

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *Pre-Experimental Design* metode ini digunakan karena dalam penelitian ini sampel tidak dipilih secara random. Desain eksperimen *One Group Pretest Posttest Design*.¹ Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar II Rumus *One Group Pretest Posttest Design*

$$O_1 X O_2$$

Keterangan :

O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberi konseling)

X = perlakuan terhadap kelompok eksperimen

O_2 = nilai *posttest* (sesudah diberi konseling)

Variabel penelitian ini terdiri atas satu variable, yaitu :

1. Variabel bebas (X) adalah Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.(Bandung : Alfabeta. 2017). h 74

2. Variabel terikat (Y) adalah kecemasan siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan nya.² Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX C .

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut.³Sampel yang digunakan adalah siswa adalah siswa kelas XI C di sekolah MTSN 3 Banjarmasin Selatan karena menurut wali kelas dan guru Bimbingan dan Konselor bahwa kelas XI C banyak di dapati kecemasan dalam menyeter hafalan Al-Qur'an daripada kelas lain. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dan diketahui dengan melakukan tes skala kecemasan maka digunakan tehnik penarikan sampel *purposive sampling*, yaitu tehnik penetapan sampel dengan pertimbangan tertentu.

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*,(Bandung : Alfabeta. 2013) h 117

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* . h 118

Subjek penelitian ditetapkan karena jenis konseling yang bersifat konseling kelompok, tujuan pelaksanaan konseling kelompok yang diberikan yaitu menggunakan metode konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Penetapan sampel dalam penelitian ini ditetapkan dengan melakukan tes skala kecemasan dan terjaring 5 orang siswa dengan kategori kecemasan sangat tinggi dan tinggi.

C. Data dan Sumber Data

1. Data

Data yang digali dalam penelitian ini ada dua macam yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

1) Data kecemasan siswa dari hasil tes skala kecemasan

b. Data Sekunder

Data dari hasil observasi situasi siswa dan pelaksanaan konseling pada siswa.

2. Sumber Data

Sumber data mengenai penelitian tentang penerapan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan menyeter hafalan Al-Qur'an siswa kelas IX C di MTSN 3 Kota Banjarmasin melalui :

- a. Guru Bimbingan dan Konseling
- b. Siswa yang diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan metode A-B-C

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Kecemasan

Skala kecemasan adalah alat ukur tingkat kecemasan seseorang yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini. Jadi angket skala kecemasan disini untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan nya konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif namun dapat juga digunakan dalam kuantitatif. Peneliti menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan peneliti berkeinginan untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan informan lebih mendalam.⁴

Disini dapat dilakukan wawancara terstruktur kepada guru bimbingan konseling tentang karakter siswa.

⁴ Djam'an dan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2013) h 41

3. Observasi

Observasi merupakan satu teknik pengumpulan data dalam penelitian apa pun, termasuk penelitian kuantitatif, dan digunakan untuk memperoleh informasi atau data sebagaimana tujuan penelitian. Tujuan data observasi adalah untuk mendeskripsikan latar yang diobservasi; kegiatan-kegiatan yang terjadi di latar itu; orang-orang yang berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan; makna latar; kegiatan-kegiatan, dan partisipan mereka dalam orang-orangnya.⁵

Disini dapat di lakukan observasi melihat perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan nya konseling kelompok dengan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

4. Dokumenter

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain.⁶

⁵ Ahmadi, Rulam. *Metodologi penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016) h 161

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* h 240

Di sini dapat melihat dokumen bimbingan konseling siswa sekaligus sebagai penguat data pokok dan sekunder :

Tabel I Data pokok dan Data Sekunder

No	DATA	SUMBER DATA	TEKNIK PENGUMPULAN DATA
1.	Data pokok, yaitu : a. Data kecemasan siswa dari tes skala kecemasan	Guru bimbingan dan konseling	Skala kecemasan
2.	Data Sekunder, yaitu a. Data tentang kegiatan konseling kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) b. Gambaran umum sekolah	Guru bimbingan dan konseling	Observasi

E. Tingkat Kecemasan

Indikator kecemasan terbagi menjadi tiga golongan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Rendah yaitu adanya rasa cemas akan tetapi masih bisa diatasi, sedang yaitu rasa takut yang muncul bahkan badan terasa panas dingin, dan tinggi yaitu rasa takut yang berlebihan hingga fikiran buyar bahkan mencoba menghindari apa yang menurutnya menakutkan.

Menurut Peplau dalam bukunya Suliswati ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut:

Pertama, Kecemasan Ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

Kedua, Kecemasan Sedang yaitu Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

Ketiga, Kecemasan Berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.

Keempat, Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional serta mencoba menghindari suatu keadaan, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian⁷.

⁷ Suliswati, dkk. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. h 48

F. Desain Pengukuran

1. Instrumen Penelitian

a. Bahan Perlakuan

Peneliti membuat panduan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berdiri didepan umum untuk menyetor hafalan Al-Qur'an.

Seluruh panduan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) telah tersusun, selanjutnya di laksanakan validasi ahli dari penilaian ahli (*expert judgement*). Adapun validator instrument dalam penelitian ini adalah satu orang ahli dalam bidang Bimbingan dan Koseling Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yaitu, Ibu Nurul Rahmi M.Pd dari Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Hasil validasi ahli tersebut digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk merevisi panduan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotiv Behaviour Therapy* (REBT) sebelum di ujicoba kepada siswa.

Kriteria yang digunakan dalam uji validasi ahli ini berupa skala dengan interval 1-2-3-4. Setiap angka memiliki makna, 1 = tidak sesuai/tidak jelas, 2 = kurang sesuai/kurang jelas, 3 = cukup sesuai/cukup jelas, 4 = sesuai/jelas.

Hasil Validasi ahli dapat dilihat pada lampiran validasi ahli.

b. Prosedur Intervensi

Tahap awal konseling kelompok dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) teori ABC untuk eksperimen terdiri dari tahap awal, kerja, dan akhir. Berikut paparan untuk masing-masing tahapannya.

1) Tahap Awal

Tahap awal konseling kelompok di mulai dengan membangun *Rapport* atau hubungan akrab dengan konseli. Konselor menyampaikan asas-asas dalam Bimbingan dan Konseling dan melakukan kontrak konseling. Lalu mendengarkan dengan baik permasalahan siswa dan melakukan peralihan agar menentukan permasalahan yang sama.

2) Tahap Kerja

Pada tahap kerja konseling kelompok bertujuan agar peserta dapat mengetahui bahwa keyakinan konseli irasional, membantu mengembalikan keyakinan konseli menjadi rasional, dan memahami bahwa keyakinan yang irasional bisa menjadi rasional.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini bertujuan untuk mengidentifikasi keyakinan konseli yang rasional, memahami keyakinan konseli yang rasional, memunculkan perasaan baru yang di munculkan konseli setelah melakukan konseling kelompok .

c. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan kerangka kerja konseptual yang menjadi acuan kerja dalam rangka melakukan penelitian ilmiah meliputi, (1) Persiapan kelengkapan yang terdiri dari persiapan instrumen penelitian dan penetapan subjek melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan konseling serta melakukan dokumentasi melihat dokumen siswa (2) Pemberian Metode konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) kepada siswa, (3) *Pre-test* dan *Post-test* serta uji hipotesis.

1) Persiapan Kelengkapan

a) Persiapan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari bahan perlakuan dan instrumen pengumpul data. Bahan perlakuan meliputi Panduan konseling kelompok dengan metode *Rational Emotiv Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengatasi keemasan menyeter hafalan Al-Qur,an yang dikembangkan dan direvisi sesuai uji ahli. Instrumen pengumpul data meliputi pedoman observasi konseling, dan dokumen siswa.

b) Penetapan Subjek Penelitian

Tahapan penetapan subjek penelitian dilakukan dengan melakukan *Assesment* yang terdiri dari :

(1) Wawancara terstruktur dan tidak terstruktur dengan guru Bimbingan dan Konseling sehingga direkomendasikan kelas yang memenuhi kriteria subjek penelitian untuk diberikan intervensi konseling.

(2) Dokumen dari melihat dokuumen bimbingan konseling siswa.

c) Perlakuan

Siswa menerima perlakuan Konseling kelompok dengan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), suatu pendekatan yang digunakan untuk kecemasan siswa. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti bekerjasama dengan konselor dan berdasarkan kesepakatan dengan konseli.

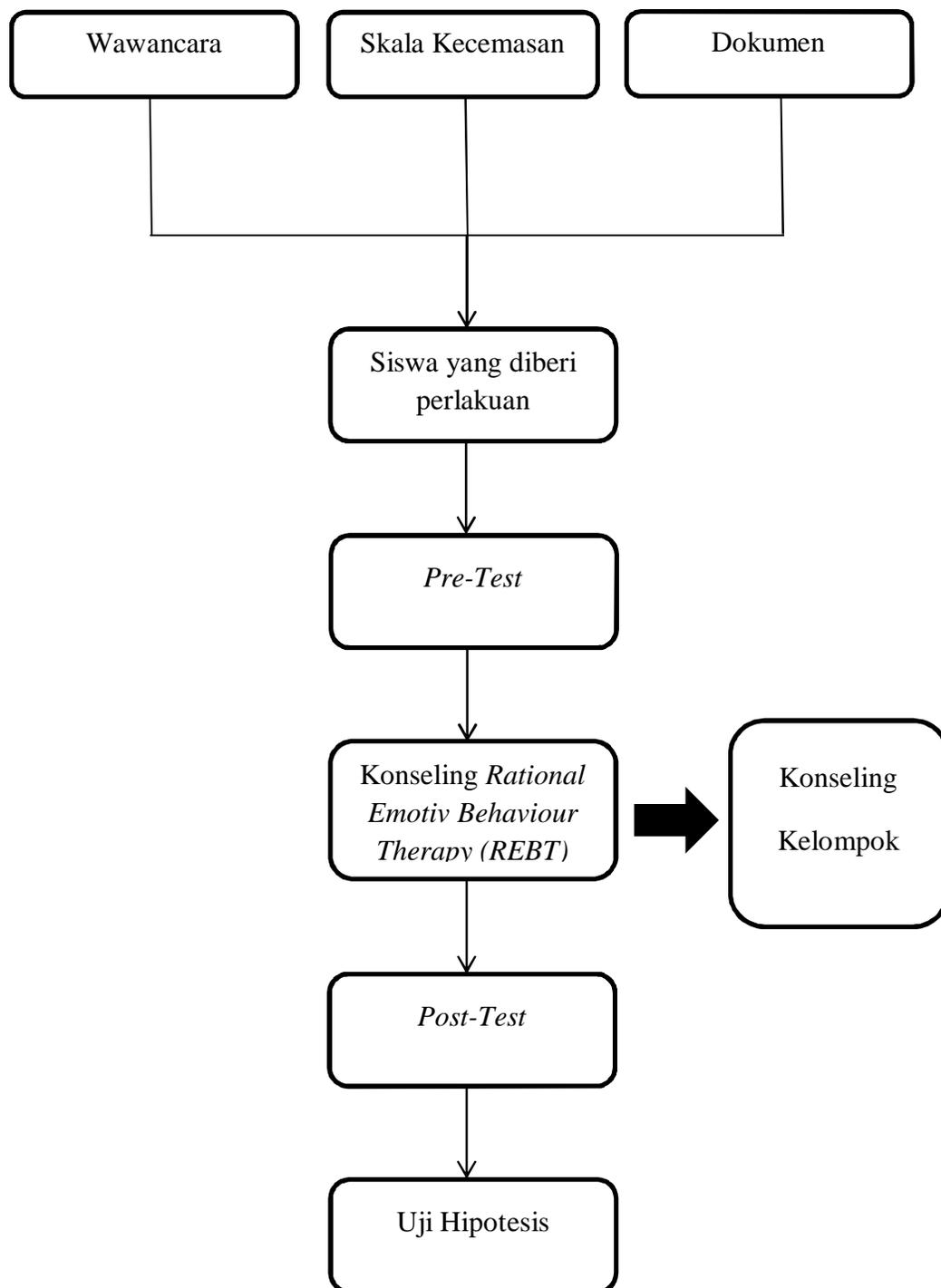
d) *Pre-test*, *Post-test* dan uji hipotesis

Guna mengetahui penerapan dan perubahan sebelum dan setelah diberikan nya konseling kelompok dengan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menyettor hafalan Al-Qur,an dilakukan *Pre-test* untuk mengetahui kondisi sebelum dilakukan konseling dan *post-test* setelah dilakukan nya konseling.

Pre-test untuk mengetahui kondisi kecemasan siswa sebelum diberikan Konseling kelompok dengan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) *Post-test* untuk mengetahui kondisi kecemasan siswa sesudah diberikan Konseling kelompok dengan metode *Ratonal Emotiv Behaviour Therapy* (REBT).

Dan juga penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan Purposive sampling yaitu menggunakan kriteria yang dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel, kriteria yang dianggap mencukupi atau dianggap tepat oleh peneliti.⁸

⁸ Ibid, h. 143

Gambar II Struktur Penelitian

d. Skala Kecemasan

Instrumen dalam penelitian ini mengadopsi instrument skala kecemasan dari Mir'atun Nadifah dan digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrument yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Angket yang dibuat menggunakan skala *Likert* dengan variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel.

1) Uji Reabilitas

Ini mengadopsi angket dalam skripsi Mir'atun Nadifah dan menggunakan alpha cronbach, yang dianalisis dengan computer program SPSS versi 20. Hasil nilai reabilitas yang diperoleh dengan menggunakan program SPSS versi 20 adalah 0,858. Memiliki kategori reabilitas tinggi.⁹

2) Kisi-kisi skala kecemasan

Kisi-kisi kecemasan yang digunakan dalam instrumen skala kecemasan ini memodifikasi dari kisi-kisi skala kecemasan Mir'atun Nadifah sebagai berikut :

⁹ Nadifah, Mir'atun. Keefektifan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MAN 2 Paringin. Skripsi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. h. 50

Tabel II Kisi-kisi Skala Kecemasan

Sub variable	Indikator	Sub Indikator	No	Item
			(+)	(-)
1. Kecemasan Internal	A. Pemikiran	A.1. Takut gagal A.2. Hasil tidak memuaskan A.3.Menyulitkan A.4.Nafsu makan berkurang A.5.Pesimis A.6.Konsentrasi berkurang	4	1,2,3 5,6,7 8 9,10 11,12
	B. Perasaan	B.1.Dada Berdebar debar B.2.Khawatir B.3.Merasa tenang B.4.Bingung B.5.Marah B.6.Sedih	16,17 20	13 14,15 18 19
	C. Perilaku	C.1.Menunda C.2.Menghindar C.3.Melarikan diri		21 22 23
2. Kecemasan Eksternal	A. Teman	A.1.Dukungan dari teman teman dekat A.2.Sosial	24	25

3) Klasifikasi skala kecemasan

Berikut ini adalah tabel klasifikasi kecemasan :

Tabel III Klasifikasi Kecemasan

Klasifikasi kecemasan ini diadopsi dari klasifikasi kecemasannya Mi'ratun Nadifah.

No	Keterangan	Rentang Skor
1	Sangat Tinggi	25-45
2	Tinggi	46-65
3	Sedang	66-85
4	Rendah	86-105
5	Sangat Rendah	106-125 ¹⁰

e. Pedoman Observasi Konseling

Pedoman observasi konseling disusun oleh peneliti guna untuk mengamati dan mengukur keterlaksanaan panduan konseling kelompok yang dilaksanaka untuk mengatasi kecemasan dalam berdiri didepan umum untuk menyeter hafalan Al-Qur'an. Pedoman observasi konseling terdiri dari 3 bagian yaitu : Observasi konseling tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir.

¹⁰ Nadifah, Mi'ratun. Keefektifan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MAN 2 Paringin. Skripsi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. h. 50

f. Pedoman Wawancara Konseling

Pedoman wawancara dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling untuk mendapatkan rekomendasi kelas yang akan diberikan *Pre-test*.

g. Dokumen

Dokumen digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dalam penentuan siswa dengan melihat dokumen bimbingan konseling.

h. Analisis Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan statistik non parametric.

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak¹¹. Metode pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu jika signifikansi (*Asymp.sig*) $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi (*Asymp.sig*) $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.¹²

b. Uji Homogenitas

¹¹ Duwi Priyatno, *Belajar Alat Analisis Data Dengan Cara Pengolahannya Dengan SPSS*, (Yogyakarta : Gava Media, 2016). h 97

¹² *Ibid*, h. 105

Uji homognitas di gunakan untuk menguji apakah rata-rata antara tiga tau lebih kelompok data yang independen memiliki varian yang sama atau tidak. Uji ini biasana sebagai prasyarat uji Independent Sample T Test dan One Way ANOVA.¹³

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis mnggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS22, yaitu menggunakan paired samples T Test atau uji t sampel berpasangan, yatu analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok sampel yang berpasangan atau berhubungan. Sampel yang berpasangan maksudnya subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda,seperti perlakuan sebelum dan sesudah.¹⁴

G. Langkah Penelitian

1. Menyusun konsep teori A-B-C menurut pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)
2. Menyusun Pedoman penggunaan bagi konselor
3. Menyusun pedoman penggunaan bagi siswa
4. Menyusun instrument skala kecemasan diri siswa

H. Prosedur Penelitian

¹³ Ibid, h. 109

¹⁴ Ibid, h. 81

Pada penelitian ini penulis melakukan beberapa kegiatan, dan di lakukan dalam beberapa tahapan, sebagai berikut:

a. Tahap pendahuluan

- 1) Membuat desain proposal penelitian
- 2) Mengkonsultasikan desain proposal penelitian kepada pembimbing
- 3) Mengajukan desain proposal kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN

Antasari Banjarmasin untuk memohon persetujuan judul

b. Tahap persiapan

- 1) Meaksanakan seminar proposal skripsi
- 2) Memperbaiki proposal dan berdasarkan hasil seminar
- 3) Membuat pedoman konseling
- 4) Uji ahli pedoman konseling
- 5) Memohon surat riset untuk melakukan penelitian
- 6) Menyampaikan surat riset kepada pihak yang bersangkutan dengan lokasi penelitian

c. Tahap Pelaksanaan

- 1) Mengumpulkan data *Pretest*
- 2) Intervensi konseling
- 3) Melakukan *Posttest*
- 4) Mengolah data *Posttest*
- 5) Menganalisis data

d. Tahap Penyusunan Skripsi

- 1) Menyusun hasil penelitian
- 2) Berkonsultasi dengan pembimbing skripsi
- 3) Mengadakan perbaikan
- 4) Mengajukan munaqasah skripsi