

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab III menguraikan metode penelitian dengan memaparkan desain penelitian, partisipan penelitian, instrumen penelitian, prosedur hingga analisis data penelitian

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif diperlukan untuk mengukur kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dalam penelitian kuantitatif, peneliti menganalisis tren, menghubungkan variabel menggunakan analisis statistik dan menginterpretasi hasil dengan membandingkan prediksi dari penelitian terdahulu (Creswell, 2015, hlm. 24). Data hasil penelitian kuantitatif berupa angka-angka yang diperoleh melalui pengelolaan statistik kemudian dianalisis serta di deskripsikan sehingga diperoleh gambaran mengenai kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi yang diukur berdasarkan aspek-aspek kecemasan. Gambaran kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi selanjutnya akan dijadikan bahan dalam menyusun rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Pemilihan metode deskriptif bertujuan untuk menganalisis, mendeskripsikan serta menjabarkan sebuah fenomena yang terjadi menggunakan prosedur ilmiah (Sugiyono, 2010, hlm. 147). Metode deskriptif dibutuhkan untuk mendeskripsikan, menganalisis dan menjabarkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi Pendidikan Fisika tahun ajaran 2017/2018.

Perolehan hasil gambaran kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi selanjutnya akan dijadikan dasar analisis kebutuhan terutama bagi mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang *tinggi*. Hasil analisis kebutuhan kemudian dirumuskan menjadi rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik

reframing untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa
program studi Pendidikan Fisika tahun ajaran 2017/2018

Ambar Fajriyah, 2018
LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa
Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Partisipan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia. Partisipan penelitian yaitu mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Tahun Ajaran 2017/2018. Jumlah partisipan penelitian sebanyak 77 orang dari semua mahasiswa semester delapan yang terbagi menjadi dua kelas. Alasan peneliti memilih populasi penelitian dikarenakan melalui beberapa pertimbangan yakni:

1. Tugas perkembangan pada mahasiswa salah satunya yaitu mempersiapkan dan mengeksplor diri dalam jalur pendidikan dan karir sebagai bekal menghadapi tuntutan kehidupan yang lebih kompleks dan penuh tantangan.
2. Berdasarkan wawancara dan studi pendahuluan dengan mahasiswa Pendidikan fisika dan salah satu dosen tim skripsi yaitu Dra. Heni Rusnayati, M.Si., menunjukkan kecemasan dalam bidang akademik cukup tinggi. Hasil wawancara menunjukkan selama proses perkuliahan berlangsung, beberapa mahasiswa yang memilih untuk pindah jurusan, bahkan berhenti kuliah. Pindah jurusan hingga berhenti kuliah disebabkan oleh tingginya tuntutan yang dihadapi mahasiswa Pendidikan fisika. Berkaitan dengan penyusunan skripsi, mahasiswa dinilai memiliki ketidaksiapan diri serta pandangan negatif mengenai skripsi sebagai awal mula pemicu kecemasan. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan menyebarkan instrumen kecemasan pada mata kuliah “Seminar BK Orang Dewasa” menunjukkan kecemasan mahasiswa fisika dalam menyusun skripsi berada pada kategori *sedang* hingga *berat*.
3. Berdasarkan wawancara dengan salah satu dosen UPT BK, yaitu Dr. Nani Sugandhi, M.Pd dan seorang praktisi sebuah Lembaga Psikologi menunjukkan salah satu program studi yang memiliki tingkat stress dan kecemasan akademik yang tinggi yaitu program studi Pendidikan Fisika.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi meliputi subjek dan objek tertentu sebagai unit yang akan diteliti (Sugiyono, 2018, hlm. 130). Anggota populasi penelitian adalah seluruh kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Angkatan 2014 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 dengan jumlah 77 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2018, hlm. 131). Teknik pengambilan sampel pada penelitian yaitu *purposive sampling*. Dalam *sampling purposive*, peneliti mengambil sampel secara *purposeful* individu atau tempat berdasarkan keanggotaan dalam suatu subkelompok yang memiliki beberapa ciri khas penentu (Crewell, 2015, hlm. 411). Sampel penelitian yang digunakan yaitu seluruh kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika semester 8 Tahun Ajaran 2017/2018 yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah 52 orang. Namun, peneliti hanya memperoleh sampel sejumlah 40 orang sebagai bahan acuan untuk membuat layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi.

Tabel 3. 1 Jumlah Anggota Populasi dan Sampel

Kelas	Jumlah Mahasiswa
Kelas A	36orang
Kelas B	41 orang
Jumlah Keseluruhan	77 orang
Jumlah Mahasiswa Menyusun Skripsi	52 orang

Definisi Operasional Variabel (DOV) Penelitian

Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing

Layanan konseling kelompok dengan Teknik *reframing* yang dimaksudkan dalam penelitian adalah rancangan layanan konseling yang disusun oleh peneliti secara sistematis dan terkoordinasi yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar dapat menumbuhkan persepsi baru yang

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

positif, memperbaiki situasi, menghilangkan konsep negatif sehingga menciptakan motivasi disertai perubahan tingkah laku dalam memandang atau menghadapi suatu masalah dengan mengintegrasikan langkah-langkah teknik *reframing* untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu mengurangi kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 dalam menyusun skripsi. Konseling kelompok dengan Teknik *reframing* dilakukan dalam enam tahapan, sebagai berikut.

- 1) Identifikasi perilaku bermasalah yang akan diubah, fasilitator meminta mahasiswa secara bergantian untuk memilih atau mengungkapkan perilaku dan perasaan yang tidak disukai dan harus diubah terkait dengan persepsi dan emosi negatif dalam menghadapi skripsi. Pada sesi satu, fasilitator lebih mendalami masing-masing anggota kelompok atas perilaku maladaptif yang muncul akibat pikiran negatif mengenai skripsi, diantaranya yaitu kecemasan yang tinggi sehingga menyebabkan individu cenderung menghindari dalam proses penyelesaian skripsi.
- 2) Mengarahkan konseli untuk berkomunikasi dengan diri sendiri sebagai individu yang akan bertanggung jawab atas sebuah perilaku, fasilitator meminta konseli untuk menyadari perasaan dan pikirannya atas sebuah perilaku. Sesi dua bertujuan untuk mendalami konsekuensi positif negatif atas perasaan dan pikirannya yang mungkin menjadi penghambat penyelesaian skripsi. Pada tahap dua, fasilitator dapat meminta anggota kelompok untuk menuliskan sebanyak-banyaknya kegiatan apa saja yang telah dilakukan selama proses menyusun skripsi. Selanjutnya, anggota kelompok diminta secara bersama-sama untuk mengelompokkan perubahan yang telah dilakukan dan dianggap cukup efektif maupun menghambat dalam menunjang penyelesaian skripsi.
- 3) Merumuskan tujuan positif mengenai perubahan perilaku, fasilitator mengarahkan konseli untuk menentukan tujuan positif terhadap perilaku yang ingin di ubah. Tahap tiga bertujuan untuk mengeksplor sedalam-dalamnya persepsi positif anggota kelompok terhadap penyusunan skripsi. Mengeksplor persepsi negatif dilakukan agar masing-masing anggota kelompok memiliki

tujuan untuk mengganti pikiran negatif mengenai penyusunan skripsi yang mengakibatkan timbulnya kecemasan dan rasa khawatir berlebihan. Pada tahap tiga, fasilitator dapat memberikan stimulus berupa penugasan bagi mahasiswa agar membuat tulisan untuk mengidentifikasi kegiatan positif yang dapat dilakukan setelah skripsi selesai dikerjakan.

- 4) Identifikasi dan rumuskan alternatif perubahan perilaku, konseli menentukan alternatif perubahan perilaku serta jangka waktu yang ditentukan untuk perubahan. Tahap empat bertujuan agar mahasiswa mampu memiliki persepsi dan sikap yang baru terkait dengan penyelesaian tugas akhir, fasilitator dapat menayangkan sebuah video inspiratif mahasiswa berprestasi yang mampu menyelesaikan kuliah disela-sela tuntutan kehidupan yang semakin kompleks (misalnya menayangkan video cara-cara mahasiswa yang dapat lulus sambil berjualan atau menjadi lulusan terbaik dari latarbelakang keluarga kurang mampu). Setelah menayangkan video, mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok kecil yang terdiri dari dua orang untuk membuat *mind mapping* dalam merumuskan alternative perubahan pikiran dan perilaku dalam menyelesaikan skripsi.
- 5) Menciptakan komitmen dan suasana positif untuk menerapkan perilaku baru, fasilitator mengkondisikan anggota kelompok untuk menciptakan komitmen dan suasana positif untuk memiliki pandangan yang baru mengenai skripsi sehingga dapat selesai dan meraih hasil optimal. Perilaku baru yang telah ditentukan diterapkan dalam keseharian individu, didukung oleh suasana positif yang memudahkan individu menerapkan perilakunya. Fasilitator dapat mengarahkan anggota kelompok untuk memiliki jadwal mengerjakan skripsi secara bersama-sama sehingga apabila terdapat kesulitan, anggota kelompok lainnya dapat membantu. Pada tahap lima, fasilitator meminta dalam waktu 2 minggu mahasiswa membuat jurnal kegiatan terkait mengerjakan skripsi bersama-sama.
- 6) Pemeriksaan ekologi diri, individu mengevaluasi pilihan perubahan perilaku salah satunya mengenai kepuasan individu dalam melaksanakan perubahan perilaku. Fasilitator meminta anggota kelompok untuk mengungkap kejadian

yang terjadi selama mengerjakan skripsi secara bersama-sama. Evaluasi yang harus terungkap diantaranya yaitu mahasiswa diminta untuk menyebutkan 5 kelebihan dan perubahan yang telah dirasakan, 3 kekurangan dan hambatan yang terjadi, solusi untuk menyelesaikan kekurangan dan hambatan serta peluang lain yang dapat dijadikan alternatif solusi dalam upaya pembimbingan kembali pikiran negatif mengenai penyusunan skripsi yang mengakibatkan timbulnya kecemasan.

Definisi Operasional Kecemasan

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian adalah suatu keadaan kompleks yang dialami mahasiswa semester akhir program studi Pendidikan Fisika Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 ketika menyusun skripsi yang meliputi reaksi kognitif, emosional, perilaku, dan tubuh. Mahasiswa yang mengalami kecemasan mengalami perubahan dari segi psikologis dan fisiologis serta cenderung untuk menghindari sumber ancaman dan menggunakan mekanisme pertahanan diri. Kecemasan dalam penelitian ditandai dengan munculnya reaksi kognitif, reaksi motorik, reaksi somatis dan reaksi afektif (emosionalitas) yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

- a. Reaksi kognitif mahasiswa yang memiliki kecemasan pada saat menyusun skripsi ditunjukkan dengan sikap sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, mengalami gangguan tidur, kritis terhadap diri sendiri, mudah menyerah.
- b. Reaksi motorik mahasiswa yang memiliki kecemasan pada saat menyusun skripsi ditunjukkan dengan sikap gelisah yang ditandai dengan melangkah tidak menentu, menekan ruas-ruas jari, menggigit bibir dan kuku jari.
- c. Reaksi somatisme mahasiswa yang memiliki kecemasan pada saat menyusun skripsi ditunjukkan dengan perubahan pada aspek biologis dan fisiologis yang ditandai dengan sesak nafas, mulut kering, tangan dan kaki dingin, sakit perut, badan gemetar, sering buang air kecil, pusing, jantung berdebar,

tekanan darah meningkat, tangan dan kaki berkeringat, otot menegang (khususnya pada bagian leher dan bahu).

- d. Reaksi afektif (emosi) mahasiswa yang memiliki kecemasan pada saat menyusun skripsi ditunjukkan dengan khawatir, gelisah hingga panik.

Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian berperan sebagai alat ukur sebuah nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018, hlm. 151). Langkah-langkah dalam menyusun instrumen, diantaranya: menentukan jenis instrumen, mengembangkan kisi-kisi berdasarkan teori yang digunakan, mengembangkan item pernyataan berdasarkan kisi-kisi, uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen, uji validitas dan reliabilitas.

Jenis Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan kepada responden (Sugiyono, 2018, hlm. 219). Arikunto (2013, hlm. 194) menambahkan jika kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai informasi pribadi. Pada penelitian, kuesioner yang digunakan ialah kuesioner tertutup sehingga responden diminta memilih kesesuaian jawaban mengenai diri individu dengan pernyataan yang sudah disediakan (Arikunto, 2013, hlm. 195).

Kuesioner kecemasan disusun berdasarkan aspek-aspek pokok kecemasan yang dikemukakan oleh Sue dan Sue (2006) yaitu reaksi kognitif, reaksi motorik, reaksi somatis dan reaksi afektif. Jenis skala yang digunakan dalam mengukur kecemasan mahasiswa menggunakan skala *Likert* dengan alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari teori Sue dan Sue (2006).

Jumlah item butir soal pada instrumen kecemasan terdiri dari 63 item sebelum *judgement*, Kisi-kisi beserta aspek pendukung dari variabel kecemasan dalam menyusun skripsi tercantum padatable berikut.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sebelum Judgement

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		Σ
			(+)	(-)	
1	Reaksi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi	1		3
				2	
			3		
		2. Alur pikir tidak konsisten		4	2
			5		
		3. Kritis terhadap diri sendiri	6		4
				7	
			8		
				9	
		4. Sulit tidur (gangguan tidur)		10	3
				11	
			12		
		5. Sukar mengambil keputusan	13		3
			14		
				15	
		6. Mudah menyerah		16	3
			17		
				18	
2	Reaksi Motorik	1. Kegelisahan (Reaktif)		19	3
				20	
			21		
		2. Melangkah tidak menentu	22		2

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		Σ
			(+)	(-)	
3	Reaksi Somatis	3. Tremor	24		2
				23	
		4. Menggigit bibir	26		2
			27		
		5. Menekan ruas-ruas jari		28	2
			29		
		1. Kesulitan bernafas	30		2
			31		
		2. Jantung berdebar	32		2
				33	
		3. Badan gemetar	34		2
				35	
		4. Mulut kering	36		2
			37		
		5. Sakit kepala		38	2
39					
6. Sakit perut	40		2		
		41			
7. Perut mual	42		3		
		43			
	44				
8. Tangan dan kaki berkeringat dingin	45		2		
	46				
9. Sering buang air kecil	47		2		
	48				

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		Σ		
			(+)	(-)			
4	Reaksi Afektif	10. Otot tegang (leher dan bahu)	49		2		
				50			
		11. Tidak nafsu makan	51		2		
			52				
		12. Pusing	53		2		
			54				
		13. Tekanan darah meningkat	55		3		
				56			
			57				
		4	Reaksi Afektif	1. Rasa khawatir	58		2
						59	
				2. Gelisah		60	2
61							
3. Panik	62				2		
	63						

3.1.1.1 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen kecemasan dalam menyusun skripsi yang telah disusun dilakukan uji rasional dengan cara menimbang (*judgement*) pada setiap butir pernyataan yang dibuat dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari setiap kesesuaian aspek berdasarkan landasan teoretis, dan dilihat dari ketepatan alat ukur yang digunakan, baik dari konteks bahasa maupun isi dari instrumen yang digunakan.

Uji kelayakan instrumen dilakukan dalam bentuk *judgment* instrumen oleh dosen departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) serta dosen program studi Pendidikan Guru PAUD (PGPAUD). Penilaian pada setiap item dilakukan dengan standar kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang

dikualifikasikan M menyatakan item tersebut dapat digunakan, sedangkan item dengan kualifikasi TM terdapat dua kemungkinan yaitu item tidak dapat digunakan atau perlu adanya perbaikan sebelum digunakan sebagai alat penelitian.

Berdasarkan hasil uji kelayakan dari para dosen penguji, didapatkan kesimpulan terdapat butir kuesioner yang perlu dibuang serta beberapa item pernyataan yang perlu direvisi pola kalimat dan penggunaan bahasanya. Terdapat indikator yang memiliki makna serupa, sehingga perlu direvisi atau dihilangkan. Pola penomoran kuesioner tidak dirubah, sehingga kuesioner dari setiap aspek dan indikator berurutan. Perubahan yang dilakukan dalam proses *judgment* dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Setelah Judgement

NO	ASPEK	INDIKATOR	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
1	Reaksi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi	1	2	2
		2. Kritis terhadap diri sendiri	-	3,4	2
		3. Sulit tidur (gangguan tidur)	6,7	5	3
		4. Sukar mengambil keputusan	8,9	10	3
		5. Mudah menyerah	12	11,13	3
2	Reaksi Motorik	1. Kegelisahan (Reaktif)	16	14,15	3
		2. Melangkah tidak menentu	17,18	-	2
		3. Menggigit bibir dan kuku jari	19,20	-	2
		4. Menekan ruas-ruas jari	22	21	2

NO	ASPEK	INDIKATOR	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
3	Reaksi Somatis	1. Sesak napas	23,24	-	2
		2. Jantung berdebar	25, 26,	-	2
		3. Badan gemetar	27	28	2
		4. Mulut kering	29, 30	-	2
		5. Sakit perut	32	31,33	3
		6. Tangan dan kaki berkeringat dingin	34,35	-	2
		7. Sering buang air kecil	36,37	-	2
		8. Otot tegang (leher dan bahu)	38,39	-	2
		9. Pusing	41	40	2
		10. Tekanan darah meningkat	42	43	2
4	Reaksi Afektif	1. Rasa khawatir	44,46	45	3
		2. Gelisah	48,49	47,50	4
		3. Panik	51,52	-	2

3.1.1.2 Uji Keterbacaan

Instrumen yang telah melalui proses penimbangan (*judgement*) kemudian melaksanakan tahap berikutnya, yaitu uji keterbacaan. Uji keterbacaan berperan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kejelasan subjek penelitian terhadap setiap butir item pernyataan yang telah dibuat. Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang mahasiswa Pendidikan Fisika dengan karakteristik yang sama yaitu mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun skripsi. Jika terdapat pernyataan

yang kurang jelas dan kurang dipahami, kelima mahasiswa dapat melingkari nomor butir pernyataan dan dapat menanyakan pada peneliti.

Instrumen yang telah diuji keterbacaan, kemudian dikoreksi oleh peneliti untuk dilihat seberapa banyak butir item yang dilingkari. Berdasarkan uji keterbacaan yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa pernyataan yang kurang dipahami oleh subjek penelitian, diantaranya kata “mengadaptasi sumber referensi”. Setelah melakukan uji keterbacaan, peneliti berkonsultasi dengan dosen untuk memperbaiki kata yang kurang dipahami.

3.1.1.3 Uji Validitas

Uji validitas diperlukan untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen yang digunakan dalam penelitian. Instrumen yang valid ialah instrumen yang memiliki tingkat validitas yang tinggi, instrumen yang kurang valid cenderung memiliki tingkat validitas yang rendah. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur nilai suatu variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2013, hlm. 211). Validitas pada instrumen penelitian dilakukan dengan melakukan analisis uji validitas dengan aplikasi *SPSS 24.0*. Uji validitas dilakukan pada 36 responden yang berbeda dengan subjek penelitian. Apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka instrumen dinyatakan valid, sedangkan instrumen menjadi tidak valid apabila $p\text{-value} > 0,05$.

Berikut adalah rekapitulasi hasil perhitungan uji validitas variabel kecemasan menyusun skripsi dengan menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Product and Service Solutions) version 24.0*, sebagai berikut.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Menyusun Skripsi

No. Item	p-value	p < 0,05	Keterangan
1	0.471	0.004	Valid
2	0.431	0.009	Valid
3	0.285	0.092	Valid (Dengan revisi)
4	0.181	0.291	Tidak Valid (Dapat direvisi)
5	0.451	0.006	Valid

No. Item	p-value	p < 0,05	Keterangan
6	-0.098	0.570	Tidak Valid (Buang)
7	0.558	0.000	Valid
8	0.477	0.003	Valid
9	0.546	0.001	Valid
10	0.521	0.001	Valid
11	0.236	0.339	Tidak Valid
12	0.247	0.147	Valid (Dengan revisi)
13	0.206	0.229	Tidak Valid (Dapat direvisi)
14	0.044	0.800	Tidak Valid (Dapat direvisi)
15	0.369	0.027	Valid
16	0.460	0.005	Valid
17	0.477	0.003	Valid
18	0.502	0.002	Valid
19	0.616	0.000	Valid
20	0.073	0.673	Tidak Valid (Dapat direvisi)
21	0.243	0.153	Tidak Valid (Dapat direvisi)
22	0.572	0.000	Valid
23	0.439	0.007	Valid
24	0.609	0.000	Valid
25	0.613	0.000	Valid
26	0.637	0.000	Valid
27	0.669	0.000	Valid
28	0.335	0.046	Valid
29	0.440	0.007	Valid
30	0.454	0.005	Valid

No. Item	p-value	p < 0,05	Keterangan
31	-0.109	0.527	Tidak Valid (Buang)
32	0.317	0.060	Valid (Dengan revisi)
33	0.114	0.508	Tidak Valid (Dapat direvisi)
34	0.572	0.000	Valid
35	0.369	0.027	Valid
36	0.385	0.021	Valid
37	0.444	0.007	Valid
38	0.541	0.001	Valid
39	0.475	0.003	Valid
40	0.193	0.260	Tidak Valid (Dapat direvisi)
41	0.519	0.001	Valid
42	0.406	0.014	Valid
43	0.329	0.050	Tidak Valid (Dapat direvisi)
44	0.510	0.001	Valid
45	0.437	0.008	Valid
46	-0.032	0.851	Tidak Valid (Buang)
47	0.439	0.007	Valid
48	0.366	0.028	Valid
49	0.211	0.216	Tidak Valid (Dapat direvisi)
50	0.382	0.022	Valid
51	0.495	0.002	Valid
52	0.268	0.114	Tidak Valid (Dapat di revisi)

Berdasarkan table 3.4 pengujian validitas terdiri atas 52 item untuk mengukur kecemasan dalam menyusun skripsi. Hasil menunjukkan 14 item

dinyatakan tidak valid (item nomor 4, nomor 6, nomor 11, nomor 13, nomor 14, nomor 20, nomor 21, nomor 31, nomor 33, nomor 40, nomor 43, nomor 46, nomor 49, nomor 52). Item yang tidak valid dibagi menjadi dua kategori, ada item yang dapat direvisi dan ada pula yang harus dibuang sehingga tidak dapat digunakan. Jumlah item yang dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk mengukur variabel kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu 38 item dengan 3 item yang harus direvisi terlebih dahulu. Item yang valid ialah item nomor 1, nomor 2, nomor 3 (revisi), nomor 5, nomor 7, nomor 8, nomor 9, nomor 10, nomor 12 (revisi), nomor 15, nomor 16, nomor 17, nomor 18, nomor 19, nomor 22, nomor 23, nomor 24, nomor, 25, nomor 26, nomor 27, nomor 28, nomor 29, nomor 30, nomor 32 (revisi), nomor 34, nomor 35, nomor 37, nomor 38, nomor 39, nomor 41, nomor 42, nomor 44, nomor 45, nomor 48, nomor 50, nomor 51).

3.1.1.4 Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas instrumen, maka dilakukan pengujian alat pengumpulan data yang kedua yaitu uji reliabilitas instrumen. Apabila suatu instrumen sudah dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data dapat diartikan instrumen sudah baik, dimaksud dengan reliabilitas (Arikunto, 2013, hlm.221). Tujuan dari dilakukannya uji reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur, sehingga hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Rekapitulasi hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Product and Service Solutions) version 24.0* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 5 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Reliabilitas Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	52



Sumber: Rekapitulasi Pengolahan Data

Berdasarkan tabel 3.5, hasil perhitungan dari angket kecemasan menyusun skripsi dinyatakan reliabel, karena memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0.789. seluruh instrumen dalam penelitian merupakan instrumen yang dapat dipercaya.

Prosedur Penelitian

Tahap Persiapan

Tahap pertama yang dilakukan adalah menganalisis lingkungan sekitar yang dianggap menjadi suatu permasalahan untuk dijadikan sebuah penelitian. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian dan melakukan bimbingan pada Dosen Mata Kuliah Penelitian Bimbingan dan Konseling. Proposal disahkan oleh dosen pengampu mata kuliah dan diberikan kepada Sekretaris Departemen untuk diberi rekomendasi dosen pembimbing skripsi. Kemudian, peneliti mengajukan persetujuan kepada Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan Ketua Dewan Skripsi. Setelah mendapat persetujuan, peneliti mengajukan permohonan pengangkatan dosen pembimbing melalui proses pembuatan Surat Keputusan (SK) pada pihak fakultas, selanjutnya penelitian telah dapat dilakukan seiring dengan Surat Keputusan yang berlaku.

Tahap Pelaksanaan

Studi pendahuluan merupakan langkah awal pelaksanaan penelitian. Peneliti melakukan studi pendahuluan di Universitas Pendidikan Indonesia pada mahasiswa Pendidikan Fisika dengan menyebarkan instrumen yang disusun ketika mata kuliah “Seminar BK Orang Dewasa”. Peneliti membuat kisi-kisi untuk membuat instrumen penelitian berupa kuesioner yang kemudian pertimbangan oleh dosen ahli untuk menentukan kelayakan instrumen. Setelah *judgement*, peneliti melakukan uji keterbacaan kepada lima orang mahasiswa Pendidikan Fisika untuk mengetahui pemahaman subjek penelitian terhadap item-item pernyataan yang telah dibuat. Kemudian, peneliti melakukan penyebaran kepada subjek penelitian, yaitu mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Universitas

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian kemudian diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS* untuk mengetahui validitas, reliabilitas serta skor kecemasan dalam menyusun skripsi.

3.1.2 Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan merupakan tahap lanjutan dalam pengolahan dan analisis hasil instrumen. Selanjutnya hasil pengolahan data dijadikan bahan acuan dalam membuat layanan konseling kelompok hipotetik dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peneliti melaporkan dan menyusun hasil penelitian yang berupa profil kecemasan dalam menyusun skripsi, layanan konseling kelompok hipotetik dan dituangkan dalam bentuk skripsi. Skripsi akan mengungkapkan hasil temuan di lapangan secara nyata dan akan dilaporkan serta diuji pada sidang skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Analisis Data

Analisis data berkaitan dengan analisis data kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Data kecemasan dalam menyusun skripsi kemudian dirumuskan ke dalam bentuk angka dan grafik menggunakan bantuan aplikasi pengolahan data *Microsoft Excel*. Pengujian data statistik menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* Versi 24.0. Hasil analisis dan pengolahan data diklasifikasikan berdasarkan tingkat kecemasan yang dikemukakan oleh Peplau (1963 dalam Stuart, 2013, hlm. 218) yaitu *ringan*, *sedang*, *berat* hingga *panik*.

Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan dengan cara memeriksa data yang diperoleh, memeriksa jawaban mahasiswa dengan petunjuk pengisian sehingga hasil data dapat diolah, merekap data yang telah diperoleh dengan melakukan penyekoran, dan melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis data yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil verifikasi data yang telah dilakukan, jumlah responden sebesar 40, seluruhnya memenuhi kriteria pengolahan data yakni mahasiswa semester 8 Pendidikan Fisika Tahun Ajaran 2017/2018 yang sedang menyusun skripsi.

Pensekoran

Pensekoran terhadap data dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Instrumen pengumpul data kedisiplinan menggunakan skala *likert* dengan alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Sangat Tidak Sesuai (STS) setiap alternatif jawaban mengandung arti sebagai berikut.

Tabel 3. 6 Alternatif Jawaban Kecemasan

Alternatif Jawaban	Bobot	
	(+)	(-)
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Kurang Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan untuk mengetahui deskripsi kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Tahun ajaran 2017/2018 dalam menyusun skripsi. Perolehan data yang diperoleh digunakan untuk membuat implikasi bimbingan dan konseling di dalamnya. Pengolahan data dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut.

- 1) Melakukan verifikasi data responden yang masuk.
- 2) Mengklasifikasikan data berdasarkan aspek dan indikator untuk mengetahui profil secara mendetail.
- 3) Menghitung nilai skor total responden.
- 4) Menghitung nilai *mean* dari data yang telah diperoleh.
- 5) Menghitung nilai standar deviasi keseluruhan skor total.
- 6) Mengklasifikasikan data menjadi empat kategori menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi. Klasifikasi yang ditetapkan adalah *panik*, *berat*, *sedang* dan *ringan*.

Pengelompokan Data Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Pengelompokan dan penafsiran data kecemasan dalam menyusun skripsi ditentukan sebagai standarisasi untuk menafsirkan skor yang ditujukan untuk

mengetahui makna skor yang dicapai mahasiswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen. Berikut adalah rumus untuk pengkategorian kecemasan dalam menyusun skripsi dalam skala empat:

Tabel 3. 7 Rumus Kategorisasi Kecemasan

Interval Skor	Kategori
$X > M + 0.67 \text{ Std}$	Panik
$M + 0 \text{ Std} < X \leq M + 0.67 \text{ Std}$	Berat
$M - 0.67 \text{ Std} < X \leq M + 0 \text{ Std}$	Sedang
$X \leq M - 0.67 \text{ Std}$	Ringan

Keterangan:

Tabel 3. 8 Analisis Deskriptif Statistik Seluruh Item

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SKOR_TOTAL	40	79	160	120.45	15.902
Valid N (listwise)	40				

Berdasarkan tabel 3.8, maka dapat disimpulkan kategori skor skala kecemasan dalam menyusun skripsi sebagai berikut.

Tabel 3. 9 Kategori Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Interval Skor	Kategori
$X > 131$	Panik
$120 < X \leq 131$	Berat
$110 < X \leq 120$	Sedang
$X \leq 110$	Ringan

Hasil kategorisasi kecemasan dalam menyusun skripsi memiliki karakteristik tertentu sebagai berikut.

Tabel 3. 10 Interpretasi Kategori Kecemasan

Interval Skor	Kategori	Interpretasi
X > 131	Panik	Panik seringkali dikaitkan dengan ketakutan dan teror. Pada tahap panik, individu tidak mampu melakukan banyak kegiatan dalam upaya peningkatan penyelesaian skripsi sebagaimana individu normal. Ketidakmampuan melakukan banyak kegiatan disebabkan oleh peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan interpersonal dengan orang lain, persepsi terdistorsi dan pikiran irasional mengenai skripsi dan penyelesaiannya. Individu beranggapan skripsi merupakan sesuatu yang menakutkan dan membuat individu merasa terancam. Persepsi buruk dan irasional mengenai skripsi tidak diperkenankan untuk individu karena tidak sesuai dengan tugas perkembangannya dan dapat menyebabkan kelelahan hingga datangnya penyakit-penyakit akibat gangguan psikologis.
120 < X ≤ 131	Berat	Pada tahap <i>berat</i> , individu mengalami penurunan drastis pada kemampuan perseptual. Individu kesulitan memikirkan sesuatu yang bersifat kompleks sehingga mengabaikan bagian penting sebagai bagian dari upayanya menyelesaikan skripsi dan memperoleh gelar sarjana. Individu cenderung mengabaikan dan menunda proses-proses yang harus individu lakukan dalam penyelesaian skripsi seperti bimbingan dengan dosen pembimbing, mengerjakan revisi, melakukan penelitian dan serangkaian proses lainnya. Individu hanya berfokus kepada bagian sederhana. Arah atau petunjuk dalam bertindak menjadi kebutuhan untuk mengurangi kecemasan individu dalam menyusun

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Interval Skor	Kategori	Interpretasi
		skripsi.
$110 < X \leq 120$	Sedang	Pada tahap <i>sedang</i> , individu mengalami penyempitan perseptual karena berfokus kepada kesulitan-kesulitan yang ditemui selama proses menyusun skripsi atau sesuatu yang tidak menyenangkan selama mengerjakan skripsi. Individu cenderung mengesampingkan cara efektif dalam menyelesaikan skripsi dan hanya berfokus kepada sesuatu yang dianggap sebagai masalah. Fokus pada masalah juga berdampak pada penurunan kemampuan individu dalam melihat, mendengar dan merasakan sesuatu.
$X \leq 110$	Ringan	Kecemasan terjadi karena ketegangan kehidupan sehari-hari. Pada tahap <i>ringan</i> , individu menjadi lebih waspada serta meningkatkan kemampuan perseptual seperti melihat, mendengar, menangkap dan merasa lebih dari sebelumnya. Peningkatan kemampuan perseptual dimanfaatkan untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan optimal. Ketegangan yang dialami dalam proses menyusun skripsi justru menyebabkan individu lebih termotivasi agar produktif dalam belajar dan berkeaktifitas yang tentu saja akan berdampak positif terhadap kelancaran penyelesaian tugas akhir berupa skripsi.