**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

**3.1.Desain Penelitian**

Menurut (Wekke 2017), Desain Penelitian merupakan langkah utama dalam membagikan arah pada permasalahan Penelitian. Metode penelitian juga merupakan penilaian dalam mempelajari kaidah dan langkah-langkah penelitian. Penelitian ini membahas mengenai penerapan teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa. Dalam proses penelitian ada tahap perencanaan hingga pelaksanaan riset. Termasuk tahapan mencari ide, tujuan, lalu merencanakan penelitian (permasalahan, merumuskan, menentukan tujuan, sumber informasi serta studi literatur, memilih metode, analisis serta menguji hipotesis guna mendapatkan jawaban dan hasil penelitian).

Berdasarkan topik penelitian yang penulis sampaikan di atas, maka jenis penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kuantitatif pra- eksperimental. Penelitian ini juga menggunakan desain *one group pretest dan posttest*, yaitu dengan diberikannya treatment dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan treatment. *Desain one group pretest-postest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran diawal *(pretest)* sebelum perlakuan *(treatment)* dan setelah itu dilakukan pengukura lagi *(posttest)*. Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan dapat mengurangi kecemasaan yang di alami oleh siswa.

Desain penelitian yang akan digunakan dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1**

**Desain Penelitian One Group *Pretest* dan *Posttest***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pre-Test** | **Treatment** | **Postets** |
| O1 | X | O2 |

Keterangan :

O1 : *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan

X :Treatment tau tindakan penerapan teknik desensitsasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa ketika presentasi

O2 : *Posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan.

**3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian**

**3.2.1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Lawe Bulan . Jl. Kandang

Mbelang Mandiri, Kec. Lawe Bulan Kab. Aceh Tenggara, Aceh.

**3.2.2. Waktu Penelitan**

Waktu penelitian dilakukan selama 2 bulan dari Februari-Maret pada semester ganjil Tahun Ajaran 2022/2023.

**Tabel 3.2**

**Rencana rincian waktu penelitian**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan BK** | **Bulan 1 (Jan-Feb)** | **Bulan 2 (Maret-April)** | **Bulan 3 (April-Mei)** |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1.** | **Pra Penelitian** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Penyusunan Proposal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Pelaksanaan studi pendahuluan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.Penyusunan Instrument |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. Pengumpulan Data |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. Analisa Data |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Pelaksanaan Penelitian** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | a. Obeservasi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | b.Peyebaran Angket |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Penyusunan Laporan** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | a.Penulisan konsep |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | b.Pengetikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | c.Editing |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | d.Finishing |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.3. Populasi dan Sampel**

**3.3.1. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan data yang menjadi perhatian peneliti yang berada dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang sudah ditentukan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek maupun subjek yang memiliki karakteristik dan kuantitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian untuk ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan .

**3.3.2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel juga merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Menurut Juliansyah Nor (2020), pangembilan sampel adalah proses memilih sejumlah elemen seperlunya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan dapat membuat lebih dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi. Peneliti menentukan sample dengan menggunakan teknik purposive sampling dimana teknikpengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang diaanggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti. dari alternatif jawaban tidak ada, ringan, sedang, berat dan sangat berat dengan skor 0,1,2,3 dan 4. Instrument pengisian angket berdasarkan pada pedoman skala HARS yang terdiridari 14 simptom dan memiliki sebanyak

56 pertanyaan di dalamnya. Kategori tingkatan kecemasan komunikasi kemudian akan ditentukan pada penjumlahan skor sebagai berikut:

<17 = Kecemasan ringan 18-24 = Kecemasan sedang 25-40 = kecemasan berat Setelah kegiatan skorsing dilakukan dan didapat kan hasil akhir, maka 10 sampel akan dipilih berdasarkan dari hasil akhir angket siswa dengan yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi berat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMA NEGERI 2 LAWE BULAN , beberapa pertimbangan penarikan sampel karena memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Siswa yang termasuk ke dalam kategori kecemasan berat ketika presntasi.

2. Siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Elemen yang dijadikan sample merupakan 10 siswa yang mengalami kecemasan berbicara ketika presentasi dan alat pemilihan sampel ini yaitu dengan menggunakan HARS. Sampel diambil dari penjumlahan skor dari instrument pengumpulan data pretest diberikan dan dijawab oleh responden. Data tersebut terdiri.

**3.4. Variabel dan Idikator**

**3.4.1. Variabel**

Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel (x) bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik desensitisasi sistematis.

2. Variabel (y) terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan peserta didik ketika berbicara.

**3.4.2. Indikator**

Menurut (Darmawan 2018)**,** Indikator merupakan penanda pencapaian kompetensi dasar secara spesifik yang dapat dijadikan ukuran untuk mengetahui ketercapaian tujuan pembelajaran. Indikator dirumuskan dengan kata kerja operasional yang bisa diukur dan dibuat instrumen penilaiannya.

**3.5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

**3.5.1. Instrument**

Menurut (Zulkifli Matondang 2014), instrumen penelitian yang memegang peranan penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian yang mencakup kecemasan berbicara peserta didik, sebagai berikut Kecemasan berbicara peserta didik (fatmawati 2015):

**Tabel 3.2**

**Kisi Kisi Angket Kecemasan Berbicara Menurut Reogers Dalam Patmawati 2015**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator****Perilaku** | **Pertanyaa****n** |
| **Positif (+)** | **Negatif (-)** |
| Kecemasan Berbicara Peserta Didik | a. Fisik | 1. Detak jantungberdetak semakin cepat | 1 | 1444 |
| 2. Suarayang bergetar | 2 | 18 |
| 3. Anggota tubuh bergetar | 325343642 | 201526333545 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | b. Mental | 1. Sulitmengingat tiba-tiba | 46 | 1929 |
| 2. Lupa apa yangharus dibicarakan | 5273840782123 | 171128303191112222528 |
|  | c.Emosional | 1. Khawatir,Cemas, Tegang | 321316 | 373941431024262729 |
| **Jumlah Pertanyaan Positif dan Negatif** | **383** | **798** |

**3.5.2. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Denisa (2020), Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

**3.6. Uji Validitas dan Uji Rehabilitas**

**3.6.1 Uji Validitas**

Menurut Sugiharto dan Sitinjak (2006), Uji Validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur tingkat keefktifan suatu alat ukur atau media ukur

untuk memperoleh data. Biasanya digunakan untuk mengukur seberapa efektif suatu kuesioner untuk memperoleh data, lebih tepat untuk pertanyaan-pertanyaan yang diajukan di kuesioner.

Kriteria pengujian validitas akan menjelaskan pengujian validitas yang mengkorelasikan antar masing-masing skor item indikator dengan total skor konstruk. Tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,05.

1. Kriteria pengujiannya yaitu: H0 diterima apabila r hitung > r tabel , (alat ukur yang digunakan valid atau sahih) H0 ditolak apabila r statistik ≤ r tabel. (alat ukur yang digunakan tidak valid atau sahih).

2. Cara menentukan besar nilai R tabel R tabel = df (N-2), tingkat signifikansi uji dua arah. Misalnya R tabel = df (13-2, 0,05). Untuk mendapatkan nilai R tabel kita harus melihat ditebal.

**3.6.2. Uji Reabilitas**

Menurut Zulkifli Matondang (2009), reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Sehingga uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang.

Untuk menguji realibilitas digunakan rumus alpha sebagai berikut:

Menurut (Arikunto 2013:239). Uji realiabilitas ini ditentukan dengan koefisien *CronbackAlpha.* Pengujian ini menentukan konsistensi jawaban responden atas suatu instrumen penelitian.

𝑘

��11 = 𝑘 − 1 𝑥 {1 −

∑ 𝑆𝑖

}

𝑆𝑡

Keterangan:

• r11 = Nilai reliabilitas

• ∑ 𝑆�� = Jumlah varians skor tiap-tiap item

• 𝑆�� = Varians total

• k = Jumlah item

**3.7. Teknik Analisa Data**

Teknik Analisis Data merupakan tehnik atau cara untuk mengubah data menjadi informasi sehingga membentuk data yang punya karakter sehingga data yang dihasilkan lebih mudah di pahami dan di olah sehingga bisa digunakan untuk menemukan solusi dari masalah-masalah penelitian.

**3.7.1. Uji Linearitas**

Menurut Ghozali (2016:159), uji linieritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Apakah fungsi yang digunakan dalam suatu studi empiris sebaiknya berbentuk linier, kuadrat atau kubik. Dengan uji linieritas akan diperoleh informasi apakah model empiris sebaiknya linier, kuadrat atau kubik. Model dapat dinyatakn mengalami syarat linieritas apabila sig linearity < 0.05 dan nilai deviation from linearity sig > 0.05.

**3.7.2. Uji Normalitas**

Menurut Ghozali (2016), uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen

ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan. Pada uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* yaitu dengan ketentuan apabila nilai signifikansi diatas 5% atau 0,05 maka data memiliki distribusi normal. Sedangkan jika hasil uji One Sample Kolmogorov Smirnov menghasilkan nilai signifikan dibawah 5% atau 0,05 maka data tidak memiliki distribusi normal.

**3.7.3 Uji Hipotesis**

Menurut Creswell & Creswell (2018): ”Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen”; Abdullah (2015): ”Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran. Pemahaman atas hipotesis mencakup 3 proses utama, yakni:

1. Mencari media landasan menyusun hipotesis.

2. Menyusun dalil atau teori terkait yang menjadi jembatan antara variabel dependen dan variabel independen, dalam rangka membangun analisis.

3. Memilih statistika yang tepat sebagai alat uji. Sehingga dengan demikian, substansi hipotesis adalah pernyataan sementara berbasis norma-norma terkait pada suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan suatu

metode atau statistika yang tepat.