**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model yang digunakan adalah *quasy experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasy experimental design* karena peneliti ingin membandingkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum yang telah diberikan penanganan menggunakan teknik *Deep Breathing* dengan tingkat kecemasan siswa berbicara didepan umum yang tidak diberikan penanganan dengan teknik *Deep Breathing*  pada kelompok penelitian. Sugiyono (2017: 72) mengemukakan bahwa “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan*.*

1. **Variabel dan desain penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik *Deep Breathing* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent* *variable*), dan tingkat kecemasan siswa berbicara didepan umumsebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3.1. Desain Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelompok  | Pretest | Perlakuan | Posttest |
| Eksperimen (E) | O1 | X | O2 |
| Kontrol (K) | O3 |  | O4 |

Sumber: Sugiyono (2017:79)

Dimana :

E = Kelompok eksperimen

K = Kelompok kontrol

O1 = *Pretest* kelompok eksperimen

O2 =*Posttest* kelompok eksperimen

X = *Treatmen* atau perlakuan (teknik *Deep Breathing*)

O3 = *Pretest* kelompok kontrol

O4 = *Posttest* kelompok control

1. **Definisi Operasional Variabel**

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji. Berikut dikemukakan definisi operasional variabel yang diteliti dalam penelitian ini:

1. Teknik *Deep Breathing* merupakan teknik yang digunakan untuk meredakan atau menurunkan gangguan kecemasan menggunakan langkah-langkah: berupa peregangan berupa relaksasi otot, latihan pernapasan dengan menarik napas perlahan-lahan dan dalam melalui hidung dan memasukkan ke dalam perut lalu dihembuskan udara keluar melalui mulut dan membuat suara embusan yang tenang dan rileks, pengukuran kecemasan awal sebelum *deep breathing*, pelaksanaan latihan pernapasan (*deep breathing*), pengukuran kecemasan pasca *deep breathing*, dan membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *deep breathing*.
2. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi perasaan, dengan ciri-ciri fisiologis yaitu anggota badan gemetar, tangan berkeringat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat. Ciri psikologis yaitu kaget ketika ditanya oleh guru, berbicara terbata-bata. Ciri perilaku secara umum yaitu sering duduk paling belakang agar aman dari pertanyaan guru, sering keluar masuk toilet, berjalan-jalan seputar ruangan. Tinggi rendahnya kecemasan di ukur melalui tes kecemasan.
3. **Populasi dan Sampel**
4. **Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek 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. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 15 Makassar tahun ajaran 2017/2018 yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Populasi diperoleh melalui wawancara dengan guru BK dan observasi ke kelas X dan hasil penyebaran angket awal kepada siswa. Hasil yang diperoleh dari wawancara, observasi dan penyebaran angket tersebut didapatkan populasi penelitian sebanyak 83 orang.

Hasil ini berdasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu berupa anggota badan gemetar saat berbicara, tangan berkeringat, wajah memerah, kaget ketika di tanya oleh guru, berbicara terbata-bata, duduk paling belakang dan sering keluar masuk toilet. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Populasi** |
| 1 | X. MIA 1 | 35 | 6 |
| 2 | X. MIA 2 | 35 | 8 |
| 3 | X. MIA 3 | 35 | 8 |
| 4 | X. MIA 4 | 35 | 9 |
| 5 | X. MIA 5 | 35 | 12 |
| 6 | X. IPS 1 | 35 | 10 |
| 7 | X. IPS 2 | 35 | 11 |
| 8 | X.IPS 3 | 35 | 10 |
| 9 | X. IBB | 35 | 9 |
|  **Total** | **315** | **83** |

Sumber : Hasil Wawancara dan Observasi Awal

1. **Sampel**

Sugiyono (2017:81) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Namun dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada tiap kelompok penelitian sehingga jumlah sampel keseluruhan ada 20 sampel.

Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan pertimbangan semua anggota populasi dinilai homogen yakni berada pada lingkungan sekolah yang sama, guru yang sama, tingkat kelas yang sama, dan umur yang sama. Adapun jenis teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Proportional Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kecenderungan kecemasan berbicara didepan umum. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi yang terdiri dari 9 kelas yaitu X.MIA 1, X.MIA 2, X.MIA 3, X.MIA 4, X.MIA5, X.IPS 1, X IPS 2, X.IPS 3, X.IBB, dimana masing-masing kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Berikut penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut:

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah populasi** | **Sampel** |
| 1 | X. MIA 1 | 6 | (6/83)x20= 2 |
| 2 | X. MIA 2 | 8 | (8x83)x20=2 |
| 3 | X. MIA 3 | 8 | (8x83)x20=2 |
| 4 | X. MIA 4 | 9 | (9x83)x20=2 |
| 5 | X. MIA 5 | 12 | (12x83)x20=3 |
| 6 | X. IPS 1 | 10 | (10x83)x20=2 |
| 7 | X. IPS 2 | 11 | (11x83)x20=3 |
| 8 | X. IPS 3 | 10 | (10x83)x20=2 |
| 9 | X. IBB | 9 | (9x83)x20=2 |
|  **Total** | **83** | **20** |

Sumber : Teknik pengambilan sampel *proportionate random sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel per kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa teknik *Deep Breathing* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan secara acak dengan menggunakan lot sehingga di dapatkan masing-masing sampel sebanyak 10 pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.4. Penyebaran Kelompok Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelompok penelitian** | **Jumlah sampel** |
| 1 | Eksperimen | 10 |
| 2 | Kontrol | 10 |
|  **Jumlah** | **20** |

Sumber: Pembagian Kelompok Penelitian

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. **Skala Kecemasan Berbicara**

Menurut Sugiyono (2017), skala merupakan alat ukur yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval pengukuran, sehingga dapat digunakan untuk mengukur data kuantitatif. Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang perilaku kecemasan siswa sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Deep Breathing*

Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu selalu (S), sering (SR), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

**Tabel 3.5. Pembobotan Item Skala**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Selalu (S) | **4** | **1** |
| Sering (SR) | **3** | **2** |
| Jarang (JR) | **2** | **3** |
| Tidak Pernah (TP) | **1** | **4** |

Sumber: Sugiyono (2017)

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validitasi dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 24 *for windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai r yang diperoleh r hitung ≥ r tabel. Seperti yang dikatakan oleh Azwar (2005: 179) bahwa “bila harga korelasi dibawah r tabel maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang”

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan SPSS 24,00 diperoleh item yang tidak valid sebanyak 3 item, adapun item-item yang tidak valid dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel. 3.6. Tabel Uji Validitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No. Item** | **Nilai r** | **Nilai (r11(α))** | **Keterangan** |
| 5 | 0,111 | 0.3 | Tidak Valid |
| 6 | 0,00 | 0.3 | Tidak Valid |
| 31 | -0,102 | 0.3 | Tidak Valid |

Sumber: *SPSS 24.00* *from windows*

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah item valid yang dijadikan sebagai skala berjumlah 30 item. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran.

1. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. Siregar (2016: 175) menjelaskan bahwa “suatu instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0,6”.

Menurut Sugiyono (2017: 184) uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 24,00. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes (r) menggunakan kategori berikut:

0,80 < r≤1,00 : Reliabiltas Sangat Kuat

0,60 < r≤0,799 : Reliabilitas Kuat

0,40 < r≤0,599: Reliabilitas Sedang

0,20 < r≤0,399: Reliabilitas Rendah

 r≤0,20 : Reliabilitas Sangat Rendah

Adapun nilai reliabilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 24,00 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3.7. Tabel Uji Reliabilitas**

| **Reliability Statistics** |
| --- |
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .844 | .897 | 33 |

Sumber: *SPSS 24.00* *from windows*

Berdasarkan hasil uji SPSS 24,00 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,844 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang 0,80 < r 11(α)≤1,00. Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori sangat baik.

1. **Observasi**

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Deep Breathing* sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa, cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual $=\frac{nm}{n}x 100\%$

 (Raharjo dan Gudnanto, 2013: 72)

Dimana:

nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

n = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Menurut Herrhyanto dan Akib (2009), kriteria untuk penentuan tingkatan yaitu nilai data terbesar (100%) dikurangi nilai data terkecil (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.8. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

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

Sumber: Herrhyanto dan Akib (2009)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan kecemasan berbicara siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak.

Adapun analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan bersifat komparatif (perbandingan). Selain itu, jenis data yang akan diperoleh yaitu data interval. Berdasarkan kedua asumsi tersebut, maka peneliti memilih *t-test of related* sebagai pengujian hipotesis

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMA Negeri 15 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase, yaitu:

$$B=\frac{F }{TFi} X 100\%$$

 (Siregar, 2016: 14)

Dimana:

B = Presentase

F = Frekuensi yang dicari presentasenya

TFi = Total Frekuensi (Jumlah subyek/sampel)

Guna memperoleh gambaran umum mengenai menggambarkan kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMA Negeri 15 Makassar sebelum dan setelah perlakuan berupa teknik *Deep Breathing*, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

 (Siregar, 2016: 20)

Dimana:

*Me* : Mean (rata-rata)

*Xi* : Nilai X ke i sampai ke n

*n* : Banyaknya subjek (sampel)

Adapun gambaran umum tentang tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 120 (30 x 4 = 120) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 30 (30 x 1 = 30), selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 18.

**Tabel 3.9 Kategorisasi Tingkat Kecemasan berbicara Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 106 – 120 | Sangat Tinggi |
| 87 – 105 | Tinggi |
| 68 – 86 | Sedang |
| 49 – 67 | Rendah |
| 30 – 48 | Sangat Rendah |

Sumber: Kuesioner penelitian

1. **Analisis Statistik Inferensial**

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan stastik parametrik dengan menggunakan t-*test*. Penggunaan t-*test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus di distribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

1. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji *One Sample Kolmogorov Smirnov.* Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

 H0 : f (x) = normal

 H1 : f (x) = tidak normal

Pengujian dilakukan dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov.* Kriteria yang digunakan yaitu terima H0 apabila nilai a1 maksimum < D tabel dan tolak H0 apabila nilai a1 maksimum > D tabel. Derajat kebebasan yang ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

**Tabel 3.10 Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Nilai a1 Maksimum** | **D tabel (0,05)** | **Keterangan** |
| Eksperimen | 0,064 | 0,410 | Normal |
| Kontrol | 0,094 | Normal |

**Sumber: Hasil Uji Normalitas. Lampiran 18**

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai a1 maksimum untuk kelompok eksperimen sebesar 0.0064 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai nilai a1 maksimum yang diperoleh sebesar 0.094 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data yang berdistribusi normal

1. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada uji *Homogeneity of Variance.* Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H0 : f (x) = normal

 H1 : f (x) = tidak normal

Pengujian dilakukan dengan *Homogeneity of Variance*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H0 apabila nilai F (max) hitung ≤ F (max) tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014)

**Tabel 3.11 Uji Homogenitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **F (max) hitung** | **F (max) tabel (0,05)** | **Keterangan** |
| Eksperimen | 1,606 | 4,03 | Homogen |
| Kontrol |

**Sumber: Hasil Uji Homogenitas. Lampiran 19**

Berdasarkan hasil uji homogenitas data dengan menggunakan *Homogeneity Of Variance* diperoleh F hitung sebesar 1,606. Adapun nilai Ftabel dengan df 9 yaitu 4,03. Adapun kesimpulannya yaitu menerima H0 karena F (max) hitung < F (max) tabel yang berarti variansi kedua kelompo bersifat homogen.

1. Uji t

t-*test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan kecemasan siswa berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *Deep Breathing* melalui *gain skor* (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Dengan rumus t-*test* sampel berpasangan yaitu:

$$t=\frac{X1-X2}{\sqrt{\frac{S\_{1}^{2}}{n\_{1}}+\frac{S\_{2}^{2}}{n\_{2}}-2r \left(\frac{S\_{1}}{\sqrt{n\_{1}}}\right) \left(\frac{S\_{2}}{\sqrt{n\_{2}}}\right) }}$$

(Sugiyono, 2017: 197)

Di mana :

$t$ = Perbedaan dua mean

$X$ = Perbedaan mean kelompok penelitian

$S$ = Standar deviasi

n = Jumlah subyek (sampel)

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS* 22,00 *for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H0 apabila nilai t hitung > t tabel. Nilai t hitung diperoleh melalui uji t sedangkan t tabel diperoleh dari nilai t yang berasal dari tabel t dengan df (n-1)

Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan nilai *Asymp. Sig* dari uji t*.* Kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *Asymp. Sig* < α. Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.