

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, sedangkan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.⁴⁵ Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui tingkat efektivitas suatu hasil atau perlakuan yang diuji, dengan cara membandingkannya terhadap kondisi atau hasil yang telah ada sebelumnya.⁴⁶

Dalam penelitian ini angket diberikan dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen dilakukan.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan. Dalam desain ini, pengumpulan data dilakukan

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Alfabeta, 2012).

⁴⁶ Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Alfabeta, 2009).

sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Pengukuran awal (O1) disebut sebagai *pre-test*, sedangkan pengukuran akhir (O2) disebut sebagai *post-test*.

Pada tahap awal, siswi diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi tes kemampuan akademik (TKA). Selanjutnya, siswi diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi melalui layanan konseling kelompok dalam kurun waktu tertentu. Setelah perlakuan selesai, dilakukan kembali pengukuran melalui *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswi dalam menghadapi tes kemampuan akademik. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberi *treatment*)

X : saat *treatment* (perlakuan)

O2 : Nilai *posttest* (sesudah diberikan *treatment*)

C. Setting Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih peneliti ialah di MTs Raudhatussyubban. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, di antaranya peneliti telah mengetahui kondisi dan karakteristik siswi, khususnya terkait adanya

kecemasan yang dialami siswi dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Berdasarkan hasil penyebaran angket dan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswi menunjukkan tanda-tanda kecemasan menjelang pelaksanaan TKA, seperti perasaan tegang, khawatir terhadap hasil TKA, serta kurangnya rasa percaya diri. Kondisi ini dapat memengaruhi kesiapan dan performa siswi saat mengikuti TKA. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan siswi menghadapi tes kemampuan akademik (TKA). Adapun peta lokasi penelitian disajikan sebagai berikut:

Gambar 3.1 Peta Lokasi Penelitian



Adapun waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari 6 Maret – 6 April 2026.

Berikut rincian waktu pelaksanaan penelitian:

Tabel 3.2 Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Pertemuan	Materi	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	<i>Pretest</i>	Membagi Skala kecemasan menghadapi TKA	Jum'at 6 Maret 2026	15 Menit	Google Form
2	Pertemuan 1	Memahami kecemasan menghadapi TKA	Senin, 30 Maret 2026	45 Menit	Ruang BK
3	Pertemuan 2	Pengelolaan Aspek Kognitif (Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil tes, gangguan konsentrasi dan daya ingat)	Rabu, 1 April 2026	45 Menit	Ruang BK
4	Pertemuan 3	Pengelolaan Aspek Afektif dan somatik (Perasaan cemas, tegang, serta reaksi fisik melalui teknik relaksasi)	Sabtu, 4 april 2026	45 Menit	Ruang BK
5	Pertemuan 4	Pengelolaan Aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh	Senin, 6 April 2026	45 Menit	Ruang BK
6	<i>Posttest</i>	Membagi skala kecemasan menghadapi TKA	Senin, 6 April 2026	15 Menit	Google Form

D. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk

diteliti, sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.⁴⁷ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban yang berjumlah 65 siswi. Populasi ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi sebagai mana ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.3 Jumlah Responden Peserta Didik Kelas IX MTs Raudhatussuyubban

No	kelas	Jumlah
1	IX D	30
2	IX E	35
Jumlah		65

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Karena jumlah populasi yang cukup besar, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Menurut sugiyono Teknik *purposive sampling* adalah metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.⁴⁸ Sejalan dengan itu, Arikunto menjelaskan bahwa *purpsive sampling* ialah bentuk teknik pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak, wilayah, atau strata, melainkan berdasarkan pertimbangan khusus yang berfokus pada tujuan penelitian.⁴⁹

⁴⁷ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. 2011. 215

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Alfabeta, 2015).

⁴⁹ Arikunto S, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Rineka Cipta, 2006).

Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas IX MTs Raudhatussuyubban yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) dan bersedia mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Sampel diambil berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan menghadapi TKA yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2026. Dari hasil pengukuran tersebut terdapat 7 siswi yang termasuk dalam kategori kecemasan sangat tinggi, namun hanya 5 siswi yang bersedia menjadi subjek penelitian. Pemilihan sampel pada siswi dengan tingkat kecemasan sangat tinggi dilakukan karena layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi ditujukan untuk membantu individu yang mengalami kecemasan, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat diamati secara lebih jelas.

Tabel 3.4 Sampel Penelitian

No	Nama	Skor	Persen	Kategori
1	H	149	93,13%	Sangat Tinggi
2	QA	145	90,63%	Sangat Tinggi
3	FA	138	86,25%	Sangat Tinggi
4	S	134	83,75%	Sangat Tinggi
5	N	131	81,88%	Sangat Tinggi
	X	139,4	87,13%	Sangat Tinggi

E. Data dan Sumber data

Dalam penelitian ini, peneliti memakai dua jenis data, yaitu data primer dan data skunder. Data primer merupakan data yang didapat secara langsung dari sumber pertama oleh peneliti. Adapun data sekunder ialah data yang didapat secara tidak langsung, misalnya melalui perantara orang lain atau dari berbagai dokumen yang relevan.

a. Data

a. Data primer

Data primer adalah data yang didapat secara langsung adapun data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Data tingkat kecemasan menghadapi TKA sebelum diberikan treatment (*pretest*) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatuysyubban melalui skala kecemasan menghadapi TKA yang akan disebarkan.
- 2) Data tingkat kecemasan menghadapi TKA sesudah diberikan treatment (*Posttest*) pada siswi kelas IX MTs Raudhatuysyubban melalui skala kecemasan menghadapi TKA yang akan disebarkan.
- 3) Data efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatuysyubban melalui uji hipotesis (Uji *T-test*)

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data pendukung dari data primer meliputi:

- 1) Deskripsi umum lokasi penelitian, kondisi tenaga pendidik, keadaan peserta didik, fasilitas dan prasarana yang tersedia, serta tujuan, visi, dan misi, termasuk RPL layanan konseling kelompok.
- 2) Berbagai sumber tertulis seperti literatur, artikel, jurnal, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.

b. Sumber Data

Adapun sumber data dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Responden, adalah seluruh siswi kelas IX MTs Raudhatussyubban
- 2) Dokumen merupakan seluruh arsip atau catatan yang memuat data maupun informasi yang dapat mendukung pelaksanaan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu sumber data yang dimanfaatkan untuk bahan pelengkap penelitian, yang dapat berbentuk bahan tertulis, gambar atau foto, rekaman, maupun karya-karya penting lainnya yang dapat dijadikan informasi dalam proses penelitian.⁵⁰ Metode ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai serta data pendukung yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Berdasarkan hasil dokumentasi yang diperoleh, peneliti memperoleh data mengenai gambaran umum lokasi penelitian, identitas sekolah, fasilitas sekolah, jumlah peserta didik, serta visi, misi, dan tujuan madrasah. Selain itu, peneliti juga menggunakan beberapa dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian, yaitu lembar kesepakatan konseling kelompok, catatan perkembangan siswi selama mengikuti konseling kelompok, lembar evaluasi hasil konseling kelompok, serta dokumen lain yang mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

⁵⁰ Muh Fitrah, *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2019).

2. Skala kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

Skala kecemasan menghadapi TKA merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi TKA dengan mengacu dan memodifikasi beberapa item pernyataan dari penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rayinda Faizah dkk.⁵¹ kemudian disesuaikan dengan aspek-aspek kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini. Sebelum digunakan, skala ini terlebih dahulu melalui proses uji validitas oleh ahli. Dalam penelitian ini, validasi dilakukan oleh Ibu Mufida Istati, M.Pd., yang merupakan ahli di bidang bimbingan dan konseling di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Berdasarkan hasil uji tersebut, skala dinyatakan layak untuk dipakai sebagai instrumen dalam pengumpulan data penelitian ini.

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Menghadapi TKA sebelum Uji Validitas dan Uji Realibitas

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Unfavorable	Favorable	
Kognitif (Pikiran)	Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil ujian	5, 8, 11, 12	1, 2, 10, 13	8
	Gangguan konsentrasi & daya ingat	3, 7, 9	4,6	5
Afektif (Perasaan)	Perasaan cemas, marah & takut menghadapi ujian	17, 21, 25	14, 16, 18, 22, 24, 29	9
	Perasaan tegang, gelisah, tertekan, dan tidak tenang	15, 19, 20, 26, 27, 30	23, 28, 31, 32	10

⁵¹ Rayinda Faizah, dkk., "Skala TAI-G Untuk Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Varidika*, Vol. 32, No. 1, 2020, hlm. 54.

Fisiologis (Fisik)	Reaksi fisik (pusing, jantung berdebar, tegang, mual, gangguan tidur)	35, 39, 41, 43	33, 34, 36, 37, 38, 40, 42	11
Perilaku	Kesulitan saat mengerjakan/mempersiapkan ujian	44, 48	45, 46, 47, 49, 50	7
Jumlah		22	28	50

Tabel 3.6 Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data

No	Data	Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data
1	Data primer		
	a. Data tingkat kecemasan menghadapi TKA sebelum diberikan treatment (pretest) pada siswi kelas IX melalui skala kecemasan menghadapi TKA yang akan disebar	Siswi	Skala kecemasan menghadapi TKA
	b. Data tingkat kecemasan menghadapi TKA sesudah diberikan treatment (posttest) pada siswi kelas IX melalui skala kecemasan menghadapi TKA	Siswi	Skala kecemasan menghadapi TKA
	c. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi menggunakan uji hipotesis	Siswi	Uji Hipotesis (<i>Uji T-test</i>)
2	Data sekunder		
	a. Responden adalah siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban	Guru BK Siswi	Dokumentasi dan wawancara
	b. Dokumen adalah seluruh arsip atau catatan yang memuat data maupun informasi yang dapat mendukung jalannya penelitian.		

G. Instrument Penelitian

1. Bahan Perlakuan

Penyusunan pedoman layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi bertujuan untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi. Setelah disusun, pedoman tersebut terlebih dahulu melalui uji validasi oleh ahli untuk memastikan kelayakannya. Dalam penelitian ini validasi dilakukan oleh ibu Mufida Istati M. Pd yang merupakan ahli di bidang Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Hasil dari proses validasi tersebut kemudian dijadikan dasar untuk melakukan perbaikan dan penyempurnaan pedoman, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi guna menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi.

2. Skala Likert

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert sebagai desain pengukuran. Skala Likert merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi individu atau kelompok. Variabel yang diukur tersebut kemudian diuraikan ke dalam beberapa dimensi. Setiap dimensi selanjutnya dijabarkan menjadi subvaribel, dan subvaribel dikembangkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator-indikator tersebut dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan item instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden.⁵² Instrument penelitian ini terdapat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta, 2011). Hal.93

(STS). Setiap pilihan jawaban memiliki bobot nilai masing-masing yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Norma Skoring Skala Kecemasan Menghadapi TKA

Alternatif jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Penilaian menggunakan rentang skor 1-4 dengan penjelasan alternatif jawaban sebagai berikut:

- a. SS : Sangat Setuju
- b. S : Setuju
- c. TS : Tidak Setuju
- d. STS : Sangat Tidak Setuju

Pengkategorian dapat dilakukan dengan menetapkan interval berdasarkan rumus interval yang sudah ditentukan sebagai berikut:

$$I = \frac{Nt - Nr}{K}$$

Keterangan:

- a. I : Interval
- b. Nt : Nilai Tinggi
- c. Nr : Nilai Rendah
- d. K : Jumlah Katagori

Jadi yang interval sesuai rumus tersebut ialah:

Skor tertinggi : $4 \times 40 = 160$

Skor terendah : $1 \times 40 = 40$

Rentang : $160 - 40 = 120$

Jarak interval : $120 \div 4 = 30$

$$I = \frac{Nt-Nr}{K} = \frac{160-40}{4} = \frac{120}{4} = 30$$

Berdasarkan keterangan di atas, katagori skala interval adalah:

Tabel 3.8 Katagori Kecemasan Menghadapi TKA

No	Katagori	Interval
1	Sangat Tinggi	130 - 160
2	Tinggi	100 - 129
3	Rendah	70 - 99
4	Sangat Rendah	40 - 69

Berdasarkan total skor yang didapatkan siswi, kecemasan menghadapi TKA dibedakan ke dalam beberapa katagori yaitu skor 130-160 termasuk katagori sangat tinggi, skor 100-129 tergolong tinggi, skor 70-99 masuk dalam katagori rendah, dan skor 40-69 dikategorikan sebagai sangat rendah.

Interval untuk setiap kategori bisa pada tabel di atas, untuk mengetahui nilai N-Gain, dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$N - gain = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{max} - S_{pre}} \times 100$$

Keterangan:

S_{post} : Skor *Post-test*

S_{pre} : Skor *Pre-test*

S_{max} : Skor Maksimal

Skor N-Gain dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana tingkat efektivitas atau treatment yang diberikan. Perhitungan N-Gain dilakukan dengan membandingkan selisih nilai *posttest* dan *pretest*. Berikut merupakan hasil perhitungannya:

Tabel 3.9 Katagori Pembagian N-Gain Score

No	Nilai <i>N-gain</i>	Katagori
1	$g \geq 0,7$	Tinggi
2	$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
3	$g \leq 0,3$	Rendah

Tabel 3.10 Katagori Tafsiran Efektivitas

No	Presentase (%)	Tafsiran
1	≥ 40	Tidak Efektif
2	40-50	Kurang Efektif
3	56-75	Cukup Efektif
4	≥ 76	Efektif

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahapan mengklasifikasikan data, memberikan kode tertentu, mengolah, serta menafsirkan data penelitian agar memiliki makna. Proses analisis data dilakukan setelah seluruh data dari responden telah terkumpul.⁵³ Adapun metode analisis yang dipakai dalam penelitian ini ialah:

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Alfabeta, 2012). h.195

Uji normalitas data bertujuan untuk mengidentifikasi apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hal ini penting karena data yang berdistribusi normal dianggap dapat mewakili populasi secara baik.⁵⁴

Penelitian ini menggunakan uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, jika nilai sig. > 0,05 maka H_0 diterima sehingga data dianggap berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai sig. < 0,05 maka H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.⁵⁵

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan salah satu prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih kelompok data sampel yang diambil berasal dari populasi dengan variansi yang sama.⁵⁶ Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa dua atau lebih varians adalah sama, dan sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka varians tersebut tidak sama. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan One Way ANOVA dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.0. dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig > 0,05 maka H_0 diterima atau homogen

⁵⁴ Sofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif* (Bumi Aksara, 2013).h.215

⁵⁵ Indra Jaya, *Penerapan Statistik untuk penelitian pendidikan* (Prenada Media, 2019).h.95

⁵⁶ Usmadi Usmadi, "Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas)," *Inovasi Pendidikan* 7, no. 01 (2020).

2) Jika nilai Sig < 0,05 maka HO ditolak atau tidak homogen.⁵⁷

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan memakai statistik parametrik. Adapun analisis data dilaksanakan dengan melalui *uji paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak IBM Statistics versi 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima, sedangkan jika nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a ditolak. Rumus uji paired sample t-test dapat dilihat dibawah ini:

$$t = \beta_n / S\beta_n$$

penjelasan:

t : Mengikuti fungsi t dengan derajat kebebasan (df)

β_n : Koefisien regresi masing-masing variable

$S\beta_n$: Standar error masing-masing variable

I. Teknik validitas dan keabsahan data

1. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur secara tepat apa yang seharusnya diukur. Instrumen dikatakan valid apabila benar-benar mampu mengungkap variabel yang diteliti. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis korelasi antara skor tiap item dengan skor dengan bantuan program SPSS versi 25, adapun kategori pengujian instrument adalah sebagai berikut:

⁵⁷ Budi Setyio, *Statistika untuk Analisis Data Penelitian* (Refika Aditama, 2012).

- a. Apabila nilai r hitung $>$ daripada r tabel, maka instrumen atau butir-butir pernyataan memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total, sehingga dapat dinyatakan valid.
- b. Apabila nilai r hitung $<$ daripada r tabel, maka instrumen atau butir-butir pernyataan tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total, sehingga dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas dengan jumlah 33 siswa MTs Raudhatussyubban, diketahui terdapat 40 item yang valid dan 10 item dinyatakan tidak valid.

Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas 50 Item Skala Kecemasan

No	Koefisien korelasi (r -hitung)	Syarat (r -tabel)	Keterangan
1	0,440	0,344	Valid
2	0,563	0,344	Valid
3	0,285	0,344	Tidak Valid
4	0,547	0,344	Valid
5	0,658	0,344	Valid
6	0,516	0,344	Valid
7	0,241	0,344	Tidak Valid
8	0,542	0,344	Valid
9	0,476	0,344	Valid
10	0,360	0,344	Valid
11	0,423	0,344	Valid
12	0,543	0,344	Valid
13	0,081	0,344	Tidak Valid
14	0,478	0,344	Valid
15	0,477	0,344	Valid
16	0,570	0,344	Valid
17	0,314	0,344	Tidak Valid
18	0,616	0,344	Valid
19	0,645	0,344	Valid
20	0,403	0,344	Valid
21	0,377	0,344	Valid
22	0,656	0,344	Valid
23	0,500	0,344	Valid
24	0,570	0,344	Valid

25	0,363	0,344	Valid
26	0,580	0,344	Valid
27	0,300	0,344	Tidak Valid
28	0,407	0,344	Valid
29	0,223	0,344	Tidak Valid
30	0,425	0,344	Valid
31	0,459	0,344	Valid
32	0,513	0,344	Valid
33	0,574	0,344	Valid
34	0,469	0,344	Valid
35	0,602	0,344	Valid
36	0,694	0,344	Valid
37	0,399	0,344	Valid
38	0,481	0,344	Valid
39	0,687	0,344	Valid
40	0,440	0,344	Valid
41	0,664	0,344	Valid
42	0,595	0,344	Valid
43	0,496	0,344	Valid
44	0,298	0,344	Tidak Valid
45	0,382	0,344	Valid
46	0,047	0,344	Tidak Valid
47	0,690	0,344	Valid
48	0,428	0,344	Valid
49	0,093	0,344	Tidak Valid
50	0,237	0,344	Tidak Valid

2. Uji Reliabilitas

Menurut Purwanto Reliabilitas adalah tingkat konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan skor yang dapat dipercaya dan relatif tetap. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil yang konsisten, sehingga layak digunakan karena tetap berfungsi dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25

Diperoleh nilai reliabilitas seluruh instrumen menggunakan *koefisien Cronbach's Alpha (α)*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.12 Reabilitas Instrumen Penelitian
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N Of Items
,905	50

Dari 40 item yang telah dinyatakan valid dan reliabel, peneliti kemudian menetapkan 40 item yang memenuhi kriteria untuk digunakan sebagai instrumen pengumpulan data, yang selanjutnya dijadikan sebagai kuesioner kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik (TKA)

Tabel 3.13 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Menghadapi TKA Setelah Item Valid

Aspek	Indikator	Nomer Item		jumlah
		Unfavorable	Favorable	
Kognitif (Pikiran)	Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil ujian	4, 6, 9, 10	1, 2, 8	7
	Gangguan konsentrasi & daya ingat	7	3, 5	3
Afektif (Perasaan)	Perasaan cemas, marah & takut menghadapi ujian	17, 21, 24	11, 13, 20, 23	7
	Perasaan tegang, gelisah, tertekan, dan tidak tenang	12, 15, 16, 22	14, 18, 19, 25, 26	9
Fisiologis (Fisik)	Reaksi fisik (pusing, jantung berdebar, tegang, mual, gangguan tidur)	29, 33, 35, 37	27, 28, 30, 31, 32, 34, 36	11
Perilaku	Kesulitan saat mengerjakan/mempersiapkan ujian	40	38, 39	3
Jumlah		17	23	40