

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Tujuan akhir yang diharapkan dari penelitian ini adalah tersusunya model konseling behavioristik untuk membantu mengatasi kecemasan belajar. Strategi penelitian yang dipandang tepat adalah dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, yang digunakan secara bersama-sama melalui model pendekatan *mixed methodology design* (Creswell, 2002). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji tingkat kecemasan belajar siswa dan menguji keefektifan model konseling behavioristik. Sementara pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik konseling behavioristik untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar.

Menurut Borg & Gall, (2003) penelitian dan pengembangan penelitian merupakan "... *a process used to develop and validate educational product*" Produk yang dimaksud adalah model konseling behavioristik untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian penghubung antara penelitian dasar (*basic research*) dan penelitian terapan (*applied research*). Analisis terhadap kebutuhan dilakukan untuk mengembangkan model hipotetik dengan menggunakan penelitian dasar. Pengujian model hipotetik dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*.

Secara konseptual Borg & Gall (2003) menyusun langkah-langkah pendekatan penelitian dan pengembangan yaitu : (1) studi pendahuluan (*research and information collecting*), (2) perencanaan (*planning*), (3) pengembangan model awal (*develop preliminary form of product*), (4) revisi model awal (*main product revision*), (5) uji coba terbatas (*main field testing*), (6) revisi model ujicoba (*operational product process*), (7) ujicoba lebih luas (*operasional field testing*), (8) finalisasi model (*final product revision*), (9) diseminasi dan implementasi model (*dissemination and implementation*).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini hanya sampai pada finalisasi model. Secara operasional prosedur penelitian tersebut di atas dirangkum ke dalam empat tahapan yaitu : (1) studi pendahuluan, (2) penyusunan dan pengembangan validasi model, (3) uji coba model, (4) revisi dan finalisasi model, setiap tahapan dijelaskan sebagai berikut :

1. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan untuk memperoleh informasi awal sebagai dasar untuk pengembangan model. Informasi yang diperoleh digunakan untuk merancang model hipotetik. Studi pendahuluan terdiri dari dua kegiatan yaitu, (a) studi pustaka dan (b) kajian empiris kecemasan belajar.

Studi pustaka dilakukan untuk menelaah konsep kecemasan belajar, konsep konseling behavioristik, hasil penelitian terdahulu tentang kecemasan belajar dan keefektifan model konseling behavioristik. Sumber-sumber yang digunakan untuk mendapatkan data dan fakta tentang kecemasan belajar dan

konseling behavioristik adalah buku teks, jurnal, artikel, dan laporan penelitian yang relevan di internet.

Telaah empiris dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi kecemasan belajar yang terkait dengan aspek-aspek frekuensi partisipasi, pengalaman komunikasi, penghindaran diri, kontrol diri dan pernyataan diri. Telaah empiris juga dilakukan untuk mengetahui pilihan seperti apakah yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan belajar, sehingga kecenderungan kekeliruan memilih kepada siapa seharusnya ia melakukan konsultasi dapat dapat diarahkan.

2. Penyusunan dan Pengembangan Validasi Model

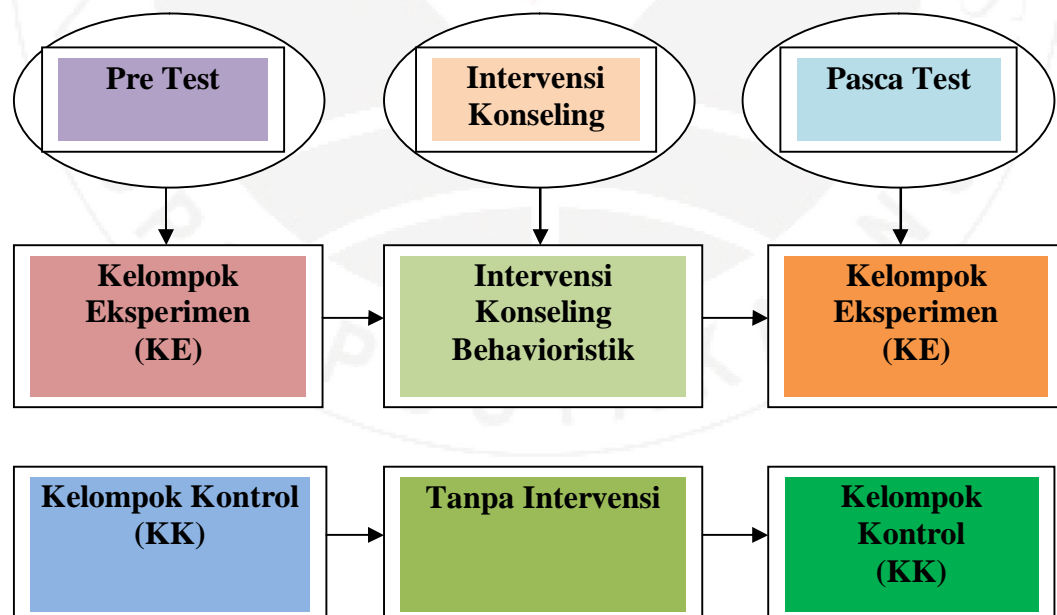
Berdasarkan hasil analisis teoritis dan empiris kecemasan belajar, serta usaha-usaha yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan belajar dikembangkan model hipotetik konseling behavioristik untuk membantu mengatasi kecemasan belajar siswa SMA. Untuk kebutuhan tersebut dikembangkan dua dokumen yaitu: (a) substansi model hipotetik konseling behavioristik dan (b) suplemen model dalam bentuk intervensi konseling.

Substansi model yang memuat unsur-unsur teoritik, filosofi dan inferensi teoritis dari kajian teori dan empiris tentang kecemasan. Subtansi model hipotetik yang dikembangkan berisi rumusan rasional, tujuan, asumsi, prinsip, target intervensi, komponen, struktur intervensi, kompetensi konselor, garis besar substansi intervensi, evaluasi, indikator keberhasilan. Suplemen model intervensi berisi rumusan deskripsi program intervensi, karakteristik hubungan, norma-norma intervensi, komposisi anggota intervensi, peran konselor dan konseli, adegan intervensi, prakondisi intervensi serta substansi intervensi

Validasi dan revisi model dilakukan untuk mengetahui ketepatan model sebagai modus intervensi konseling. Validasi model diarahkan pada validitas isi sehingga kelayakan dapat dipertanggungjawabkan. Validasi model ditimbang oleh tiga orang pakar konseling yang memiliki kualifikasi Doktor lulusan Universitas Pendidikan Indonesia yaitu Prof. Syamsu Yusuf, L.N, M.Pd., Dr. Suherman,, M.Pd dan Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. Hasil validasi rasional ditindaklanjuti dengan melakukan revisi sebagai finalisasi model agar menjadi lebih operasional.

3. Uji Coba Lapangan

Hasil validasi pakar dan revisi terhadap model konseling behavioristik diujicobakan untuk mengetahui keefektifannya. Uji keefektifan model dilakukan dengan metode quasi eksperimen dengan disain *pretest- posttest control group design*. Rancangan penelitian disajikan melalui gambar 3.1.



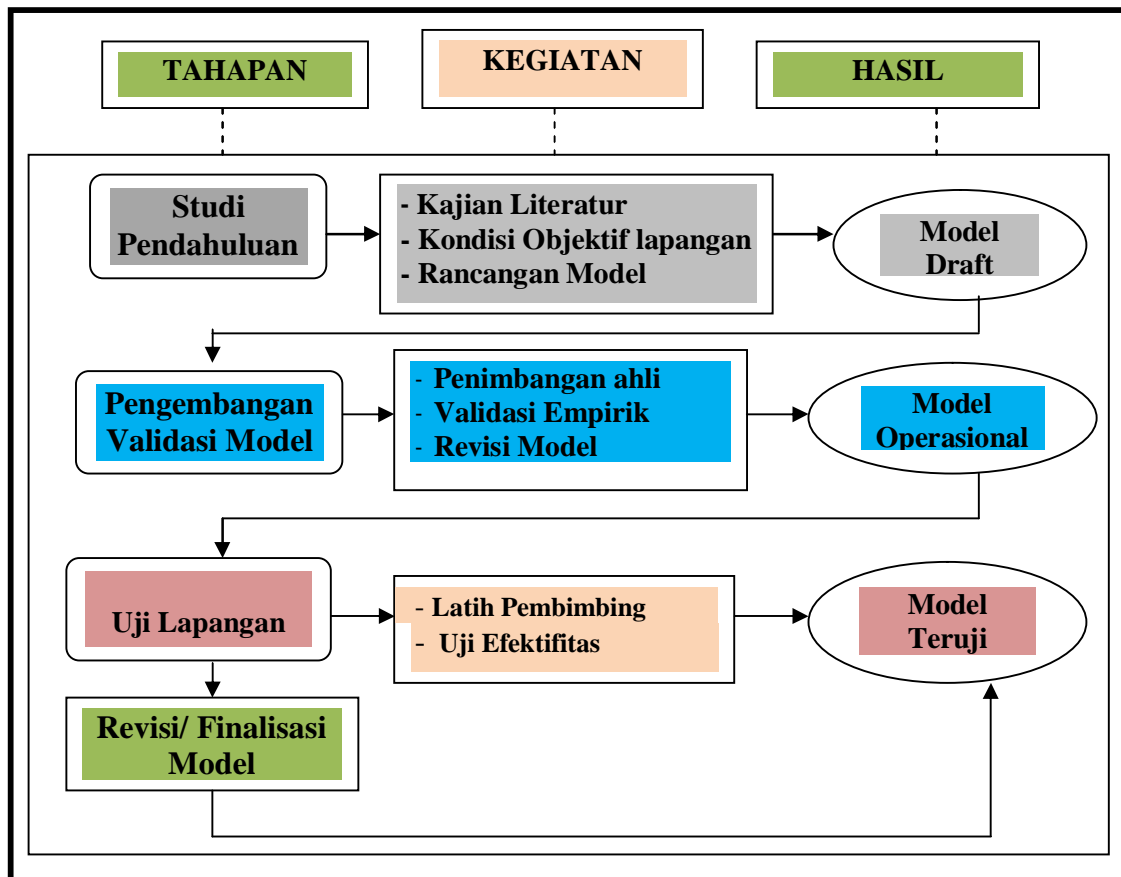
Gambar 3.1
Rancangan Eksperimen Uji Keefektifan Model Konseling
Behavioristik Untuk Membantu Kecemasan Belajar

Sasaran uji coba model adalah siswa SMA di Seberang Ulu II Palembang. Uji coba model dilakukan di dua SMA yang mengalami kecemasan pada kategori cukup cemas. Pertimbangannya efikasi model konseling behavioristik untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar akan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti, karakteristik subjek didik, adegan, kondisi intervensi, dan hasil yang diharapkan. Uji coba model pada kelompok perlakuan berlangsung selama 8 sesi. Sesi pertama dan terakhir digunakan untuk *pretest* dan *posttest* dengan durasi 60 menit pada setiap sesi. Evaluasi intervensi dilakukan dua minggu setelah perlakuan berakhir. Interval selama dua minggu sebelum post test dilakukan dengan tujuan untuk memberikan perembesan pada dampak intervensi konseling.

4. Revisi dan Finalisasi Model

Fokus kegiatan revisi model pada analisis dampak perlakuan, bertujuan untuk mengetahui keefektifan model konseling behavioristik dalam membantu mengatasi kecemasan belajar. Sumber informasi revisi selain rujukan hasil posttes secara kuantitatif juga mengakomodasi pandangan dan harapan subjek penelitian, input guru mata pelajaran dan guru pembimbing selama sesi intervensi konseling berlangsung. Hasil revisi adalah diperolehnya model akhir konseling behavioristik untuk membantu mengatasi kecemasan belajar siswa. Rangkaian kegiatan penelitian disajikan melalui gambar 3.2.

Secara skematis tahapan kegiatan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.2 Alur Riset Pengembangan Model

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan model konseling behavioristik untuk membantu mengatasi kecemasan belajar siswa. Pada tahap studi pendahuluan subjek adalah siswa SMA kelas XI tahun ajaran 2008/2009 di Seberang Ulu II Palembang berjumlah 192 orang ditentukan secara *purposive*. Dasar pertimbangan pemilihan subjek karena; 1) setiap individu cenderung mengalami kecemasan, 2) pada usia ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang disebabkan perubahan hormon sehingga emosi siswa tidak stabil dan ini dialami

oleh remaja pada umumnya, 3) siswa kelas II berada pada situasi persiapan untuk naik ke-kelas III mereka dibayangi kecemasan menghadapi ujian akhir nasional.

Pada tahap pengembangan dan validasi model hipotetik, subjek adalah pakar bimbingan dan konseling berjumlah tiga orang, selanjutnya pada tahap uji coba model, subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA PGRI II Palembang dan siswa kelas XI SMA Methodist III Palembang, masing-masing dibentuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Komposisi kelompok untuk kegiatan intervensi terdiri dari 15 orang siswa. Pertimbangan dalam pembentukan kelompok berdasarkan pada perspektif bimbingan konseling kelompok bahwa jumlah anggota akan lebih efektif berkisar antara 8-15 orang (Winkel, 1977, Rochman, 1987). Rincian subjek penelitian disajikan dalam tabel 3.1.

Tabel 3.1
Subjek Penelitian Pengembangan Model Konseling Behavioristik untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Belajar

Tahap Penelitian	Subjek	Jumlah
1. Studi Pendahuluan	1. Siswa Sekolah Menengah Atas di SU II Palembang <ul style="list-style-type: none"> • Siswa kelas XI SMA PGRI • Siswa kelas XI SMA Methodist III 2. Guru /Guru Pembimbing	192 orang 98 orang 94 orang 5 orang
3. Validasi Model	Pakar Bimbingan dan Konseling	3 orang
4. Uji Coba Model	Siswa Sekolah Menengah Atas	30 orang
	1. Siswa Kelas XI SMA PGRI II <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok Kontrol • Kelompok Eksperimen 2. Siswa Kelas XI SMA Methodist III <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok Kontrol • Kelompok Eksperimen 	15 orang 15 orang 15 orang 15 orang

C. Pengembangan Instrumen Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dan subjek penelitian, dikembangkan tiga instrumen penelitian yaitu : (1) kecemasan belajar siswa, (2) usaha-usaha yang dilakukan siswa dalam mengatasi kecemasan belajar, dan (3) pedoman penilaian model hipotetik konseling behavioristik untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar. Deskripsi dan langkah-langkah pengembangan instrumen disajikan seperti berikut :

1. Pengembangan Instrumen Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan untuk kebutuhan pengungkapan kecemasan belajar siswa digunakan dua perangkat instrumen penelitian yaitu (a) inventori kecemasan belajar, (b) inventori upaya-upaya yang dilakukan siswa dalam mengatasi kecemasan. Pada inventori kedua siswa diperkenankan memilih lebih dari satu pernyataan sesuai dengan apa yang telah mereka lakukan dalam mengatasi kecemasan belajar, (c) pedoman penilaian model hipotetik konseling behavioristik untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar

a. Kisi-kisi Instrumen Pengumpul Data

Sesuai dengan tujuan penelitian, selayaknya data yang diungkap meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, karena dalam penelitian kualitatif hasil akhir banyak bergantung pada seberapa rinci, akurat dan ekstensif pencatatan hasil pengumpulan data. Inventori kecemasan belajar siswa, digunakan untuk menjangkau data kecemasan belajar. Skala penilaian terhadap butir item inventori kecemasan belajar menggunakan model *likert* dengan lima alternatif jawaban yaitu : (1) sangat sesuai, (2) sesuai, (3) ragu-ragu, (4) kurang sesuai dan (5) sangat

tidak sesuai. Berikut disajikan rincian kisi-kisi inventori kecemasan belajar melalui tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Kecemasan Belajar Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	item Pernyataan
Kecemasan Belajar Siswa	1. Frekuensi partisipasi	a. Merasa rendah diri b. Tidak percaya pada Kemampuan diri c. Merasa akan gagal dalam belajar d. Kurang pengenalan terhadap lingkungan belajar	1, 2, 3 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18 19, 20, 21, 22
	2. Pengalaman komunikasi yang tidak menyenangkan	a. Kehilangan gairah belajar b. Merasa Tidak sehat, tidak fit	23, 24, 25, 26 27, 28, 29, 30, 31, 32
	3. Penghindaran diri	a. Menyalahkan orang lain b. Tidak berempati pada kehadiran guru di kelas c. Menarik diri dari lingkungan belajar	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 41, 42, 43, 44, 45, 46 47, 48, 49, 50
	4. Kontrol diri	a. Tidak dapat mengelola waktu b. Tidak mampu mengendalikan emosi diri c. Sulit konsentrasi dalam belajar	51, 52, 53, 54, 55 56, 57, 58, 59 60, 61, 62, 63
	5. Pernyataan Diri	a. Mudah lupa b. Tidak mendapat perhatian guru di sekolah c. Menuntut perhatian lebih	64, 65, 66, 67, 68 69, 70, 71, 72, 73 74, 75
	Jumlah item		75

Selanjutnya untuk melihat usaha seperti apa yang dilakukan siswa dalam memilih konsultasi untuk mengatasi kecemasan belajarnya diaring melalui inventori upaya-upaya konsultasi yang dilakukan siswa, disajikan dalam tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Upaya Konsultasi yang Dilakukan Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan
Upaya yang dilakukan siswa Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar	1. Pilihan Konsultasi	Teman	1
		Orang tua	2
		Guru Wali	3
		Pacar	4
		Kakak	5
		Guru BP	6
	2. Kompensasi	Bermain	7, 8, 9
		Menulis di buku Diary	10
		Merokok	11
		Mendengar lagu	12
		Nonton TV	13
		Olah raga	14
		begadang	15
	3. Pengaturan waktu	Belajar dirumah	16
		Belajar kelompok	17
		Disiplin waktu	18, 19
		Sholat	20
		Kursus	21
		Bertanya	22

b. Skala Penilaian Model Konseling Behavioristik untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Bealajar

Instrumen ini dikembangkan untuk kepentingan validasi rasional model hipotetik konseling behavioristik. Instrumen validasi model konseling berbentuk skala penilaian untuk mengukur aspek substansi dan aspek suplemen. Skala penilaian model menggunakan model *Likert* dengan lima alternatif penilaian yaitu; (1) tidak memadai, (2) kurang memadai, (3) agak memadai, (4) memadai (5) sangat memadai. Proses penilaian validasi model dilakukan tiga orang pakar bimbingan konseling. Seluruh aspek yang dinilai melalui skala penilaian model konseling disajikan dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4
Penilaian Model Hipotetik Konseling Behavioristik
untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Belajar

No	Aspek	Item
1	Rumusan Judul	1
2	Penggunaan istilah	2
3	Sistematika model	3
4	Rumusan rasional model	4
5	Rumusan tujuan model	5
6	Rumusan asumsi model	6
7	Rumusan komponen model	7
8	Rumusan Kompetensi konselor	8
9	Kesesuaian antara komponen model	9
10	Struktur Intervensi	10
11	Garis besar intervensi model 1-8	11-18
12	Teknik Evaluasi	19-20
13	Rumusan indikator keberhasilan	21

c. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi *product moment*, untuk menguji nilai signifikansi butir soal menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program Ms.Excel 2007. Hasil uji validitas butir pernyataan, dari 93 butir yang dinyatakan valid 75 butir.

Reliabilitas instrumen berhubungan dengan konsistensi tes. Hasil uji reliabilitas sebesar 0,94 menunjukkan tingkat kepercayaan sangat kuat (Sugiyono, 1999). Revisi dan finalisasi ditindaklanjuti dengan penataan bentuk instrumen, dan penyusunan pedoman pengerjaan lembar jawaban.

Uji normalitas data gain menggunakan uji *Z Kolmogrov-Smirnov* ($p > 0,05$) dan uji homogenitas varians data gain menggunakan uji *Levenes* ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas dan homogenitas varians menunjukkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal dan varians yang homogen seperti disajikan pada tabel 3.5.

Tabel 3.5
Uji Normalitas Data Gain

Kelompok	Sekolah	Z	Nilai p	Keterangan
Eksperimen	Keseluruhan	0.721	0.677	Normal
	SMA PGRI II	0.616	0.843	Normal
	SMA Methodist III	0.644	0.802	Normal
Kontrol	Keseluruhan	0.905	0.386	Normal
	SMA PGRI II	0.835	0.488	Normal
	SMA Methodist III	0.839	0.483	Normal

Uji normalitas data gain menunjukkan bahwa semua data, pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berasal dari populasi yang berdistribusi normal karena mempunyai nilai $p > 0,05$.

Uji homogenitas varians data gain siswa SMA PGRI II dan, varian data gain siswa SMA Methodist III tahun ajaran 2008/2009 menunjukkan varians yang homogen karena memiliki nilai $p > 0,05$ seperti disajikan pada tabel 3.6.

Tabel 3.6
Uji Homogenitas Varians Data Gain

Sekolah	df 1	df 2	F	Nilai p	Keterangan
Keseluruhan	1	58	2.087	0.197	Homogen
SMA PGRI II	1	28	1.763	0.226	Homogen
SMA Methodist III	1	28	3.025	0.086	Homogen

D. Definisi Operasional Variabel

1. Kecemasan Belajar

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh, perasaan-perasaan subjektif seperti ; ketegangan, kekhawatiran, kecurigaan. Freud dalam Arndt (dalam Arndt 1974) menjelaskan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Manifestasi kecemasan secara umum berpengaruh terhadap fisik dan psikhis, dan akan mengganggu proses belajar. *National Health Committee* (2005) menjelaskan dampak kecemasan terhadap kesehatan fisik dan psikis sebagai berikut :

- a. Respons fisik seperti sulit tidur, dada berdebar-debar, tubuh berkeringat meskipun tidak gerah, tubuh panas atau dingin, sakit kepala, otot tegang atau kaku, sakit perut atau sembelit, terengah-engah atau sesak nafas.
- b. Respons perasaan seperti merasa diri berada dalam khayalan, *derealization*, merasa tidak berdaya dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi.
- c. Respons pikiran seperti mengira sesuatu yang buruk akan terjadi dan sering memikirkan kegagalan.
- d. Respons tingkah laku seperti menjauhi situasi yang menakutkan, mudah terkejut, *hyperventilation* dan mengurangi rutinitas.

Terkait dengan kecemasan, Kanfer dan Karoly (1982) menggunakan prosedur *self control* dan *self statement* sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan

belajar. Menurutnya dengan menggunakan *self control* dan *self statement* positif mempunyai dampak yang besar dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kondisi kecemasan yang dialami siswa menimbulkan ketidaknyamanan, spekulasi serta kompensasi pilihan positif- negatif muncul sebagai suatu keinginan untuk keluar dari masalah yang dihadapi. Namun pada gejala usia remaja upaya yang dilakukan masih bersifat sporadis, belum terarah. Fakta menunjukkan bahwa siswa bukan tidak berusaha untuk keluar dari masalahnya, tetapi apakah tindakan yang mereka lakukan sudah tepat atau keliru, hal inilah yang perlu diarahkan dan diberikan penguatan. Kecenderungan bertindak bagi siswa SMA lebih diwarnai oleh unsur afeksi (*feeling*). Sepanjang unsur afeksi yang menyertai perilaku individu terhadap objek bersifat positif maka tidak akan membawa dampak negatif pada proses belajar.

Berdasarkan pada kristalisasi pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa kecemasan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecenderungan munculnya perasaan siswa merasa rendah diri, tidak percaya pada kemampuan, merasa akan gagal dalam belajar, kurang pengenalan terhadap lingkungan belajar, kehilangan gairah belajar, merasa tidak sehat, menyalahkan orang lain, tidak berempati pada kehadiran guru di kelas, menarik diri dari lingkungan belajar, tidak dapat mengelola waktu, sulit mengendalikan emosi, sulit konsentrasi dalam belajar, mudah lupa, merasa tidak mendapat perhatian guru, menuntut perhatian lebih. Individu yang mengalami kecemasan belajar memandang proses belajar sebagai sebuah tekanan bukan sebagai kebutuhan untuk mencapai optimalisasi kehidupan.

2. Konseling Behavioristik

Menurut teori belajar psikologi behavioristik bahwa tingkah laku manusia dikendalikan oleh ganjaran dan penguatan dari lingkungan, manusia makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol/dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku belajar berhubungan erat, antara reaksi-reaksi behavioral dengan stimulasinya. Perubahan dalam perilaku harus diusahakan melalui suatu proses atau belajar kembali yang berlangsung dalam proses konseling. Pendekatan behavior memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu tersebut salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk menentukan suatu tindakan.

Model behavior yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori belajar perilaku operan dari Skinner. Penekanan pada peran lingkungan lebih ditonjolkan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti perilaku. Skinner (dalam Rachman 1993) menegaskan bahwa perilaku individu terbentuk dan dipertahankan ditentukan oleh konsekuensi yang menyertai, jika konsekuensinya menyenangkan memperoleh *reinforcement*, perilaku cenderung diulang dan dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensi tidak menyenangkan memperoleh hukuman (*punishment*), maka perilaku akan dikurangi atau dihilangkan. Terkait dengan hal di atas Skinner dan Watson (dalam Corey, 2007) membahas tentang hakikat manusia adalah : (1) manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif-negatif yang sama), (2) manusia pada

dasarnya dibentuk dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial budayanya, (3) segenap tingkah laku manusia adalah karena dipelajari, (4) manusia tidak memiliki kemampuan untuk membentuk nasibnya sendiri.

Pendekatan behavioristik menitikberatkan pada perubahan nyata dalam perilaku konseli sebagai hasil dari konseling. Keyakinan dasar yang dipegang dalam pendekatan ini adalah bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari suatu proses belajar, maka dapat diubah dengan belajar baru. Konseling behavioristik memiliki ciri-ciri, antara lain: (a).berfokus pada perilaku yang tampak atau nyata, (b) memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik/konseling, (c) mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah konseli, (d) penafsiran objektif atas tujuan terapeutik/konseling, (e) filosofis bantuan pada upaya kuratif.

Dimensi struktur model konseling behavioristik dalam penelitian ini terdiri dari: (1) judul, (2) penggunaan istilah, (3) sistematika keterbacaan, (4) kelengkapan dan (5) kesesuaian antar sesi. Unsur-unsur rasional rumusan model terdiri dari, rasional tujuan, asumsi, intervensi, langkah- langkah, evaluasi serta indikator keberhasilan. Kesesuaian antara judul dan penggunaan istilah, sistematika, dan keterbacaan telah mendapat penilaian dari para pakar konseling, hasilnya berada pada klasifikasi memadai. Penilaian ini secara teoritis menunjukkan bahwa srtuktur model sudah memenuhi standar kelayakan sebagai modus intervensi. Beberapa saran dari pakar konseling sebaiknya penggunaan dan pemakaian istilah asing dapat diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, dengan pertimbangan bahwa kemungkinan pengguna model dari latar yang berbeda.

Dimensi isi model meliputi, rasional model, tujuan, kompetensi konselor, struktur intervensi, evaluasi, serta indikator keberhasilan konseling behavioristik sebagai berikut:

a. Rasional Model

Rasional model merupakan pertimbangan- pertimbangan dasar teoritis dan empiris pengembangan model yang berkaitan dengan urgensi kecemasan belajar siswa berdasarkan pada studi pendahuluan dan terhadap perbandingan studi penelitian yang relevan. Hasil penilaian pakar bimbingan dan konseling rasional model sudah memadai, alur pikir cukup jelas baik secara teoritik dan hasil-hasil penelitian terhadap penggunaan model.

b. Tujuan Model

tujuan umum adalah mengurangi perilaku kecemasan setelah dilakukan intervensi konseling. Secara khusus Model konseling Behavioristik bertujuan agar siswa memiliki kemampuan mengatasi kecemasan belajar dan mengembangkan dan mengelola kompetensi berpikir positif. Hasil penilaian pakar terhadap rumusan judul, pada kategori memadai. Masih perlu dilakukan penajaman rumusan pada setiap sesi intervensi.

c. Asumsi Model

Asumsi model merupakan anggapan yang melandasi pengembangan model terkait dengan essensi masalah, substansi bantuan, variasi hubungan antara konselor- konseli, teknik intervensi. Penilaian pakar terhadap asumsi memuaskan.

d. Target Intervensi konseling

Target intervensi adalah mengatasi kecemasan belajar dengan latihan yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran, kesiapan diri siswa melakukan usaha belajar.

e. Komponen Model

Komponen model meliputi unsur- unsur yang ada di dalam Model Konseling Behavioristik yaitu, analisis fungsional, latihan keterampilan, pekerjaan rumah (*homework*). Penilaian pakar bimbingan dan konseling sangat memadai dan diterima sebagai bagian integral model.

f. Kompetensi Konselor

Dalam intervensi model kompetensi konselor merupakan kunci keberhasilan dalam implementasi konseling. Rumusan indikator menunjukkan bahwa implementasi model merupakan upaya profesionalisasi kerja konselor

g. Struktur Isi dan Layanan

Struktur isi dan layanan konseling memberikan gambaran sistematika kegiatan dalam implementasi model. Kelayakan intervensi dinilai pakar cukup jelas baik pada rumusan dan keterkaitan antar sesi dalam intervensi konseling

h. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan hasil penilaian pakar secara keseluruhan, aspek teknik, alat, waktu evaluasi dan indikator keefektifan model hasil penilaian pakar secara teoretis memadai.

Hackney dan Cormier (1994) menjelaskan bahwa pendekatan perilaku di dalam konseling behavior menekankan pada perilaku spesifik, yaitu perilaku yang berbenturan atau berlawanan dengan lingkungan dan diri klien sendiri. Karena

pendekatan ini bersifat pelatihan terhadap perilaku klien maka, pendekatan ini menekankan pada teknik dan prosedur untuk memfasilitasi perubahan perilaku pada diri klien. Sehingga pendekatan behavioristik lebih mementingkan penggunaan teknik pengubahan perilaku. Peran konselor dalam pendekatan behavior adalah sebagai model bagi klien.

Menurut Bellack & Hersen (dalam Laidlaw, 2003) terdapat 158 teknik terapi dalam konseling behavioristik, sementara Mahoney & Lyddon dalam (Bond, 2002) menjelaskan bahwa lebih kurang terdapat 20 teknik *Cognitive Behavioral Therapy* digunakan . Sementara Goldenberg, (1983) menjelaskan bahwa teknik-teknik spesifik konseling berjumlah lebih dari 30 teknik. Dalam prakteknya enam teknik saja yang lazim digunakan dalam terapi keperilakuan.

Secara operasional konseling behavioristik memiliki teknik spesifik sebagai berikut: *Pertama*, teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, menyatakan respon berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. *Kedua*, latihan asertivitas digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan menyatakan tindakannya layak untuk dilakukan. Contohnya untuk membantu individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi respon positif lainnya dengan bermain peran. Diskusi kelompok dipakai sebagai latihan asertif. *Ketiga*, teknik *implosion flooding* terapi lanjutan mendesensitisasi klien dengan cara meminta kesediaan klien untuk membayangkan suatu situasi yang menimbulkan kecemasan belajar. Teknik *flooding* lebih ringan sifatnya karena, penyebab kecemasan belajar

yang dibayangkan tidak akan menimbulkan efek negatif. Terapi dikembangkan berdasar pada asumsi bahwa seseorang apabila secara berulang dihadapkan pada suatu penyebab kecemasan, konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul maka kecemasan akan menghilang. Atas dasar asumsi inilah klien diminta untuk membayangkan stimulus yang menimbulkan kecemasan. Sampai pada penilaian stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan rasa cemasnya hilang, *keempat*, pengkondisian aversi dilakukan untuk meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan hingga perilaku tidak dikehendaki terhambat kemunculannya. Teknik ini dilakukan pada perilaku maladaptif misalnya, merokok, obsesi kompulsi, pemakaian zat adiktif. Perilaku tidak dihentikan secara seketika, tetapi dibiarkan tetap terjadi, pada waktu bersamaan dikondisikan dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Terapi ini menahan perilaku maladaptif, individu memiliki kesempatan memperoleh alternatif perilaku yang adaptif, *Kelima* kontrak perilaku adalah persetujuan antara konselor dan klien untuk mengubah perilaku tertentu klien. Konselor menentukan perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua pihak. Terapi mengedepankan ganjaran positif terhadap perilaku dibandingkan hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil, *Keenam*, perilaku model, konselor mencontohkan kepada klien tentang perilaku melalui audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang dapat diamati. Perilaku yang berhasil dicontoh klien akan diberi ganjaran oleh konselor berupa pujian.

Model konseling behavioristik memiliki pandangan yang optimis terhadap keberadaan manusia, bahwa manusia memiliki dorongan bawaan untuk

mengembangkan diri, merancang, mengembangkan tingkah laku positif, dan menjauhi konflik. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku. Manusia cenderung akan mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan pada teori pendekatan konseling maka disimpulkan bahwa, konseling behavioristik adalah sebuah pendekatan terapi perilaku yang bertujuan untuk mengubah dan membentuk perilaku individu yang lebih adaptif dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya. Terapi dilakukan dengan cara melatih dan memperkuat munculnya perilaku yang diharapkan. Keberhasilan individu merespon tingkahlaku baru yang lebih adaptif adalah merupakan hasil belajar yang diharapkan.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi *product moment*, dan untuk menguji nilai signifikansi butir soal menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program Ms.Excel 2007. Hasil uji reliabilitas sebesar 0,94 termasuk pada kategori sangat kuat dan menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Revisi dan finalisasi ditindaklanjuti dengan penataan bentuk instrumen, dan penyusunan pedoman,

F. Teknik Analisis Data

Terdapat dua jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kecemasan belajar dan karakteristik perilaku siswa sebagian berbentuk kuantitatif, sedangkan data pendapat siswa pada setiap akhir sesi intervensi dan saran dari pakar bimbingan dan konseling terhadap model konseling berbentuk kualitatif. Untuk menganalisis data kuantitatif digunakan analisis statistik, sedangkan untuk menganalisa data kualitatif digunakan analisis nonstatistik melalui inferensi yang logis berdasarkan pertimbangan dan kondisi aktual.

Pertanyaan penelitian pertama dirumuskan dalam hipotesis : “Model Konseling Behavioristik efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar”. Pertanyaan penelitian kedua dirumuskan kedalam hipotesis: Model konseling behavioristik efektif untuk mengatasi kecemasan belajar siswa dalam setiap aspek dan indikator”. Untuk menjawab hipotesis penelitian pertama melalui konversi skor responden dengan skor ideal, sehingga dapat diketahui gambaran tingkat kecemasan belajar siswa.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji perbedaan data gain. Syarat penggunaan uji perbedaan adalah data harus berdistribusi normal dan variannya homogen. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dan uji homogenitas menggunakan uji Levene's dengan menggunakan bantuan perhitungan *software SPSS versi 17.00*. Pengolahan data kualitatif hasil validasi pakar bimbingan dan konseling terhadap model hipotetik konseling behavioristik untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar dan

pendapat subjek selama mengikuti sesi intervensi konseling menggunakan analisis nonstatistik melalui inferensi logis berdasarkan pertimbangan konseptual dan kondisi aktual.

Untuk mengetahui tingkat kecemasan belajar siswa berada pada kategori sangat cemas, cukup cemas dan tidak cemas dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menentukan Skor maksimal ideal yang diperoleh sampel sebagai berikut: Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi
- 2) Menentukan Skor terendah ideal yang diperoleh sampel : Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah
- 3) Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel: Rentang skor = Skor maksimal ideal – skor minimal ideal
- 4) Mencari interval skor : Interval skor = Rentang skor / 3 (Sudjana,1996)

Rincian tabel distribusi klasifikasi kecemasan belajar disajikan pada tabel 3.7. berikut:

Tabel 3.7
Frekuensi Kecemasan Belajar

No	Interval	Keterangan
1	75 -175	Tidak cemas
2	176-225	Cukup cemas
3	226-375	Sangat cemas