepala terasa ringan	17

	h. kesemutan	18
	i. rasa mual	19
	j. rasa aliran panas atau dingin	20
	k. sering buang air seni	21
	l. diare	22
	m. rasa tidak enak di ulu hati	23
	n. kerongkongan tersumbat	24
	o. muka merah atau pucat	25
	p. denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat	26
3. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (<i>apprehensive expectation</i>)	a. cemas, khawatir, takut	27
	b. berpikir berulang (<i>ruminatio</i> n)	28
	c. membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.	29
4. Kewaspadaan berlebihan	a. mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih	30
	b. sukar berkonsentrasi	31
	c. sukar tidur	32
	d. merasa ngeri	33
	e. mudah tersinggung	34
	f. tidak sabar	35

Sedangkan, kisi-kisi instrumen gejala kecemasan siswa setelah dilakukan *judgement* dapat dilihat pada Tabel 3.2., di bawah ini:

Tabel 3.2.
Kisi-Kisi Instrumen Gejala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes
(Setelah dilakukan *judgement*)

Aspek	Indikator	No. Item
1. Ketegangan motorik/alat gerak	a. gemetar	1, 2, 3
	b. tegang	4, 5, 6
	c. nyeri otot	7, 8, 9
	d. letih	10, 11, 12
	e. tidak dapat santai	13, 14
	f. kening berkerut	15, 16
	g. muka tegang	17, 18, 19
	h. gelisah	20, 21
	i. tidak dapat diam	22, 23
	j. mudah kaget	24, 25, 26, 27
2. Hiperaktivitas syaraf autonom (simpatis/parasimpatis)	a. berkeringat berlebihan	28, 29
	b. jantung berdebar-debar	30, 31, 32
	c. rasa dingin	33, 34, 35
	d. telapak tangan/kaki basah	36, 37, 38
	e. mulut kering	39, 40, 41
	f. pusing	42, 43, 44
	g. kepala terasa ringan	45, 46
	h. kesemutan	47, 48, 49
	i. rasa mual	50, 51, 52
	j. rasa aliran panas atau dingin	53, 54
	k. sering buang air seni	55, 56
	l. diare	57, 58
	m. rasa tidak enak di ulu hati	59, 60
	n. kerongkongan tersumbat	61, 62, 63
	o. muka merah atau pucat	64, 65, 66
	p. denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat	67, 68, 69
3. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang	a. cemas, khawatir, takut	70, 71, 72
	b. berpikir berulang (<i>ruminaton</i>)	73, 74, 75, 76

<i>(apprehensive expectation)</i>	c. membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.	77, 78, 79
4. Kewaspadaan berlebihan	a. mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih	80, 81, 82, 83
	b. sukar berkonsentrasi	84, 85, 86
	c. sukar tidur	87, 88, 89, 90
	d. merasa ngeri	91, 92
	e. mudah tersinggung	93, 94, 95
	f. tidak sabar	96, 97, 98

E. Uji Coba Alat Ukur

Kuesioner sebagai alat pengumpul data yang dipergunakan telah melalui beberapa tahap pengujian, sebagai berikut.

1. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan konten. Penimbangan (*judgement*) dalam penelitian dilakukan oleh tiga dosen ahli di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Adapun hasil dari *judgement* dari dosen ahli dapat dilihat pada Tabel 3.3., di bawah ini:

Tabel 3.3.
Hasil *Judgement* Instrumen

Kesimpulan	Nomor Item	Jumlah
Memadai	22, 32, 36, 39, 46, 47, 54, 59, 61, 70, 77, 80	12
Revisi	2, 6, 7, 11, 14, 15, 19, 20, 24, 28, 33, 44, 55, 57, 64,	21

	73, 84, 87, 91, 93, 96	
Ganti	67	1
Tambahan	1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 45, 48, 49, 50, 52, 53, 56, 58, 60, 62, 63, 65, 66, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 92, 94, 95, 97, 98	64
	Total item terpakai	98

2. Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah uji kelayakan instrumen, langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan uji keterbacaan instrumen. Uji keterbacaan instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah responden dapat memahami isi instrumen yang meliputi tata bahasa dan cara pengerjaan. Uji keterbacaan dilakukan terhadap lima orang siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Siswa-siswi tersebut dipersilahkan untuk memberikan masukan mengenai butir item yang kurang dipahami untuk kemudian dilakukan revisi oleh peneliti. Hasil yang diperoleh dari uji keterbacaan menyatakan semua item dapat dipahami, baik dari cara pengerjaan instrumen maupun dari tata bahasa yang digunakan.

3. Uji Validitas Item

Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan

bantuan program SPSS 17.0 *for windows*. Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan tingkat kesahihan instrumen yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Analisis validitas item dilakukan dengan mengkorelasikan setiap item dengan komponen, sedangkan komponen dikorelasikan dengan total item. Rumus yang digunakan untuk menghitung validitas setiap item pernyataan adalah *rank difference correlation* yang dikenal dengan *Sperman's rho*, yaitu:

$$rho_{xy} = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N[N^2 - 1]}$$

dimana:

rho_{xy} = koefisien korelasi tata jenjang

D = Difference, sering digunakan juga B singkatan dari Beda, Beda Skor antara subjek

N = Banyaknya subjek

Hasil perhitungan terhadap 98 item pernyataan yang mengungkap gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 diperoleh 71 item pernyataan dinyatakan valid, dan 27 item pernyataan dinyatakan tidak valid. Item dapat dinyatakan valid apabila menunjukkan indeks validitas yang lebih besar dari 0.3. Indeks validitas yang lebih besar dari 0.3 menunjukkan tingkat validitas dalam kriteria sedang. Setelah dilakukan pengujian validitas item, maka instrumen gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes yang terdiri dari 98 item pernyataan mengalami perubahan yaitu 71 item pernyataan dapat digunakan sebagai alat pengungkap gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes, dan 27 item pernyataan tidak dapat

digunakan sebagai alat pengungkap gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Analisis pengujian validitas lebih jelasnya terlampir.

Hasil uji validitas item yang valid dan tidak valid dapat dilihat pada Tabel 3.4., di bawah ini:

Tabel 3.4.
Hasil Uji Validitas Instrumen

Keterangan	No. Item	Jumlah
Item Valid	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 43, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 95, 97,	71
Item Tidak Valid	1, 14, 15, 18, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 38, 41, 42, 46, 47, 48, 50, 51, 55, 58, 65, 84, 85, 93, 94, 96, 98	27

4. Uji Reliabilitas Item

Pengujian reliabilitas instrumen bertujuan untuk melihat tingkat keterandalan atau kemantapan sebuah instrumen (*the level of consistency*) penelitian atau dengan kata lain sejauh mana instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten (Rakhmat dan Solehudin, 2006: 70). Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program SPSS 17.0 *for windows*. Rumus yang digunakan untuk menghitung reliabilitas instrumen yakni rumus *Alpha* yang dikembangkan oleh *Cronbach* menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

dimana:

r_{ii} = reliabilitas instrumen

K	=banyaknya butir pernyataan
$\sum \sigma_b^2$	= jumlah varians butir
$\sigma^2 t$	= varians total

Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi dari Arikunto (2006: 75), sebagai berikut:

Tabel 3.5.
Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen

Keterangan	Klasifikasi
0,800-1,00	Sangat tinggi
0,600-0,800	Tinggi
0,400-0,600	Cukup
0,200-0,400	Rendah
0,00-0,200	Sangat rendah

Berdasarkan hasil perhitungan statistik untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen, diperoleh indeks reliabilitas 0.89 dengan tingkat kepercayaan 95%, sesuai dengan kriteria maka reliabilitas instrumen berada pada kategori sangat tinggi, dengan demikian instrumen memiliki tingkat keterandalan sangat tinggi sebagai alat pengungkap gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes, hal ini menunjukkan bahwa instrumen tidak perlu direvisi.

5. Revisi Akhir dan Pengemasan

Item-item instrumen yang memenuhi kualifikasi dihimpun dan diperbaiki sesuai kebutuhan. Sehingga dihasilkan seperangkat instrumen yang siap untuk digunakan dalam pengumpulan data terhadap subjek penelitian.

F. Subjek Penelitian

Penetapan subjek penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket gejala kecemasan kepada 200 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Perolehan hasil perhitungan angket disajikan dalam Tabel 3.6., sebagai berikut:

Tabel 3.6.
Perolehan Data Angket Gejala Kecemasan

Rentang Skor	Frekuensi (siswa)	Kategori
48-71	14	Tinggi
24-47	142	Sedang
0-23	44	Rendah
Jumlah	200	

Berdasarkan pengolahan skor dari gejala kecemasan pada Tabel 3.6. di atas, maka siswa yang memperoleh skor pada rentang skor antara 48-71 adalah siswa yang berada pada kategori tinggi. Siswa yang mengalami kecemasan pada kategori tinggi tersebut akan memperoleh intervensi berupa teknik desensitisasi sistematis.

G. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian

1. Penyusunan Proposal Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun proposal penelitian. Proses penyusunan proposal dimulai dari pengajuan tema bahasan penelitian kepada dewan skripsi. Setelah tema disetujui oleh dewan skripsi, selanjutnya proposal tersebut diseminarkan untuk mendapatkan berbagai masukan dari dewan skripsi dan dari teman-teman mahasiswa lainnya sebagai peserta seminar. Setelah

tema tersebut disetujui oleh Dewan Skripsi, peneliti merumuskan judul penelitian dalam bentuk proposal. Berdasarkan masukan-masukan yang diperoleh ketika seminar, proposal kemudian direvisi dan hasil revisi diajukan kembali untuk memperoleh pengesahan dan pengangkatan dosen pembimbing skripsi.

2. Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian dilakukan sebagai persiapan selanjutnya untuk mengumpulkan data. Proses perizinan penelitian dimaksudkan untuk memperlancar pelaksanaan pengumpulan data. Perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, BAAK UPI, Badan Persatuan Bangsa Perlindungan dan Pemberdayaan Masyarakat, Dinas Pendidikan Kota Bandung, dan SMP Negeri 40 Bandung.

3. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data

Penyusunan alat pengumpul data dimulai dengan membuat kisi-kisi instrumen berdasarkan aspek yang diukur, yaitu tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Butir-butir pernyataan dibuat berdasarkan indikator yang tampak pada siswa yang mengalami gejala kecemasan dalam menghadapi tes. Kemudian kisi-kisi instrumen dinilai kelayakannya oleh dosen yang berkompeten di bidangnya. Setelah melalui uji kelayakan instrumen, kisi-kisi instrumen disempurnakan dan disusun menjadi instrumen yang siap digunakan sebagai alat pengumpulan data.

H. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melaksanakan pengumpulan data, sebagai berikut.

1. Observasi Awal

Tanggal 26 Juli 2010 melakukan wawancara kepada koordinator guru pembimbing SMP Negeri 40 Bandung mengenai fenomena kecemasan yang dialami oleh siswa.

2. Penyebaran Instrumen

Penyebaran instrumen berupa angket gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes dilakukan pada tanggal 26 Januari 2011 kepada 200 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung. Kegiatan yang dilakukan antara lain:

- a. Mengecek alat pengumpul data yang berupa angket gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes.
- b. Mengecek siswa yang menjadi sampel dalam penelitian dan menjelaskan maksud kedatangan peneliti.
- c. Menjelaskan petunjuk pengerjaan instrumen kepada siswa, kemudian siswa mengisi inventori.
- d. Mengumpulkan instrumen setelah siswa selesai mengerjakan.
- e. Mengecek ulang dan memeriksa kelengkapan identitas dan jawaban pada setiap lembar jawaban.

I. Prosedur Pengolahan Data

1. Penetapan Penyekoran Instrumen

Pernyataan-pernyataan pada alat ukur gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes dibuat dalam bentuk pernyataan negatif untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Alternatif jawaban dalam angket menggunakan skala sikap yaitu skala Guttman dengan alternatif respon "ya" untuk merasakan dan "tidak" untuk tidak merasakan gejala kecemasan. Alternatif jawaban menggunakan penyekoran di bawah ini:

Tabel 3.7.
Kriteria Penyekoran Angket Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes

Pernyataan	Alternatif Jawaban	
	Ya	Tidak
Negatif	1	0

Perhitungan skor gejala kecemasan adalah dengan menjumlahkan seluruh skor dari tiap-tiap pernyataan sehingga didapatkan skor total tingkat kecemasan. Untuk membagi responden ke dalam tiga tingkat kecemasan digunakan kategori total skor tingkat kecemasan, yaitu tingkat kecemasan tinggi, tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan rendah. Kategori tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi tes dapat dilihat pada Tabel 3.8., di bawah ini:

Tabel 3.8.
Kategori Tingkat Kecemasan Siswa

Rentang Skor	Kategori
48-71	Tinggi
24-47	Sedang
0-23	Rendah

2. Analisis Data

Penelitian pra eksperimen dengan model *pretest-posttest design* melakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*).

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua. Tujuan dilakukan analisis data adalah membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah ada perbedaan antara kedua nilai yang didapatkan secara signifikan. Pengujian perbedaan nilai hanya dilakukan terhadap rerata kedua nilai dan untuk mendapatkan perbedaan nilai digunakan teknik yang disebut uji-t (*t-test*).

Langkah-langkah analisis data pra eksperimen dengan model *pretest-posttest design*, sebagai berikut.

- 1) Mencari rerata nilai tes awal (O_1).
- 2) Mencari rerata nilai tes akhir (O_2).
- 3) Menghitung perbedaan skor aspek kecemasan sebelum dan setelah *treatment*
- 4) Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t, dengan rumus di bawah ini:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

t = harga t untuk sampel berkorelasi

- \bar{D} = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu
- D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari \bar{D})
- D^2 = kuadrat dari D
- N = banyaknya subjek penelitian

Pengolahan data Uji t dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2007* (hasil perhitungan terlampir).

J. Pelaksanaan Intervensi

Setelah peneliti mengetahui jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian. Peneliti kemudian membuat daftar situasi yang menyebabkan siswa tersebut mengalami kecemasan pada saat menghadapi tes dari yang kurang menimbulkan kecemasan sampai yang paling menimbulkan kecemasan, selanjutnya situasi yang membuat siswa merasa cemas tersebut dijadikan acuan untuk melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.