**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian dengan menggunakan data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sedangkan jenis penelitiannya adalah *True Experimental Design*, karena dalam jenis penelitian ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen.Penelitian ini membandingkan stres belajar siswa antara yang diberikan konseling kelompok dengan teknik tertawa dengan yang tidak diberikan konseling kelompok dengan teknik tertawa, di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Dalam penelitian ini ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol*.*

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dari tahap perencanaan, *pretest*, pemberian konseling kelompok dengan teknik tertawa, kemudian *posttest*. Adapun prosedur pelaksanaannya secara terperinci yaitu :

1. Penentuan subjek penelitian, dengan menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah siswa yang berimbang masing-masing 8 orang siswa, dilakukan berdasar pada penentuan sampel yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang teridentifikasi mengalami stres belajar dan termasuk dalam kategori dapat diberikan teknik tertawa atau tidak mengalami gangguan kesehatan yang mengakibatkan tidak dianjurkan mengikuti teknik tertawa.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar penyataan tentang tingkat stres belajar siswa.
3. Pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa terhadap kelompok eksperimen.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian yaitu kelompok eksperimen atau kelompok yang diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik tertawa dan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberi perlakuan, berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaan *pretest* tentang tingkat stres belajar siswa.
5. Untuk kebutuhan analisis data dicari selisih skor *posttest-pretest* untuk masing-masing subjek, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Nilai selisih (*gain score*) inilah yang akan dibandingkan melalui uji *wilcoxon signed ranks test .*
6. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “penerapan konseling kelompok dengan teknik tertawa” sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan “stres belajar siswa” sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Adapun *design true experimental* yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3.1. Model Rancangan Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Kelompok** | **Pre Test** | **Perlakuan** | **Post Test** |
| Eksperimen (E) | O1 | X | O3 |
| Kontrol (K) | O2 |  | O4 |

(Sugiyono 2011: 76)

Keterangan :

E = Kelompok Eksperimen

 K = Kelompok Kontrol

 O1 = *Pretest* Kelompok Eksperimen

 O2 = *Pretest* Kelompok Kontrol

 X = *P*erlakuan (Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa)

 O3 = *Posttest* Kelompok Eksperimen

 O4 = *Posttest* Kelompok Kontrol

Desain ini melibatkan dua kelompok subjek penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang secara sengaja dipengaruhi oleh variabel tertentu atau kelompok yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa.

Sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa. Tetapi tetap dikontrol agar tidak terintervensi, dengan menjaga dan mengawasinya agar tidak melihat ataupun mengikuti kegiatan selama proses pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen. Selain itu, kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding dari kelompok eksperimen.

1. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

* 1. Konseling kelompok dengan teknik tertawa merupakan prosedur layanan yang diberikan kepada siswa dengan menggunakan teknik tertawa di dalamnya, yaitu tawa bersemangat, tawa sapaan, tawa penghargaan, tawa satu meter, tawa *milkshake*, tawa hening tanpa suara, tawa bersenandung dengan mulut tertutup, tawa mengayun, tawa singa, tawa ponsel, tawa bantahan, tawa memaafkan, tawa bertahap, tawa dari hati ke hati, dan teknik penutupan, yang dilakukan secara bertahap.
	2. Stres belajar siswa adalah reaksi fisiologis seperti sakit kepala dan tangan dan kaki berkeringat; reaksi emosional seperti mudah tersinggung dan kurang konsentrasi; maupun reaksi perilaku seperti sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan.
1. **Populasi dan Sampel**
	* 1. **Populasi**

Sugiyono (2011: 80) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng terhadap siswa kelas VIII dengan jumlah 79 siswa.

**Tabel 3.2. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | VIII A | 20  |
| 2. | VIII B | 20  |
| 3. | VIII C | 19  |
| 4.  | VIII D | 20  |
|  Total  | 79  |

Sumber: Tata Usaha dan Guru Pembimbing SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng Tahun 2012

* + 1. **Sampel**

Menurut Sugiyono (2011: 81) bahwa “sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang teridentifikasi memiliki stres belajar yang tinggi yaitu sebanyak 16 siswa yang diambil dari populasi sebanyak 79 siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu karena siswa yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa yang teridentifikasi menunjukkan gejala-gejala stres belajar dan termasuk dalam kategori dapat diberikan teknik tertawa atau tidak mengalami gangguan kesehatan yang mengakibatkan tidak dianjurkan untuk mengikuti teknik tertawa. Selain itu, siswa tersebut juga bersedia datang ke sekolah lebih cepat untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik tertawa karena teknik tertawa idealnya dilakukan di pagi hari.

Subjek penelitian diambil berdasarkan hasil identifikasi melalui observasi awal dan wawancara dengan guru pembimbing dan beberapa guru mata pelajaran yaitu siswa-siswa yang kurang atau tidak konsentrasi dalam belajar, gelisah atau tegang saat diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, atau berkeringat dingin saat disuruh tampil di depan kelas atau ke papan tulis mengerjakan soal, dan tidak masuk sekolah dengan alasan menghindari guru atau mata pelajaran tertentu. Dengan cara tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 16 siswa atau responden. Jumlah tersebut mengacu kepada banyaknya anggota dalam sebuah konseling kelompok yaitu 4-8 orang sebagai sebuah kelompok yang besarnya sedang, hal ini dikarenakan kelompok yang besarnya sedang biasanya mudah dikendalikan (Prayitno, 1995). Selain itu, jumlah tersebut lebih sesuai dengan kemampuan peneliti. Lebih jelasnya mengenai sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3.3. Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Kelompok** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | Eksperimen | 8  |
| 2. | Kontrol  | 8  |
|  | Total  | 16  |

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**
2. **Teknik Pengumpulan Data**

Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu instrumen pengumpulan data dan bahan perlakuan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Angket

Angket diberikan pada *pretest* maupun *posttest* yaitu angket tentangstres belajar siswa untuk mengetahuai tingkat stres belajar siswa. Angket tersebut diberikan kepada subjek eksperimen sebanyak 16 orang, baik sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik tertawa untuk mengurangi stres belajar siswa.

Instrumen penelitian berupa angket penelitian terdiri dari beberapa item pernyataan. Pilihan jawaban dari angket penelitian diberikan bobot atau skor 1 sampai 5. Untuk kategori *favorable* yaitu sangat sesuai (5), sesuai (4), cukup sesuai (3), kurang sesuai (2), dan tidak sesuai (1). Sedangkan untuk kategori *unfavorable* yaitu sangat sesuai (1), sesuai (2), cukup sesuai (3), kurang sesuai (4), dan tidak sesuai (5). Adapun *blue print* angket penelitian digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3.4. *Blue Print* Angket Stres Belajar Siswa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | Aspek | Indikator |
|  |  | * Sakit Kepala / Pusing
 |
|  |  | * Napas terengah-engah
 |
|  | Fisik | * Sulit berbicara
 |
|  |  | * Jantung berdebar cepat
 |
|  |  | * Tangan dan kaki dingin
 |
|  |  | * Mudah tersinggung
 |
| Stres Balajar |  | * Panik
 |
|  | Emosi | * Sering menangis
 |
|  |  | * Telat mengambil keputusan
 |
|  |  | * Kurang konsentrasi
 |
|  |  | * Dahi berkerut
 |
|  |  | * Menggigit kuku
 |
|  | Perilaku | * Merokok
 |
|  |  | * Sering menunda pekerjaan
 |
|  |  | * Menarik diri dari pergaulan
 |

Angket selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 5. Angket penelitian ini terlebih dahulu diuji coba di lapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Pengujian hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program *SPSS* 16,0. Adapun kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0.30 maka hasilnya dinyatakan tidak valid dan jika nilai r ≥ (lebih besar atau sama dengan) dari 0,30 maka hasilnya dinyatakan valid, seperti yang dikemukakan oleh Sugiono dan Wibowo (Sujianto, 2009), yaitu nomor 5 (-0,655), nomor 7 (-0,027), nomor 10 (-0,617), nomor 15 (-0,504), nomor 27 (-0,379), dan nomor 31 (-0,020) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 25 item pernyataan.

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho dan Suyuthi (Sujianto, 2009). Sehingga instumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,936.

1. Observasi

Teknik observasi ini digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan selama mengikuti pelaksanaan proses konseling kelompok dengan teknik tertawa melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Reaksi-reaksi dan perubahan dalam hal ini adalah reaksi-reaksi dan perubahan yang terjadi pada siswa selama proses melakukan konseling kelompok dengan teknik tertawa atau kemampuan siswa dalam melakukan setiap jenis teknik tertawa. Cara penggunaannya yaitu dengan memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Analisis individual

Analisis kelompok

(Abimanyu, 1983: 26)

Keterangan :

nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm = Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

 P = Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual dan analisis kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut :

**Tabel 3.5. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |
| --- |
|  **Persentase Kategori** |
|  80%-100% Sangat tinggi |
| 60%-79% Tinggi |
|  40%-59% Sedang |
|  20%-39% Rendah |
|  0%-19% Sangat rendah |

Sumber: (Abimanyu, 1983 : 26)

1. **Bahan Perlakuan**

Bahan perlakuan berupa skenario pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik tertawa untuk mengurangi stres belajar siswa, yang terdiri atas delapan tahap pertemuan dengan lima sesi tertawa termasuk *pretest* dan *posttest*. Tahap kegiatan dan prosedur pelaksanaan, serta alokasi waktu untuk setiap kegiatan dapat dilihat pada lampiran 2.

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan stres belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriftif dan uji *wilcoxon signed ranks test*.

* 1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat stres belajar siswa di kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng, yang diberikan konseling kelompok dengan teknik tertawa dan yang tidak diberikan, baik pada saat *pretest* maupun *posttes*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

*P* = 

(Tiro, 2004: 242)

Keterangan :

*P* = Persentase

*N* = Jumlah subjek (sampel)

*f* = Frekuensi yang dicari persentase

Guna memperoleh gambaran umum tentang stres belajar siswa SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :



(Hadi, 2004: 40)

Keterangan :

 = Mean (rata-rata)

 *Xi* = Nilai X ke i sampai ke n

*N* = Banyaknya subjek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang stresbelajar siswa SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa,dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 125 (25 x 5 = 125) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 25 (25 x 1 = 25), selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 20.

Adapun kategorisasi stres belajar siswa yaitu :

**Tabel 3.6. Kategorisasi Stres Belajar Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 105-125 | Sangat Tinggi |
| 85-104 | Tinggi |
| 65-84 | Sedang |
| 45-64 | Rendah |
| 25-44 | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil Perhitungan Skor Angket

* 1. **Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis penelitian tentang mengurangi stres belajar siswa yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawadilakukan dengan uji *wilcoxon signed ranks test* dengan statistik Z (non parametrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%, yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik tertawa untuk mengurangi stres belajar siswa pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng.

Rumus :

$$z=\frac{T-μ\_{T}}{σT}=\frac{T-\frac{n\left(n + 1\right)}{4}}{\sqrt{\frac{n\left(n+1\right)\left(2n+1\right)}{24}}}$$

(Sugiyono, 1996: 133)

Keterangan :

*T*  = Jumlah jenjang yang kecil

*n*  = Jumlah sampel

$μ$ = Rata-rata

 $σ$ = Simpangan baku

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H0 jika nilai *Asymp. Sig* ≥ α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig* < α.

Kretiria uji:

Hipotesis penelitian (H0) ditolak jika Z*hitung* ≤ Z*tabel* atau sign (2-tailed) < 0,05. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan tingkat stres belajar siswa yang diberikan dan tidak diberikan konseling kelompok dengan teknik tertawa, maka berarti konseling kelompok dengan teknik tertawatidak dapat digunakan untuk mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng.

Hipotesis penelitian (H0) diterima jika Z*hitung* > Z*tabel* atau sign (2-tailed) ≥ 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat stres belajar siswa yang diberikan dan tidak diberikan konseling kelompok dengan teknik tertawa*,* maka berarti konseling kelompok dengan teknik tertawa dapat digunakan untuk mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Data tersebut diolah melalui komputer program *SPSS* seri 16,0.