

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan cara menggunakan metode eksperimen, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap hal lain dalam kondisi terkendalikan Sugiyono (2013,hlm,107). Penelitian ini terdiri dari dua kelompok eksperimen, yaitu; siswa kelas XII sekolah asrama dan sekolah umum, dengan variabel bebas latihan PMR dan TO, serta variabel terikat terhadap tingkat kecemasan. Maksum (2012, hlm. 67) menyatakan bahwa:

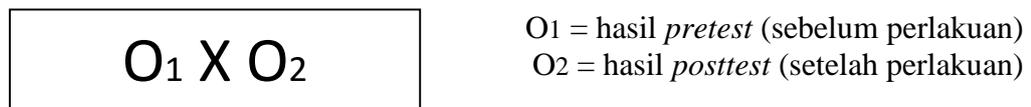
Penelitian eksperimen dicirikan oleh 4 hal, yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Apabila suatu penelitian eksperimen memenuhi keempat hal tersebut, maka dapat dikatakan eksperimen murni. Sebaliknya, jika suatu penelitian eksperimen tidak dapat memenuhi ke empat hal tersebut terutama dalam hal randomisasi dan kelompok kontrol maka disebut eksperimen semu.

Penelitian quasi eksperimen ini karena dalam pemilihan sampelnya tidak dilakukan secara random, penulis menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan rangkaian dari kegiatan perlakuan yang diberikan pada subjek dengan tujuan untuk mengkaji sesuatu masalah agar dapat diperoleh hasil, penelitian eksperimen bertujuan untuk mencari pengaruh latihan PMR terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional. Desain penelitian menggambarkan bentuk suatu rencana untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan suatu data agar dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan penelitian serta sebagai acuan dalam melakukan penelitian.

Penulis menggunakan desain *pre-experimental designs*, karena masih terdapat variabel luar ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen (terikat) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen (bebas), sesuai penjelasan Sugiyono (2013, hlm. 109) hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara *random* (acak). Desain *pre-experimental* dinamakan demikian karena mengikuti langkah-langkah dasar

eksperimental, tetapi gagal memasukkan kelompok kontrol. Sependapat dengan Emzir (2009, hlm. 96), kelompok tunggal sering diteliti, tetapi tidak ada perbandingan dengan kelompok *non*-perlakuan dibuat.

Penulis memilih penelitian bentuk eksperimen *one-group pretest-posttest design*, penelitian ini terdapat tes awal (*pretest*) untuk mendapatkan data awal sebagai langkah untuk ke tahap perlakuan (*treatment*) dan menuju tahap tes akhir (*posttest*). Desain penelitian yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1

Desain penelitian *one-group pretest-posttest design*
Sugiyono (2013, hlm. 111)

Keterangan:

- O_1 : *Pre-Test* skala kecemasan untuk kelas XII sekolah asrama (*boarding school*) dan sekolah umum (*non-boarding school*).
- X : *Treatment* dengan latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan *try out* (TO) ujian nasional.
- O_2 : *Post-Test* skala kecemasan untuk kelas XII sekolah asrama (*boarding school*) dan sekolah umum (*non-boarding school*).

Dalam penelitian ini digunakan hanya kelompok eksperimen saja, tidak adanya kelompok kontrol. Setiap kelompok memiliki karakteristik sekolah berbeda, Kelompok pertama sebagai kelompok dengan karakteristik sekolah asrama sedangkan kelompok kedua dengan karakteristik sekolah umum.

B. Partisipan

Dalam penelitian ini, penulis mengambil partisipan siswa kelas XII sekolah asrama dan siswa kelas XII sekolah umum di kota Sukabumi. Karakteristik kedua sekolah tersebut merupakan partisipan yang dijadikan bahan pertimbangan penulis, dikarenakan perihal perizinan penelitian ke sekolah di SMA kota Sukabumi yang didukung dan dikeluarkan surat izin resmi oleh lembaga Balai Pelayanan dan Pengawasan Pendidikan Wilayah III Dinas Pendidikan Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat (terlampir).

C. Populasi dan Sampel

Populasi target siswa SMA kelas XII sekolah asrama dan umum di kota Sukabumi, serta populasi terjangkau sekolah asrama SMA Terpadu Hayatan Thayyibah sebanyak 31 siswa dan sekolah umum SMAN 2 Kota Sukabumi sebanyak 327 siswa. Sekolah asrama berbeda dengan sekolah umum, peraturan yang berlaku di lingkungan sekolah asrama juga ada peraturan tata tertib khusus di pondok asrama sebagai tempat tinggal siswa.

Sekolah asrama memuat pendidikan pada semua aspek, mulai dari aspek akademik, agama, keterampilan, hingga pembinaan karakter, sekolah asrama merupakan sekolah yang memiliki tuntutan lebih tinggi jika dibanding sekolah umum (Widiastono, 2001). Transisi remaja pada sekolah asrama dihadapkan kepada banyak perubahan dan beragam tuntutan baru, perubahan itu mencakup lingkungan di sekolah dan di asrama sebagai tempat tinggal baru, juga pengajar atau wali asrama dan teman baru, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari bimbingan orang tua. Siswa sekolah asrama juga hanya dapat memiliki lingkungan yang homogen. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan secara ilmu yang meliputi bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab di ruang lingkup sekolah asrama.

Sekolah umum pada umumnya lebih disibukan dengan keadaan akademis di lingkungan sekolahnya, rumah sebagai tempat tinggal siswa bersama orangtuanya memberi kemungkinan siswa untuk mendapat didikan dari orangtua agar bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar rumah (Frick, 2006, hlm. 1). Mereka juga memiliki lingkungan yang heterogen karena terlepas dari jam sekolah mereka dapat berinteraksi di lingkungan sosial yang berbeda. Pendidikan pada sekolah umum disajikan secara terpisah, yaitu sekolah hanya memiliki prioritas pada aspek akademik.

Penelitian menggunakan *sampling jenuh* untuk sampel sekolah asrama, “...*generalizable sample size cannot be pre-determined given the need for a thorough exploration...*” (Trotter, 2012), bahwa ukuran sampel yang digeneralisasikan tidak dapat ditentukan sebelumnya untuk kebutuhan

eksplorasi menyeluruh. Serta *sampling purposive* untuk sampel sekolah umum, yaitu suatu proses di mana subjek berada dipilih oleh penyidik untuk memenuhi tujuan tertentu (Panacek & Thompson, 2007). Ada syarat-syarat harus dipenuhi dalam pengambilan teknik dengan sampling ini (Arikunto, 2013, hlm. 183), diantaranya;

- 1) Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- 2) Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subjects*).
- 3) Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

SMA Terpadu Hayatan Thayyibah memadukan nilai-nilai keunggulan dalam pendidikan terpadu, diantaranya:

- a) Keterpaduan antara Iman, Ilmu dan Amal.
- b) Keterpaduan dan keseimbangan dalam pembinaan keutuhan kepribadian yang meliputi aspek-aspek:
 - 1) Kognitif (pembinaan kecerdasan dan ilmu pengetahuan yang luas dan mendalam, sebagai penjabaran sifat Rasulullah yaitu Fatonah);
 - 2) Afektif (pembinaan kecerdasan dan ilmu pengetahuan yang luas dan mendalam, sebagai penjabaran sifat Rasulullah yaitu Shidiq);
 - 3) Konatif (pembinaan keterampilan kepemimpinan pembangunan yang terlatih, bijaksana dan cerdas, sebagai penjabaran sifat Rasulullah yaitu Amanah);
 - 4) Psikomotorik (Pembinaan tingkah laku dengan akhlak yang mulia sebagai penjabaran sifat Rasulullah yaitu Tabligh).
- c) Keterpaduan dalam kegiatan pendidikan dan kehidupan kampus: Dzikir, Ibadah, Fikir, Amal dan Sportifitas.
- d) Integritas sifat mental muslimin sebagai Insan Khairul Ummah.
 - 1) Berfikir Rasional dan berwawasan Ilmiah;
 - 2) Bertindak produktif dan efisien;
 - 3) Berorientasi ke masa depan dan pembangunan.

SMA Negeri 2 memiliki lokasi yang memiliki udara sejuk, dikelilingi pepohonan hijau serta jauh dari keramaian. Sebelah selatan berbatasan dengan lahan yang ditumbuhi aneka tanaman milik warga sekitar, memiliki suplai

oksigen bersih yang menyejukkan, serta mengalirnya sungai Cipelang disebelah barat, menjadi sekolah yang lebih asri. Perkampungan warga yang berada di sebelah utara dan timur menjadi penyeimbang alam bagi sekolah. SMA Negeri 2 saat ini berjumlah 30 kelas, dibawah bimbingan dan arahan 65 orang guru, bertekad menjadi sekolah yang lebih unggul, melalui: Terwujudnya peserta didik yang berakhlak mulia, cerdas, terampil, kompetitif dan berbudaya lingkungan; serta penyelenggaraan pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan.

Kelompok sampel sekolah asrama SMA Terpadu Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi merupakan 19 siswa kelas IPA dan 12 siswa kelas IPS yang seluruhnya berjumlah 31 siswa (terlampir), serta kelompok sampel sekolah umum SMAN 2 Kota Sukabumi merupakan kelas IPA Biologi III yang seluruhnya berjumlah 31 siswa (terlampir). Jumlah sampel tersebut didapat sesuai data absensi siswa yang ada, serta mendapatkan izin dari Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum yang sepenuhnya memberi wewenang dalam penentuan siswa sebagai sampel penelitian.

D. Instrument Penelitian

1. Alat Pengumpul Data

Instrument adalah alat ukur digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012, hlm. 11). Dalam penelitian ini penulis mengadopsi instrumen mencakup aspek somatik, perilaku dan kognitif yang berkaitan dengan indikator kecemasan (Lehrer & Woolfolk, 1982), untuk mengukur tingkat kecemasan siswa kelas XII dengan menggunakan skala.

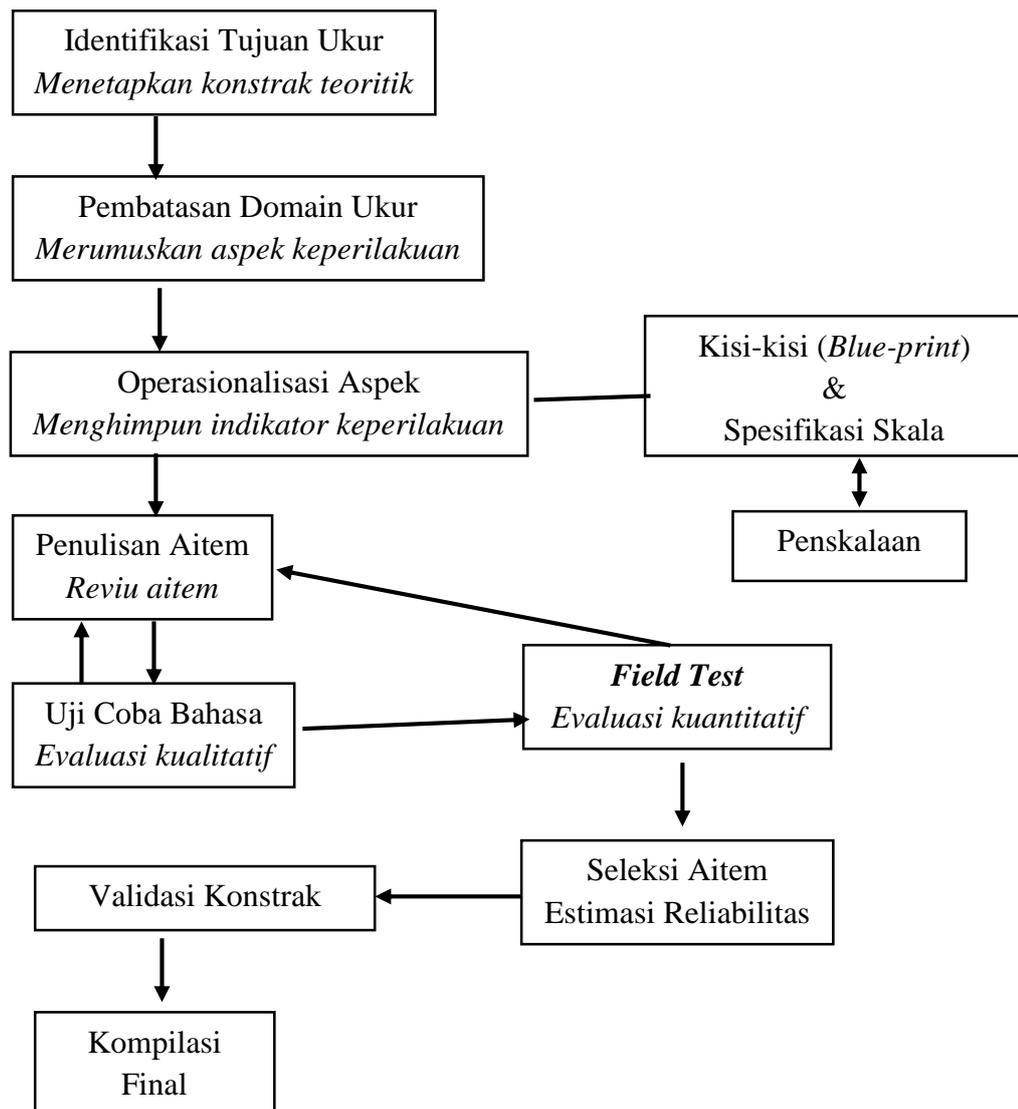
Skala berisi aitem pernyataan yang merupakan alat pengumpul data serta diedarkan dengan maksud untuk memperoleh data dan informasi dari sumber data berupa responden dari siswa SMA Kelas XII sekolah asrama dan sekolah umum.

2. Skala dan Item Pernyataan

Aitem pernyataan merupakan modifikasi dari *Lehrer Woolfolk Anxiety Symptom Questionnaire* (LWASQ) yang disusun dengan nilai reliabilitas 0.91 untuk sub-komponen perilaku, untuk sub-komponen kognitif 0.92 dan untuk

sub-komponen somatic 0.93 (Scholing & Emmelkamp, 1992). Masing-masing aitem pernyataan memiliki rentang skor skala 0 sampai 8.

Tingkat kecemasan dinilai dengan menjumlahkan skor setiap aitem pada masing-masing sub-komponen maupun secara keseluruhan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka level atau tingkat kecemasan juga semakin tinggi.



Gambar 3.2
Alur kerja dalam penyusunan skala psikologi
Azwar (2012, hlm. 15)

Tabel 3.1
LWASQ untuk skala kecemasan
(Prabowo, 2015, hlm. 43)

Komponen	Sub-Komponen	Indikator	Nomor Aitem
Kecemasan	Aspek Perilaku	Tindakan seperti menarik diri dari lingkungan sosial dikarenakan adanya rasa kurang percaya diri.	3, 6, 9, 12, 17, 22, 25, 26, 28
	Aspek Kognitif	Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir. Ketika individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan tidur.	5, 8, 11, 15, 16, 19, 21, 24, 27, 32, 36
	Aspek Somatik	Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan nafas, berdebar, tangan dan kaki dingin, pusing seperti hendak pingsan, banyak berkeringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.	1, 2, 4, 7, 10, 13, 14, 18, 20, 23, 29, 30, 31, 33, 34, 35

3. Validitas dan Reliabilitas

Seleksi aitem dengan pengujian validitas dan reliabilitas skala kecemasan melalui program aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) menggunakan *corrected item total correlation* dan dengan *Cronbach's Alpha*. Selanjutnya setelah skala diujicobakan kepada kelompok bukan sampel

(*non-sampel*), dilakukan analisa uji validitas dan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat keterandalan atau kesahihan alat ukur.

a. Uji Validitas

Uji validitas instrument dengan menggunakan SPSS 20. Langkah-langkah yang telah dilakukan untuk menguji validitas instrumen, sebagai berikut:

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada entri SPSS;
- 2) Klik Analyze pada menu toolbar SPSS dan pilih *scale kategori Reliability Analysis*;
- 3) Setelah masuk pada kategori *Reliability Analysis*, klik bagian *statistic* yang berada di pojok kanan atas. Ceklis item, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya klik *continue*;
- 4) Masih pada kategori *Reliability Analysis*, pindahkan data ke kolom item. Selanjutnya akan muncul data;
- 5) Nilai hasil uji validitas (r hitung) dapat dilihat dari *corrected item total correlation*;
- 6) Ketentuannya, apabila nilai dari *corrected item total correlation* $< 0,279$ maka butir soal tidak valid;
- 7) Tahap yang dilakukan untuk menyeleksi nilai *corrected item total correlation* $< 0,279$ adalah pertama, buang skor pada *corrected item total correlation* yang memiliki nilai $-$ dan 0 ;
- 8) Kedua, buang skor pada *corrected item total correlation* yang memiliki nilai 1 dan $< 0,279$;
- 9) Apabila setelah tahapan itu sudah dilalui ternyata skor pada *corrected item total correlation* masih ada nilai $< 0,279$ maka buang lagi skor tersebut sampai semua skor $< 0,279$;
- 10) Setelah dilakukan tahapan itu, untuk nilai yang $> 0,279$, untuk hasil validitas instrument didapat 35 butir soal yang dinyatakan valid.

Nilai hasil uji validitas (r) hitung dapat dilihat dari *corrected item total correlation*, dengan ketentuan apabila nilai dari *corrected item total correlation* < 0.279 maka butir soal tidak valid. Setelah dilakukan tahapan uji validitas untuk nilai yang > 0.279 hasil validitas pada siswa kelas XII SMA didapat 35 butir soal yang dinyatakan valid (Prabowo, 2015, hlm. 43).

b. Uji Reliabilitas

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada entri SPSS;
- 2) Klik Analyze pada menu toolbar SPSS dan pilih scale kategori *Reliability Analysis*;
- 3) Setelah masuk pada kategori *Reliability Analysis*, klik bagian *statistic* yang berada di pojok kanan atas. Ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya klik *continue*;
- 4) Masih pada kategori *Reliability Analysis*, pindahkan data ke kolom *item*. Selanjutnya akan muncul data.

Dalam tabel *reliability statistic* pada *cronbach's alpha*, apabila nilai *Alpha* > 0.05 maka reliabel dan apabila nilai *Alpha* < 0.05 maka tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas pada siswa kelas XII SMA umum (*non-boarding school*) didapat nilai *Alpha* sebesar 0.953 maka $0.953 > 0.05$ yang berarti reliabel (Prabowo, 2015, hlm. 44). Sedangkan pada siswa kelas XII SMA asrama (*boarding school*) didapat nilai *Alpha* sebesar 0.912 maka $0.912 > 0.05$ yang berarti reliabel (terlampir).

E. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan pondok asrama dan sekolah di SMA Terpadu Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi dan di lingkungan sekolah atau ruang kelas untuk sekolah umum di SMAN 2 Kota Sukabumi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah sampel diberi perlakuan (*treatment*) PMR. Sesuai pernyataan bahwa “*measurements were done before the treatment session and after 1st week, 2nd week, 3rd week and 4th week*” (Deepti Dhyani, Dr Siddhartha Sen, 2015).

Latihan rileksasi harus dilakukan secara teratur dan tekun, apabila tidak kontinu, maka akan sangat sulit atau bahkan tidak mampu seseorang dapat mengontrol setiap otot-otot di bagian tubuhnya (Harsono, 1988, hlm. 285). Beberapa tahapan seperti tertera pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2
Garis besar pelaksanaan penelitian

<i>Treatment SMA Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi (Boarding)</i>	<i>Treatment SMA Negeri 2 Kota Sukabumi (Non-Boarding)</i>
Waktu: Selasa, Kamis, Sabtu (Maret/18)	Waktu: Senin, Rabu, Jumat (Maret/18)
Perlakuan: PMR & TO ujian nasional	Perlakuan: PMR & TO ujian nasional
Lokasi: ruang kelas dan asrama siswa	Lokasi: ruang kelas siswa
<i>Measurement</i>	
Waktu: 06 (<i>Pre</i>) & 31 (<i>Post</i>) Maret	Waktu: 05 (<i>Pre</i>) & 30 (<i>Post</i>) Maret
<i>Instrument</i> : LWASQ	<i>Instrument</i> : LWASQ
<i>Chronbach's Alpha</i> : 0.912	<i>Chronbach's Alpha</i> : 0.953
<i>Sample</i>	
31 siswa XII IPA (19) dan IPS (12)	31 siswa XII IPA 3 & 4 (Biologi 3)

Latihan PMR diberikan dalam penelitian ini mengacu pada prinsip latihan. “...*Relaxation training*...latihannya juga harus mengacu kepada batasan *training*...” (Harsono, 2015, hlm. 108). Sumber lain mengenai jumlah pertemuan, pelatihan PMR dalam bimbingan seorang yang memenuhi syarat dan berpengalaman di bidang psikologi (terlampir). Waktu pelaksanaan latihan PMR, “...*for 15 minutes per day, 3 days per week*...” (Chatt, 2013), yaitu selama 15 menit per hari, 3 hari per minggu yang dilakukan oleh Peneliti tersebut. Namun merujuk dari pendapat Harsono (2015, hlm. 105) bahwa “Batasan yang umum diberikan untuk *relaxation* adalah hilangnya atau mengurangnya *tension* atau ketegangan, baik ketegangan fisik maupun mental”.

Program latihan PMR disusun secara kontinu atau berulang-ulang sesuai konsep batasan *training*. Jika latihan relaksasi dilakukan secara kontinu, maka dapat memberi pengaruh signifikan terhadap upaya mengatasi masalah psikologis (Komarudin, 2016, hlm. 118). Didukung sumber lain mengenai waktu latihan PMR, “The programs were performed over a 4-week period...” (Suh dkk. 2015), bahwa program ini dilakukan selama periode 4 minggu, serta penjelasan sumber mengenai program relaksasi, bahwa “*Relaxation takes practice: 3 – 4 weeks to learn the skill*”

(“Tension Reduction Techniques 1,” n.d.). Juga berdasarkan waktu hanya terbatas selama empat minggu diberikan izin penelitian oleh pihak yang berwenang untuk Penulis melakukan *treatment* kepada siswa sebagai sampel di sekolah asrama dan sekolah umum tersebut. Pelaksanaan disusun pada Tabel 3.3

Tabel 3.3
Program latihan PMR

Minggu	treatment sma hatoy & sman 2	waktu	instruksi	
minggu 1	tahap awal			
	duduk rileks	5 menit	kaki menyentuh lantai	
	deep breathing		pernapasan dalam dengan formula 6"-2"-7"	
	kegiatan inti			
	1. otot wajah		20 menit	menegangkan otot secara isometrik ditahan 5"
	dahi			
	mata			
	dagu			
	lidah			
	mulut			
	2. otot bahu & leher			
	bahu			
	leher			
	3. otot lengan		pusatkan perhatian pada otot yang relaks	
	lengan kanan & kiri			
	pergelangan tangan			
	4. otot badan		2x repetisi pada setiap bagian otot	
	dada			
	perut			
	5. otot tungkai		kembali ke posisi awal	
tungkai belakang				
betis				
penutup		5 menit	instruksi & saran	
evaluasi				
minggu 2	tahap awal			
	duduk rileks	5 menit	kaki menyentuh lantai	
	deep breathing		pernapasan dalam dengan formula 6"-2"-7"	
kegiatan inti				

Jajuli Heri Fauzi, 2018

PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN TRY OUT UJIAN NASIONAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

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

Tabel 3.4
Instructions for Progressive Muscle Relaxation training
 (Khanna, Paul, & Sandhu, 2007)

<i>Muscle Group</i>	<i>Instructions</i>
<i>Hand</i>	<i>Clench your left hand and feel the tension Relax and let hand hang loosely. Same for right hand.</i>
<i>Wrists</i>	<i>Bend hand back, hyperextending your wrists. Relax.</i>
<i>Upper arms</i>	<i>Bend elbow towards your shoulders and tense biceps muscle. Relax.</i>
<i>Shoulders</i>	<i>Bring shoulders up toward yours ears. Relax, let your shoulders drop down.</i>
<i>Forehead</i>	<i>Wrinkle your forehead, raise your eyebrows. Relax.</i>
<i>Eyes</i>	<i>Close your eyes tightly. Relax.</i>
<i>Jaws</i>	<i>Clench your jaws tightly. Relax.</i>
<i>Tongue</i>	<i>Press your tongue against the roof of your mouth. Relax.</i>
<i>Mouth</i>	<i>Press your lips together tightly. Relax.</i>
<i>Neck</i>	<i>Turn your head so that your chin is over your right shoulder. Straighten and relax.</i>
<i>Neck and Jaws</i>	<i>Bend your head forward, pressing your chin against your chest. Straighten and relax.</i>
<i>Chest</i>	<i>Take a deep breath and hold it for 5 seconds, slowly exhale and relax.</i>
<i>Abdomen</i>	<i>Tighten your stomach muscles. Relax.</i>
<i>Back</i>	<i>Arch your back. Relax.</i>
<i>Thighs</i>	<i>Stretch your legs in front of you. Tighten your thigh muscles. Relax.</i>
<i>Hamstrings</i>	<i>Push your heels down into floor, tighten your hamstring muscles. Relax.</i>
<i>Calves</i>	<i>Point your toes toward your head. Relax.</i>
<i>Feet</i>	<i>Curl your toes toward the bottom of your feet. Relax.</i>

Secara teoretis variabel didefinisikan sebagai atribut atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan lain atau satu objek dengan objek yang lain (Sugiyono, 2013, hlm. 60). Penulis menetapkan variabel-variabel dikaji sebagai pembatas terhadap kemungkinan terjadinya penafsiran suatu istilah yang menyebabkan kekeliruan pendapat dan mengaburkan pengertian sebenarnya, variabel tersebut adalah sebagai berikut: variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan PMR dan TO ujian nasional; dan variabel terikat digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama Terpadu Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi dan sekolah umum SMAN 2 Kota Sukabumi dalam menghadapi ujian nasional.

F. Analisis Data

Pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan atau angka ringkasan dengan menggunakan cara atau rumus-rumus tertentu, serta bertujuan memberikan arah untuk pengkajian lebih lanjut. Menurut Frankel (2012, hlm. 270) dalam menganalisis data nilai skor *pretest* dan skor *posttest* masing-masing individu perlu dianalisis peningkatannya disebut “*analisis gain*”. Berikut langkah-langkah dalam analisis data, yaitu diantaranya:

1. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui setiap variabel yang dianalisis atau diperoleh berdistribusi normal;
2. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak;
3. Uji-t sampel berpasangan (*Paired Sample t-test*) untuk mencari pengaruh masing-masing variable;
4. Uji perbedaan rata-rata (*Independent Sample t-test Posttest*) untuk mencari mana yang lebih baik. (lihat pada BAB IV).