

## BAB III METODE PENELITIAN

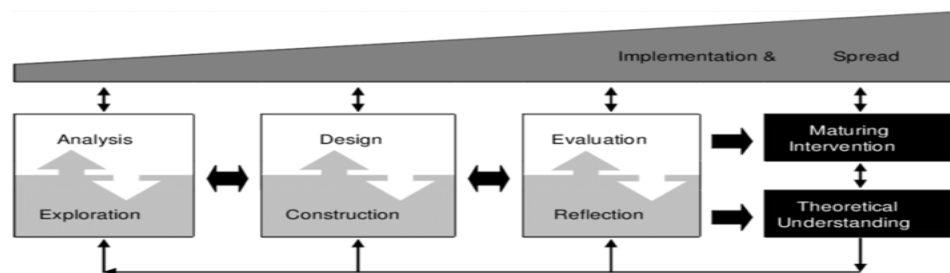
### 3.1 Desain dan Prosedur Penelitian

#### 3.1.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *educational design research* (EDR). Penelitian EDR dilakukan untuk menganalisis, merancang, merencanakan, mengevaluasi, dan merevisi solusi terhadap permasalahan yang ada dalam praktik pendidikan. Menurut Plomp (2013) EDR adalah metode penelitian yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang belum teratasi di bidang pendidikan dengan menganalisis, merancang, mengembangkan, dan memvalidasi teori yang terkait dengan pembelajaran. Dengan demikian, EDR merupakan penelitian yang bertujuan untuk memperbaiki masalah dalam dunia pendidikan melalui pengembangan produk, seperti media atau yang lainnya, yang dirancang dan didesain secara maksimal untuk menciptakan intervensi atau tindakan yang berdampak positif dalam bidang pendidikan. Tujuan tersebut selaras dengan tujuan penelitian sehingga *Educational Design Research* dipilih sebagai metode pada penelitian ini.

#### 3.1.2 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah penelitian EDR yang peneliti gunakan berdasarkan model generik yang disampaikan oleh McKenney dan Reeves (2013) sebagai berikut:



Gambar 3.1 Alur Penelitian EDR

1) Tahap Analisis dan Eksplorasi

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis dan eksplorasi masalah melalui studi pendahuluan. Studi pendahuluan dilakukan melalui studi lapangan dan studi literatur. Studi lapangan melibatkan wawancara dengan guru di SDN Sukamulya untuk memahami masalah pendidikan yang akan ditangani serta kebutuhan di lapangan. Sementara itu, studi literatur dilakukan untuk memperoleh pemahaman teoritis yang relevan dengan masalah, konteks, dan topik terkait lainnya. Setelah pemahaman tentang masalah di lapangan terbentuk, peneliti melanjutkan dengan eksplorasi untuk menemukan solusi dari masalah tersebut.

Langkah awal dalam analisis ini adalah menentukan topik penelitian dengan berkonsultasi bersama dosen pembimbing, diikuti dengan melakukan tinjauan literatur yang melibatkan kajian referensi modul regulasi emosi, *emotional freedom technique*, dan kecemasan akademik. Langkah terakhir adalah melakukan pengamatan di lapangan pada 08 Mei 2023 melalui wawancara dengan guru di SDN Sukamulya mengenai kondisi kecemasan akademik siswa dan ketersediaan bahan ajar regulasi emosi serta mendokumentasikan buku layanan bimbingan konseling di kelas V dan VI. Setelah itu, pada 10 Mei 2023 peneliti memberikan angket skala kecemasan akademik kepada peserta didik untuk mengidentifikasi profil kecemasan akademik mereka, Selanjutnya pada 12 Mei 2023 peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa kelas V dan VI untuk memperoleh pemahaman mereka tentang regulasi emosi dan kesadaran terhadap kecemasan akademik.

Setelah selesai melakukan tahap analisis, peneliti melanjutkan dengan eksplorasi berupa kunjungan ke lokasi dengan melakukan diskusi bersama guru SD untuk membahas studi literatur dan studi lapangan. Selanjutnya, dilakukan pertemuan profesional intensif dengan dosen pembimbing untuk membahas hasil studi pendahuluan dan berbagi

informasi atau ide dengan rekan peneliti yang memiliki fokus penelitian yang sama.

2) Tahap Desain dan Konstruksi

a. Dalam tahap ini, peneliti menjelaskan ide-ide inti yang menjadi dasar desain (berdasarkan studi literatur dan studi lapangan). Selain itu, pedoman untuk membangun solusi juga dijelaskan secara detail. Konstruksi mengacu pada ide-ide desain dan diterapkan dalam bentuk prototipe atau kerangka produk yang akan menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan yang ada. Peneliti merancang e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk peserta didik dengan kecemasan akademik di sekolah dasar. Rancangan ini melibatkan langkah-langkah berikut:

b. Menganalisis hasil studi pendahuluan dan analisis kebutuhan yang terkait dengan teori dan kebutuhan di lapangan.

c. Merancang e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk peserta didik dengan kecemasan akademik di sekolah dasar, serta mengembangkan prosedur penggunaan e-modul tersebut. Rancangan e-modul kemudian divalidasi oleh ahli dan dilakukan perbaikan sesuai saran ahli terkait.

d. Membuat konstruksi e-modul regulasi emosi sesuai dengan hasil validasi ahli.

e. Menilai kelayakan konstruksi e-modul regulasi emosi melalui validasi oleh ahli, termasuk ahli media pada 04 Juni 2023, ahli materi pada 06 Juni 2023 dan praktisi seperti guru di sekolah dasar pada 15 Juni 2023. Selanjutnya, dilakukan revisi sesuai arahan dari para ahli.

3) Tahap Evaluasi dan Refleksi

Tahap evaluasi dalam penelitian berkaitan dengan pengujian keterpakaian produk oleh siswa dengan kecemasan akademik. Sedangkan kegiatan refleksi mengarah pada perbaikan produk setelah dilakukan uji coba. Rincian tahapan evaluasi dan refleksi sebagai berikut:

- a. Mengukur tingkat keterpakaian produk oleh siswa SD yang mengalami kecemasan akademik yang dilakukan dengan uji coba dengan angket respon dan observasi. Pada angket respon aspek yang diukur adalah kemudahan penggunaan, daya tarik dan efisiensi dan untuk dikatakan praktis sekurang-kurangnya mendapatkan persentase 66%. Sedangkan saat observasi ketika siswa tidak ada lagi mengalami kendala dalam penggunaan e-modul ;
- b. E-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk peserta didik dengan kecemasan akademik di SD digunakan untuk merefleksi aspek-aspek keterpakaian.

### 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian mengacu pada atribut, sifat, atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk tujuan pengumpulan data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Definisi variabel penelitian harus diformulasikan dengan jelas agar data yang dikumpulkan tidak mengalami kesalahan. Dalam konteks penelitian ini, berikut adalah definisi operasional dari variabel-variabel yang digunakan.

- 1) E-Modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique*.
  - a. E-modul yang dimaksud adalah e-modul yang memuat konten regulasi emosi dipadukan dengan teknik psikologi praktis *emotional freedom technique*. Dalam penelitian ini, regulasi emosi didefinisikan mengacu pada teori Thompson (1994) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah respon emosional mereka agar sesuai dengan perilaku yang tepat dalam situasi yang sedang dihadapi. Peneliti memilih definisi ini karena regulasi emosi menurut Thompson melibatkan evaluasi dan penyesuaian respon emosional untuk mencapai perilaku yang lebih tepat sesuai dengan situasi dan norma sosial. Hal ini relevan ketika siswa mengalami reaksi emosi negatif atau positif, sehingga mereka dapat berperilaku dengan lebih tepat. EFT atau *emotional freedom techniques* dapat dijelaskan sebagai sebuah teknik yang melibatkan penggunaan ketukan

dengan dua jari pada titik-titik meridian tubuh. Tujuannya adalah untuk merangsang dan menyeimbangkan aliran energi tubuh yang mungkin tersumbat, yang dapat menghasilkan perubahan pada pikiran, perilaku, dan emosi seseorang. Dalam EFT, penggunaan metode *tapping* dilakukan pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk mencapai efek yang diinginkan (Hidayati, 2009). Teknik EFT yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Hafter dkk. (2021) yang terdiri dari menyadari emosi dan memberi rating dari 0-10, *the set up* membuat kata afirmasi dari emosi yang dirasakan sembari mengetuk ringan bagian sisi tangan seperti “Walaupun saya cemas akan ujian akhir, saya menerima dan mencintai diri saya sepenuhnya” , *the tapping* mengetuk ringan 8 titik meridian tubuh sembari tetap mengucapkan afirmasi dapat sama dengan sebelumnya atau ditambah, *the tapping again* mengulang lagi dari tahap *the set up* hingga akhir jika dirasa belum ada penurunan emosi sampai dirasa membaik kemudian tarik nafas panjang dan menghembuskannya. Modul yang didesain dalam penelitian ini bersifat hipotetik modul yaitu modul yang telah diuji validitas dan keterpakaiannya namun belum diuji keefektifannya sehingga perlu ada penelitian selanjutnya.

- b. E-modul yang didesain dalam penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas V dan VI SD yang teridentifikasi mengalami kecemasan akademik. E-modul digunakan dalam layanan bimbingan di luar kelas. Guru dapat menggunakan waktu ekstrakurikuler biasanya hari Sabtu di mana pembelajaran di sekolah lebih santai. Berdasarkan permendikbud no. 111 tahun 2014 mengatur alokasi waktu layanan bimbingan selama 2 pertemuan dengan durasi 29-30 menit. E-modul dapat digunakan pada awal semester dengan tujuan preventif sehingga dapat mempersiapkan siswa agar lebih percaya diri menghadapi jenjang kelas selanjutnya. Guru dapat mengatur pertemuan kegiatan belajar 1 dan 2 pada pertemuan 1, kegiatan belajar 3 dan 4 pada pertemuan 2. Adapun untuk penggunaan teknik EFT di luar layanan bimbingan direkomendasikan dilakukan siswa bersama guru selama 5 menit 3 kali sehari selama 4 minggu.

Selanjutnya guru dapat mengevaluasi apakah EFT perlu dilanjutkan atau tidak. Adapun untuk kurikulum merdeka, berdasarkan panduan bimbingan konseling dalam implementasi kurikulum merdeka oleh Kemendikbud (2022) dalam kegiatan bimbingan teknis implementasi kurikulum merdeka mengatur layanan bimbingan dilakukan dalam proyek penguatan profil pelajar pancasila sehingga e-modul dapat digunakan dalam proyek penguatan profil pelajar pancasila untuk mencapai dimensi kemandirian elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi dengan tema “Bangunlah jiwa dan raganya”. Secara keseluruhan e-modul dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok dengan guru sebagai fasilitator.

2) Kecemasan akademik.

a. Kecemasan akademik dapat didefinisikan sebagai perasaan cemas dan takut yang muncul dalam pikiran dan perasaan siswa, yang dapat memengaruhi pola pemikiran, respons fisik, dan perilaku mereka saat menghadapi tekanan dalam tugas dan aktivitas akademik. Konsep ini telah dikaji oleh beberapa peneliti seperti Ottens (1991), Valiante & Pajares (1999) dan Ishtifa (2011) Dalam penelitian ini, indikator kecemasan akademik mengacu pada teori Holmes (2001) yang meliputi faktor-faktor sebagai berikut:

b. Indikator mood (psikologis).

Gejala mood yang terjadi meliputi rasa cemas, ketegangan, kepanikan, dan ketakutan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat merasakan perasaan was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan merasa tidak aman secara psikologis. Individu tersebut sulit merasa tenang dan cenderung mudah tersinggung, yang dapat meningkatkan risiko mengalami depresi.

c. Indikator kognitif.

Dari segi kognitif, individu yang mengalami kecemasan cenderung terus-menerus mengkhawatirkan berbagai masalah yang mungkin terjadi, yang mengakibatkan kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, kebingungan, dan kesulitan dalam mengingat kembali informasi.

d. Indikator somatik.

Dari segi somatik, gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu gejala langsung yang meliputi peningkatan keringat, kesulitan bernapas, detak jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, rasa pusing, dan kekakuan otot. Selain itu, jika kecemasan berlangsung dalam jangka waktu lama, hal tersebut secara berkelanjutan dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan sakit kepala, ketegangan otot, dan seringkali menyebabkan rasa mual.

e. Indikator motorik.

Secara motorik, kecemasan dapat terlihat melalui gangguan gerakan tubuh seseorang, seperti tangan yang gemetar secara konstan, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Untuk skala pengukuran kecemasan akademik dalam penelitian ini, peneliti memodifikasi skala yang dikembangkan oleh Ishtifa (2011). Alasan peneliti memilih menggunakan skala tersebut karena kesamaan dasar teori kecemasan akademik yang digunakan yaitu sama-sama berdasar dari Holmes.

3) Kategori Kecemasan Akademik

Dalam penelitian ini kecemasan akademik siswa dibagi kepada tiga kategori yaitu sedang, rendah dan tinggi. Kategori kecemasan akademik berikut merujuk pada kategori kecemasan yang dijelaskan oleh Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat (2023). Penjelasannya sebagai berikut:

- a. Kecemasan akademik rendah. Siswa mungkin mengalami sedikit stres atau kegelisahan terkait dengan tugas-tugas akademik, ujian, atau tinjauan kinerja hasil yang akan mereka peroleh. Mereka mungkin memiliki pikiran terbuka dan stabil secara mental, tetapi tetap merasakan tekanan atau kekhawatiran terkait dengan kemungkinan mendapatkan nilai yang buruk atau penilaian yang tidak memuaskan. Kecemasan akademik pada tingkat rendah ini sebenarnya dapat berfungsi sebagai dorongan untuk memperhatikan dengan lebih serius dan mempersiapkan diri dengan baik untuk tugas atau ujian yang akan datang. Namun, jika kecemasan ini berlebihan atau mengganggu kemampuan siswa untuk

berkonsentrasi, mengambil tindakan, atau mencapai potensi mereka, maka perlu diatasi.

- b. Kecemasan akademik sedang. Pada tingkat kecemasan sedang, siswa mungkin mengalami penurunan bidang perseptual, di mana mereka cenderung hanya fokus pada peristiwa kehidupan yang penuh tekanan atau kekhawatiran terkait dengan prestasi akademik mereka. Mereka mungkin terobsesi dengan pikiran tentang kegagalan, tekanan waktu, atau tuntutan yang tinggi. Hal ini bisa menyebabkan mereka mengabaikan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupan mereka, seperti kesehatan mental dan emosional, hubungan sosial, atau minat di luar lingkungan akademik. Mereka mungkin merasa terjebak dalam siklus kecemasan di mana mereka sulit untuk mengalihkan perhatian mereka dari kekhawatiran mereka dan fokus pada tugas-tugas akademik yang ada.
- c. Kecemasan akademik tinggi. Saat siswa SD mengalami kecemasan akademik yang tinggi mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memahami dan mengasimilasi informasi yang diberikan dalam pelajaran. Mereka dapat terfokus hanya pada satu aspek atau detail yang terkait dengan kecemasan mereka, sehingga mengabaikan pemahaman secara menyeluruh tentang materi pelajaran. Mereka juga mungkin menjadi terlalu terobsesi dengan kekhawatiran terkait tugas atau ujian, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk fokus dan memproses informasi secara efektif. Dalam situasi seperti itu, penting bagi siswa SD untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan dari guru dan orang tua. Mereka dapat membantu siswa untuk mengatasi kecemasan tersebut dengan memberikan pendekatan yang lebih terarah dan memecah materi pelajaran menjadi bagian yang lebih mudah dipahami. Guru juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa didukung dalam mengatasi kecemasan akademik mereka.

### **3.3 Partisipan dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Sukamulya Kec.Bungursari Kota

Tasikmalaya. Pemilihan tempat berdasarkan karakteristik siswa yang sesuai



dengan kebutuhan dan kemampuan menggunakan produk yang akan peneliti kembangkan. Fasilitas media elektronik di SDN Sukamulya juga lengkap sehingga peneliti memilih SDN Sukamulya sebagai tempat penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru, dosen pembimbing sebagai pembimbing penelitian, ahli materi, ahli media dan praktisi yaitu guru kelas tinggi sebagai validator produk yang akan dikembangkan. Guru sebagai validator untuk menguji praktikalitas e-modul dalam layanan bimbingan di sekolah.

### 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas atau karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI SDN Sukamulya. Namun mempertimbangkan keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti mengambil sampel dari populasi tersebut. Jumlah minimum sampel yang layak dalam penelitian adalah 30 s.d. 500 (Cohen dkk., 2007; Mahmud, 2011; Sugiyono, 2019). Sehingga supaya data lebih valid peneliti mengambil sampel sebanyak 42 siswa menggunakan teknik *probability sampling* jenis *proportionate stratified random sampling*. Adapun rincian jumlah sampel untuk tiap kelas menggunakan rumus dari Natsir (2004, hlm.3) :

$$\frac{\text{Jumlah subpopulasi}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel yang diperlukan}$$

Sehingga didapatkan jumlah untuk sampel dari kelas V =  $\frac{66}{140} \times$

$$42 = 20. \text{ Kemudian untuk kelas VI jumlah sampel} = \frac{74}{140} \times 42 = 22.$$

Adapun rincian tiap kelas:

$$\text{Kelas VA} : \frac{35}{140} \times 42 = 11 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas VB} : \frac{31}{140} \times 42 = 9 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas VI A} : \frac{36}{140} \times 42 = 11 \text{ orang}$$

$$\text{kelas VI B} : \frac{38}{140} \times 42 = 11 \text{ orang}$$

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan:

#### **3.5.1 Wawancara**

Wawancara semi terstruktur bersama para guru SD pada saat studi pendahuluan pada 08 Mei 2023 secara tatap muka yang bertujuan untuk mendapatkan data ketersediaan bahan ajar regulasi emosi untuk siswa dengan kecemasan akademik di SD khususnya yang menggunakan teknik psikologi praktis seperti EFT. Garis besar pertanyaan yang ditanyakan ke guru adalah: pengalaman penggunaan e-modul, pengalaman mengajar, pemahaman konsep kecemasan akademik, pengetahuan mengenai kompetensi dasar regulasi emosi bagi siswa SD, pendapat guru tentang manfaat EFT. Selain itu mengkomunikasikan terkait penelitian secara kolaboratif. Narasumber lebih bebas merespon pertanyaan dan narasumber diminta mengemukakan pendapat dan ide-idenya. Selain itu wawancara tidak terstruktur dilakukan kepada peserta didik kelas V dan VI pada 12 Mei 2023 secara tatap muka untuk menganalisis profil kecemasan akademik dan pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi.

#### **3.5.2 Angket**

Angket berupa skala kecemasan akademik diberikan pada 10 Mei 2023 kepada peserta didik SD kelas V dan VI sebelum ujicoba e-modul untuk mengetahui profil awal kecemasan akademik. Angket juga digunakan untuk mengetahui respon pengguna yaitu peserta didik terhadap e-modul yang telah dikembangkan agar memperoleh data mengenai kelebihan, kekurangan dan kebermanfaatan produk bagi siswa itu sendiri. Selain itu angket berupa lembar validasi ahli juga diberikan pada validator untuk menguji kelayakan e-modul sebelum diujicobakan.

#### **3.5.3 Dokumentasi**

Dokumentasi dilakukan pada dokumen cetak dan non cetak yang berkaitan dengan penelitian seperti buku layanan bimbingan konseling di kelas V dan VI, dokumentasi saat uji coba e-modul dan dokumen lainnya.

### 3.5.4 Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara tidak terstruktur (*unstructured observation*) sejak awal studi pendahuluan termasuk saat uji coba e-modul. Pengamatan yang dilakukan tidak menggunakan pedoman observasi. Pengamatan yang dilakukan peneliti dikembangkan berdasarkan perkembangan yang terjadi di lapangan (Rahardjo, 2011).

## 3.6 Instrumen Penelitian

### 3.6.1 Panduan Pertanyaan Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dua kali. Wawancara pertama pada guru secara semi terstruktur pada 08 Mei 2023 di SDN Sukamulya dan hasil wawancara disajikan pada latar belakang. Panduan wawancara yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3.1  
Kisi-Kisi Wawancara Guru

| Aspek yang ditanyakan                       | Garis besar pertanyaan   |
|---|--|
| E-Modul Regulasi Emosi                      | Pengalaman penggunaan E-Modul                                      |
| Wawasan tentang Kecemasan Akademik          | Pengalaman mengajar<br>Pemahaman konsep kecemasan akademik         |
| Wawasan tentang regulasi emosi              | Pengetahuan mengenai kompetensi dasar regulasi emosi bagi siswa SD |
| Wawasan tentang Emotional Freedom Technique | Pendapat guru tentang manfaat EFT                                  |

Sedangkan wawancara kepada siswa pada 12 Mei 2023 peneliti membuat pedoman wawancara sebagai berikut:

Tabel 3.2  
Kisi-Kisi Wawancara Siswa

| Aspek yang ditanyakan | Garis besar pertanyaan   |
|-----------------------|--|
| Regulasi emosi        | Pemahaman tentang emosi  |
|                       | Pemahaman tentang regulasi emosi   |
|                       | Strategi menjaga emosi tetap terkendali  |
| Kecemasan akademik    | Faktor-faktor kecemasan akademik   |
|                       | Strategi mengatasi kecemasan   |
|                       | Strategi untuk merasa tenang dan rileks saat belajar atau menghadapi tugas sulit |
|                       | Meminta dukungan dengan orang dewasa yang dipercaya seperti orangtua atau guru   |

### 3.6.2 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Akademik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument skala kecemasan akademik yang dimodifikasi dari Ishtifa (2011). Menurut Azwar (2012, hlm.15) penyusunan skala psikologi terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

- 1) Identifikasi Tujuan Ukur  
Tujuan ukur dari skala kecemasan akademik ini adalah untuk mengukur tingkat kecemasan akademik pada siswa SD.
- 2) Pembatasan Domain Ukur  
Adapun aspek yang diukur dibatasi pada aspek mood (psikologis), kognitif, somatik dan motorik.
- 3) Operasionalisasi Aspek  
Operasionalisasi aspek dirumuskan kepada indikator kecemasan akademik dari Holmes (2001) yang terdiri dari: Indikator mood (psikologis). rasa cemas, ketegangan, kepanikan, dan ketakutan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat merasakan perasaan was-

was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan merasa tidak aman secara psikologis. Individu tersebut sulit merasa tenang dan cenderung mudah tersinggung, yang dapat meningkatkan risiko mengalami depresi.

Indikator kognitif seperti kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, kebingungan, dan kesulitan dalam mengingat kembali informasi. Indikator somatik seperti gejala langsung yang meliputi peningkatan keringat, kesulitan bernapas, detak jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, rasa pusing, dan kekakuan otot. Selain itu, jika kecemasan berlangsung dalam jangka waktu lama, hal tersebut secara berkelanjutan dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan sakit kepala, ketegangan otot, dan seringkali menyebabkan rasa mual. Indikator motorik seperti seperti tangan yang gemetar secara konstan, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Kemudian peneliti membuat kisi-kisi atau *blue print*. Kisi-kisi skala kecemasan akademik terdiri dari 30 item yang disusun dengan empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS). Dalam skala ini terdapat item *favourable* dan *unfavourable*. Untuk item *favourable* skor subjek dimulai dari 4,3,2,1 sementara item *unfavourable* dimulai dari 1,2,3,4.

Tabel 3.3  
Penskoran Item Favourable dan Unfavourable

| Pilihan Jawaban    | Favourable | Unfavourable |
|--------------------|------------|--------------|
| Sangat Setuju (SS) | 4          | 1            |
| Setuju (S)         | 3          | 2            |
| Kurang Setuju (KS) | 2          | 3            |
| Tidak Setuju (TS)  | 1          | 4            |

Kemudian untuk *blue print* skala kecemasan akademik sebagai berikut:

Tabel 3.4  
Blue Print Skala Kecemasan Akademik

| No | Komponen   | Indikator                             | Item                |       | Jml |
|----|------------|---------------------------------------|---------------------|-------|-----|
|    |            |                                       | F                   | UF    |     |
| 1. | Psikologis | Merasa tegang                         | 13*,20*             |       | 2   |
|    |            | Merasa khawatir                       | 1*,11*,15*,22*      |       | 4   |
|    |            | Merasa takut                          | 5*,9*,25*           | 3,28* | 5   |
|    |            | Merasa gugup                          | 4*                  |       | 1   |
| 2. | Motorik    | Gemetar                               | 2*,18*,26*          |       | 3   |
|    |            | Terburu-buru                          | 7*,30*              |       | 2   |
| 3. | Kognitif   | Merasa sulit berkonsentrasi           | 6*,12*,24*          |       | 3   |
|    |            | Tidak mampu dalam mengambil keputusan | 8*,19*              |       | 2   |
| 4. | Somatik    | Jantung berdebar cepat                | 10*,14*,16*,21*,27* |       | 5   |
|    |            | Tangan mudah berkeringat              | 17*,23*,29*         |       | 3   |
|    |            |                                       | $\Sigma$            |       | 30  |

Item valid (\*)

#### 4) Penulisan Item

Penulisan pernyataan skala kecemasan akademik mengacu pada kisi-kisi yang telah dirumuskan. Selanjutnya dilakukan *review* ulang bersama dosen pembimbing.

5) Uji coba bahasa

Skala diujicobakan kepada beberapa siswa untuk mengetahui apakah kalimat yang digunakan mudah dipahami dengan benar oleh siswa. Jika ada yang masih sulit dipahami maka perlu ada perbaikan.

6) *Field Test*

Skala diujicobakan pada responden lain bukan responden asli sebanyak 55 siswa.

7) Seleksi item

Berdasarkan hasil uji coba sejumlah 55 siswa, didapatkan bahwa item tidak valid berjumlah 1 item. Sehingga 1 item yang tidak valid dihapus dan hanya 29 item valid yang digunakan. Pengujian validitas dibantu aplikasi SPSS 27 dengan korelasi pearson. Hasil uji validitas didapatkan dari perbandingan antara r-tabel pada sampel (n) =55 dan signifikansinya 5% dengan nilai r-hitung harus lebih besar. Adapun nilai pada r-tabel yaitu 0,266. Berikut disajikan hasil uji validitas skala kecemasan akademik:

Tabel 3.5  
Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik

| Variabel           | r Hitung | r Tabel | Keterangan  |
|--------------------|----------|---------|-------------|
| Kecemasan Akademik |          |         |             |
| Item 1             | 0,549    | 0,266   | Valid       |
| Item 2             | 0,620    | 0,266   | Valid       |
| Item 3             | 0,042    | 0,266   | Tidak Valid |
| Item 4             | 0,561    | 0,266   | Valid       |
| Item 5             | 0,586    | 0,266   | Valid       |
| Item 6             | 0,352    | 0,266   | Valid       |
| Item 7             | 0,444    | 0,266   | Valid       |
| Item 8             | 0,461    | 0,266   | Valid       |

|         |        |       |       |
|---------|--------|-------|-------|
| Item 9  | 0,546  | 0,266 | Valid |
| Item 10 | 0,753  | 0,266 | Valid |
| Item 11 | 0,519  | 0,266 | Valid |
| Item 12 | 0,474  | 0,266 | Valid |
| Item 13 | 0,502  | 0,266 | Valid |
| Item 14 | 0,675  | 0,266 | Valid |
| Item 15 | 0,649  | 0,266 | Valid |
| Item 16 | 0,812  | 0,266 | Valid |
| Item 17 | 0,395  | 0,266 | Valid |
| Item 18 | 0,449  | 0,266 | Valid |
| Item 19 | 0,546  | 0,266 | Valid |
| Item 20 | 0,461  | 0,266 | Valid |
| Item 21 | 0,638  | 0,266 | Valid |
| Item 22 | 0,550  | 0,266 | Valid |
| Item 23 | 0,458  | 0,266 | Valid |
| Item 24 | 0,384  | 0,266 | Valid |
| Item 25 | 0,699  | 0,266 | Valid |
| Item 26 | 0,450  | 0,266 | Valid |
| Item 27 | 0,575  | 0,266 | Valid |
| Item 28 | -0,452 | 0,266 | Valid |
| Item 29 | 0,470  | 0,266 | Valid |
| Item 30 | 0,526  | 0,266 | Valid |



Adapun uji reliabilitas skala kecemasan akademik menggunakan Cronbach alpha dibantu SPSS 27. Berikut disajikan hasil uji reliabilitasnya:

➔ **Reliability**

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 55 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 55 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .911             | 29         |

Gambar 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik

Nilai Cronbach alpha yang didapatkan sebesar 0,911 yang berarti skala kecemasan ini sangat reliabel. Instrument ini memenuhi kaidah reliabilitas Guilford sebagai berikut:

Tabel 3.6  
Kaidah Reliabilitas Guilford

| Koefisien | Kriteria        |
|-----------|-----------------|
| >0,90     | Sangat Reliabel |
| 0,70-0,89 | Reliabel        |
| 0,49-0,69 | Cukup Reliabel  |
| 0,20-0,39 | Tidak Reliabel  |

8) Validasi Konstruk

Pada penelitian ini tidak dilakukan karena instrumen yang peneliti kembangkan hanya digunakan secara terbatas.

9) Kompilasi Final

Kisi-kisi, butir soal dan metode penskoran diubah menjadi satu buah perangkat penilaian.

10) Uji Pemakaian Produk

Skala dalam bentuk final diujicobakan kepada siswa kelas V dan VI di SDN Sukamulya.

**3.6.3 Validasi Ahli**

Dalam penelitian ini, peneliti meminta validasi terkait materi dan media kepada ahli materi, ahli media dan guru sekolah dasar. Adapun ahli materi yang dituju adalah Bapak Rifqy Muhammad Hamzah, M.Pd selaku dosen bimbingan konseling, ahli media adalah Bapak Erwin Rahayu Saputra selaku dosen literasi ICT dan media pembelajaran di SD dan praktisi yaitu guru SD atas nama Ibu Ema Astri Muliastari, S.Pd. Beliau termasuk guru penggerak yang berpengalaman dalam membuat media pembelajaran dan bahan ajar terutama e-modul dan beliau juga wali kelas V di SDN Sukamulya. Poin-poin validasi yang digunakan mengacu pada standar kelayakan isi, kelayakan penyajian, penilaian kontekstual, kelayakan kebahasaan dan kelayakan kegrafikan dari Badan Standar Nasional Pendidikan (2006) kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Berikut lembar validasi dari ahli materi, media dan guru:

Tabel 3.7

Kisi-kisi Instrumen Penelitian Lembar Validasi Ahli Materi

| Aspek                 | Indikator   |
|-----------------------|---|
| Kelayakan isi         | Kesesuaian materi dengan KD   |
|                       | Keakuratan materi   |
|                       | Keakuratan gambar, video dan ilustrasi                                    |
| Kelayakan penyajian   | Mendorong rasa ingin tahu   |
|                       | Keruntutan konsep   |
|                       | Soal latihan pada setiap akhir kegiatan belajar                           |
| Kelayakan kebahasaan  | Keterlibatan peserta didik  |
|                       | Ketepatan tata bahasa   |
| Penilaian kontekstual | Kesesuaian dengan perkembangan intelektual peserta didik                  |
|                       | Keterkaitan antara materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata siswa |

Tabel 3.8  
Kisi-Kisi Instrument Penelitian Lembar Validasi Ahli Media

| Aspek                         | Indikator  |
|-------------------------------|--|
| Desain sampul E-modul (cover) | Ilustrasi sampul modul menggambarkan isi/materi ajar dan mengungkapkan karakter obyek  |
|                               | Tidak menggunakan terlalu banyak kombinasi huruf   |
|                               | Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi   |
| Desain isi E-modul            | Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola.  |
|                               | Pemisahan antar paragraf jelas.  |
|                               | Bidang cetak dan margin proporsional.  |
|                               | Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai.  |
|                               | Judul kegiatan ditulis secara lengkap disertai dengan angka kegiatan belajar (Kegiatan Belajar 1, Kegiatan Belajar 2, Kegiatan Belajar 3, dst).    |
|                               | Penulisan sub judul dan sub-sub judul disesuaikan dengan hierarki penyajian materi ajar.   |
|                               | Penempatan nomor halaman disesuaikan dengan pola tata letak  |
|                               | Ilustrasi dan keterangan gambar (caption) mampu memperjelas penyajian materi baik dalam bentuk, ukuran yang proporsional serta warna yang menarik. |
|                               | Penempatan hiasan/ilustrasi sebagai latar belakang tidak mengganggu judul, teks, angka halaman.  |
|                               | Penempatan judul, subjudul, ilustrasi, dan keterangan gambar tidak mengganggu pemahaman.   |

---

Tidak menggunakan terlalu banyak jenis huruf.

---

E-modul kreatif

---

Adapun keberterimaan e-modul, menurut Naraswari dkk.(2020) aspek yang dapat dinilai adalah kegunaan, kelayakan dan ketepatan. Oleh karena itu peneliti menggunakan aspek tersebut dan memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.9  
Kisi-Kisi Instrument Penelitian Lembar Validasi Praktisi

| Aspek     | Indikator  |
|-----------|--|
| Kegunaan  | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini penting bagi guru dalam memberikan layanan bimbingan regulasi emosi untuk siswa yang mengalami kecemasan akademik |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini berfaedah sebagai bahan ajar regulasi emosi untuk peserta didik dengan kecemasan akademik                         |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> bermanfaat dalam mengajarkan regulasi emosi untuk siswa dengan kecemasan akademik                                     |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> dapat digunakan oleh guru dalam program layanan bimbingan konseling di sekolah  |
| Kelayakan | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini menarik bagi siswa  |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini menggunakan Bahasa yang mudah dipahami siswa  |
|           | E-modul regulasi emosi ini sesuai dengan tingkat usia siswa SD   |

|           |   |
|-----------|---|
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini relevan dengan kebutuhan layanan bimbingan konseling bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik  |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini memiliki tujuan pembelajaran yang jelas  |
|           | Sistematika dan materi-materi yang dikembangkan dalam e-modul jelas   |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini memiliki manfaat yang besar sebagai pegangan bagi guru dalam memberikan layanan bimbingan dan bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini praktis sebagai bahan ajar regulasi emosi dalam memberikan layanan bimbingan untuk siswa dengan kecemasan akademik                         |
| Ketepatan | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini sesuai dengan tugas perkembangan siswa SD  |
|           | Isi materi dalam e-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini relevan dengan kebutuhan regulasi emosi siswa dengan kecemasan akademik   |
|           | E-modul regulasi emosi berbasis <i>emotional freedom technique</i> ini sudah dilengkapi media gambar, video yang mendukung isi materi   |
|           | Lembar refleksi dalam e-modul membantu guru dalam menganalisis perkembangan siswa yang mengalami kecemasan akademik   |

### 3.6.4 Pedoman Angket Respon

Peserta didik memberikan penilaian terkait penggunaan e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* yang sedang dikembangkan. Menurut Alwi dkk. (2020) kemudahan penggunaan, daya tarik dan efisiensi merupakan aspek yang dapat digunakan untuk menentukan

kepraktisan suatu bahan ajar. Oleh karena itu peneliti menggunakan aspek tersebut dan memodifikasinya sesuai kebutuhan penelitian yang terdapat dalam angket sebagai berikut:

Tabel 3.10  
Kisi-Kisi Angket Respon Peserta Didik

| Aspek                | Indikator   |
|----------------------|---|
| Kemudahan Penggunaan | Fitur yang tersedia dapat saya gunakan dengan mudah               |
|                      | Saya dapat belajar secara mandiri menggunakan e-modul             |
|                      | E-Modul dapat digunakan kapan saja dan di mana saja               |
|                      | Saya berminat untuk terus menggunakan e-modul                     |
| Daya Tarik           | Uraian materi pada e-modul sudah jelas                            |
|                      | Tampilan e-modul menarik dilihat                                  |
|                      | Jenis huruf pada e-modul dapat saya baca dengan jelas             |
|                      | Ilustrasi, gambar dan video pada e-modul sesuai dengan materi     |
|                      | Materi pembelajaran mudah dipahami                                |
|                      | Penggunaan Bahasa dalam e-modul baik dan sopan                    |
|                      | Bahasa yang digunakan mudah saya mengerti                         |
| Efisiensi            | E-modul membantu saya mengenali emosi dan mengatasi emosi negatif |
|                      | E-modul membantu saya dalam mengatasi kecemasan akademik          |
|                      | E-modul membantu saya memperbaiki konsentrasi belajar             |
|                      | E-modul membantu saya untuk meningkatkan prestasi akademik        |

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Data dalam penelitian ini terdiri dari data kualitatif dan kuantitatif sehingga analisis data yang digunakan adalah campuran (*mix method*). Untuk uraian teknisnya sebagai berikut:

#### **3.7.1 Data Kualitatif**

Data kualitatif dalam penelitian ini didapat dari hasil wawancara. Teknik analisis data menggunakan model analisis dari Miles dan Huberman. Tahapan analisisnya menurut Sugiyono (2019) terdiri dari tiga tahapan diantaranya Pertama, *Data reduction* (reduksi data). Setelah melakukan wawancara, peneliti terlebih dahulu membuat transkrip wawancara dan konfirmasi kembali pada narasumber untuk ketepatan isi transkrip, kemudian peneliti mereduksi hasil wawancara pada tahap awal penelitian (analisis dan eksplorasi). Hasil wawancara kemudian dirangkum, dipilih dan difokuskan pada hal pokok yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sedangkan data-data yang tidak sesuai dengan fokus penelitian dihilangkan. Kedua, *Data display* (penyajian data). Setelah mereduksi hasil wawancara, peneliti melakukan penyajian hasil wawancara dalam bentuk teks naratif disertai dengan gambar dan atau tabel untuk memperkuat dan mempermudah dalam memahami hasil penelitian. Ketiga, *Conclusion drawing/verifying* (penyimpulan data). Tahap terakhir yaitu melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi hasil wawancara dengan cara menarik kesimpulan dari data display yang didukung dengan hasil dokumentasi buku layanan bimbingan konseling di kelas V dan VI dan data-data lain sehingga menghasilkan kesimpulan yang kredibel.

#### **3.7.2 Data Kuantitatif**

Data kuantitatif didapatkan dari angket skala kecemasan akademik, lembar validasi dan angket respons peserta didik terkait penggunaan e-modul. Untuk pengolahan data peneliti menggunakan skala Likert dengan bantuan *Microsoft excel* dan *SPSS 27*. Teknik ini digunakan untuk menilai kelayakan e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* dan mendeskripsikan respons yang diberikan peserta didik melalui angket.

Penggolongan klasifikasi deskripsi persentase dimodifikasi dari Ratnasari dkk. (2020) dan Alwi dkk. (2020) sebagai berikut:

Tabel 3.11  
Interval Skala Likert

| No | Interval (P)  | Bobot Skor |
|----|---|------------|
| 1  | Sangat Layak/Sangat Baik/Sangat Setuju/Sangat Praktis     | 80%-100%   |
| 2  | Layak/Baik/Setuju/Praktis                                 | 66%-79%    |
| 3  | Kurang Layak/Kurang Baik/<br>Kurang Setuju/Kurang Praktis | 56%-65%    |
| 4  | Tidak Layak/Tidak Baik/Tidak Setuju/Tidak Praktis         | 0-55%      |

$$P = \frac{S}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase subvariabel (%)

S = Jumlah skor total subvariabel yang diperoleh

N = Jumlah skor total maksimum

Setelah melakukan pengolahan data ini, diperoleh hasil evaluasi mengenai kelayakan e-modul untuk digunakan dalam layanan bimbingan. Data tersebut memberikan informasi mengenai sejauh mana e-modul ini dapat digunakan secara efektif oleh peserta didik dalam layanan bimbingan, serta menilai aspek penggunaannya yang baik atau tidak.