

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab ini diuraikan secara berurutan: (1) pendekatan penelitian, (2) sasaran perbaikan, (3) setting dan subyek penelitian, (4) rancangan penelitian, (5) prosedur penelitian, dan (6) teknik analisis data.

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang mengacu pada penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaan berkolaborasi dengan guru bidang studi berkaitan dengan penelitian tindakan kelas wardani (2007 :1.4) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Penelitian tindakan bimbingan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh petugas bimbingan (guru pembimbing) melalui identifikasi masalah yang disertai dengan tindakan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi para siswa agar proses perkembangannya tidak terhambat. Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengatasi kecemasan saat menghadapi ulangan siswa dengan memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

3.2 Sasaran Perbaikan

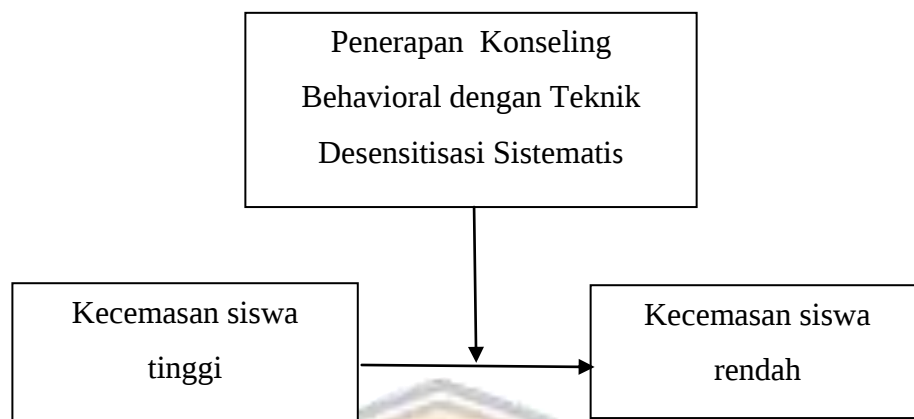
Sasaran perbaikan dalam penelitian ini adalah kecemasan saat menghadapi ulangan siswa kelas X IPA1 SMA N 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017 yang teridentifikasi sangat cemas menghadapi ulangan . Dipilihnya siswa kelas X IPA1 ini sebagai sasaran perbaikan berdasarkan observasi awal bahwa kelas tersebut menunjukkan ada beberapa siswa yang dapat mengalami kecemasan saat menghadapi ulangan yang ditandai gelisah, berkeringat , kaki gemetar,kurang berkonsentrasi,berjumlah 3 siswa yaitu : 2 siswa laki-laki, 1 siswa perempuan yang memiliki tingkat kecemasan saat menghadapi ulangan.

3.3 Setting dan Subjek Penelitian

Penelitian tindakan ini dilakukan di SMA N 6 Denpasar Tahun pelajaran 2016/2017. dengan subjek penelitian siswa kelas X IPA 1 yang berjumlah 39 orang siswa , 20 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan.

3.4 Rancangan penelitian

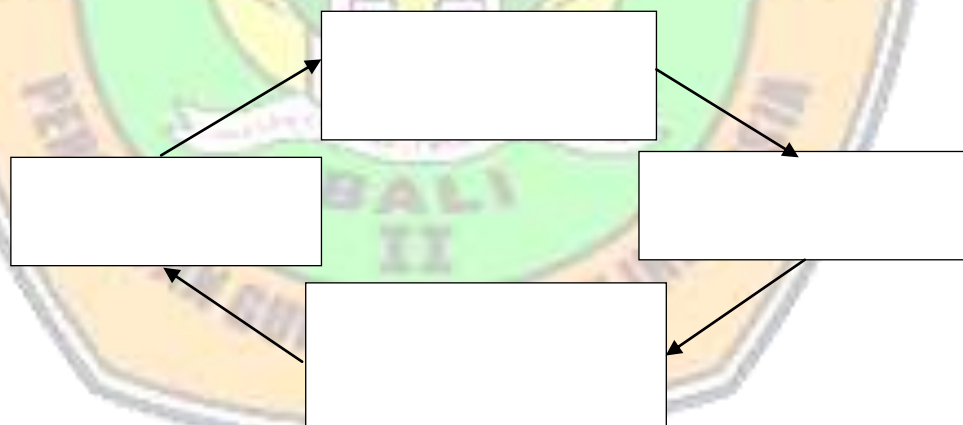
Penelitian yang dilakukan adalah tindakan penelitian dalam bimbingan konseling (PTBK) yang bertujuan mengurangi kecemasan siswa dengan menggunakan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun rancangan dalam penelitian ini, akan disajikan dalam gambar berikut.



Gambar 01. Rancangan Penelitian Kecemasan Siswa

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan tindakan bimbingan konseling (PTBK) yang terdiri dari empat tahapan, yaitu : (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan evaluasi, (4) refleksi.



Sumber : wardhani,dkk (2007:2.4)

Gambar 02. Prosedur Penelitian Tindakan

3.5.1 Perencanaan Tindakan

Pada perencanaan ini hal-hal yang dilakukan adalah :

- 1) Permohonan ijin kepada kepala sekolah SMA Negeri 6 Denpasar untuk mengadakan penelitian di kelas X IPA1.
- 2) Mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan.
- 3) Menyusun satuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.
- 4) Menyusun pedoman skala penilaian.
- 5) Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian.
- 6) Mengatur ruang senyaman mungkin.

3.5.2 Pelaksanaan Tindakan

Adapun jenis kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap pelaksanaan tindakan ini adalah sebagai berikut :

a. Asesmen (*Assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. dalam tahap ini konselor melakukan.

- 1) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. dalam tahap ini konselor menganalisis perilaku bermasalah yang Nampak/terjadi saat ini yaitu pada proses mental siswa yang mengalami kecemasan sering tidak fokus, sulit mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting yang juga berakibat pada segi fisik yaitu pada tangan dan kaki

mudah berkeringat, gementeran, jantung berdetak kencang .

- 2) Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. dalam tahap ini konselor menganalisis penyebab terjadinya kecemasan yang berlebihan atau kecemasan yang tinggi adalah menghadapi ulangan yang membuat siswa menunjukkan tingkah laku yang telah dianalisis pada langkah sebelumnya.

1. Analisis motivasional. Dalam tahap ini konselor memberikan motivasi untuk konseli dengan menganalisis hal-hal yang menarik dalam kehidupan siswa seperti : prestasi siswa yang diraih baik dalam bidang akademik, maupun dalam bidang non akademik.

2. Analisis *sefl control*, yaitu tingkatan control diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana control itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan. Dalam tahap ini konselor menganalisis sejauh mana koseli kita mengontrol dirinya terhadap masalah yang dihadapinya.

3. Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli, diidentifikasi juga hubungannya dengan orang tersebut dengan konseli. Dalam tahap ini konselor menganalisis orang terdekat siswa seperti hubungannya dengan orang tua, dengan sahabat disekolah maupun bekerjasama dengan guru bk yang ada disekolah guna untuk menganalisis data pribadi siswa disekolah.
4. Menganalisis lingkungan fisik-sosial budaya. Dalam tahap ini konselor menganalisis lingkungan fisik-sosial budaya siswa terhadap lingkungan sekitar yang merupakan faktor yang penyebab kecemasan yang tinggi pada siswa ketika menghadapi ulangan.

b. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan yaitu mengatasi kecemasan siswa menghadapi ulangan.

1. Membantu konseli untuk memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan-hambatan yang dihadapinya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa ketika menjawab ulangan

kemungkinan hambatan hambatan yang akan ditemui dalam proses mengatasi kecemasan menghadapi ulangan.

2. Memecahkan tujuan keadaan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan yaitu :
 (1) menghilangkan kecemasan menghadapi ulangan yang Nampak pada proses mental, emosional dan fisik, (2) menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa dalam ketika menjawab ulangan.

c. Implementasi Teknik (*Technique Implemenntation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan dengan cara ;

1. Membuka kegiatan dengan menjelaskan kepada konseli bahwa perubahan tingkah laku bisa terjadi apabila konseli percaya diri dan memiliki keyakinan bahwa masalahnya itu bisa berhasil jika ada usaha.
2. Konselor menyusun suatu daftar yang bertingkat mengenai situasi –situasi yang menimbulkan masalah (kecemasan/ketakutan), dari situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah hingga situasi yang paling buruk yang dapat dibayangkan oleh konseli.
3. Memberikan latihan-latihan relaksasi kepada konseli yaitu dengan melatih pengenduran otot dan bagian tubuh

dengan titikberat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada dan anggota badan bagian bawah.

4. Konseli diminta untuk memejamkan mata, kemudian konselor meminta konseli membayangkan dirinya pada situasi yang netral, menyenangkan, santai, nyaman dan tenang. Saat konseli santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah.
5. Dilakukan terus menerus secara bertahap samapi tingkat yang memunculkan rasa cemas, dan dapat diatasi.
6. Kemudian dilakukan relaksasi lagi sampai konseli santai, diminta membayangkan lagi pada situasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya.
7. Bila pada situasi konseli merasa takut/ cemas, konselor meminta konseli membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan rasa kecemasan/ketakutan yang baru saja terjadi.
8. Terapi ini selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yng paling menggelisahkan dan mencemaskan.

d. Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation- Termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuatm tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk

mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu mengakhiri konseling.

Terminasi meliputi :

- 1) Mengevaluasi apa yang dilakukan konseli setelah diberikan treatment.
- 2) Ekplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
- 3) Membantu konseli menransfer yang dipelajari didalam konseling.
- 4) Memberikan tugas-tugas yang harus dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- 5) Mengakhiri proses konseling.

3.5.3 Observasi dan Evaluasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidiki. Hasil pengamatan berupa tabel skala tentang kecemasan menghadapi ulangan yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku penyebab kecemasan sebagaimana diuraikan dalam uraian sebelumnya. Adapun penilaian yang digunakan seperti pada table dibawah ini.

Table 3.1 : Kisi-kisi Skala Penilaian Kecemasan Menghadapi Ulangan Siswa Kelas X IPA1 SMA N 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017

NO	Variabel	Aspek	Indikator	Butiran	Jumlah
1	Kecemasan	1. Fisik	1. Tangan dingin	1, 2	8
			2. Detak jantung semakin cepat	3, 4	
			3. Suara yang bergemetar	5, 6	
			4. Kaki gemetar	7	

			5. Berkeringat	8	
		2. Kognitif	1. Sulit untuk mengingat	9,10	6
			2. Kurang mampu berbicara	11, 12	
			3. Pelupa	13,14	
		3. Emosional	1. Gelisah	15 , 16	6
			2. Takut	17	
			3. Gugup	18, 19	
			4. Tegang	20	
		Jumlah			20

Table 3.2 : Lembar Skala Penilaian Tentang Tingkat Kecemasan Menghadapi Ulangan Siswa Kelas X IPA1 SMA N 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017

NO	Pernyataan	Keterangan					Nilai
		SS	SR	J	TD	STP	
1	tangan saya dingin ketika nama saya dipanggil oleh guru.						
2	tangan saya dingin saat di dekati guru.						
3	dada terasa berdebar- debar ketika dibagikan nilai ulangan oleh guru.						
4	detak jantung saya bertambah keras saat saya menghadapi ulangan lisan.						
5	takut salah menjawab pertanyaan dari guru.						
6	saat ditanya oleh guru suara saya terbata-bata.						
7	ketika akan maju ke depan kelas .						
8	ketika guru memanggil nama siswa satu persatu untuk menjawab						

	pertanyaan, saya mulai bekeringat .						
9	saya sulit mengingat materi						
10	saya sulit fokus pada materi yang dijelaskan oleh guru.						
11	ketika menjawab pertanyaan suara saya menjadi terputus-putus.						
12	saya sering salah mengucapkan kata-kata .						
13	saya lupa belajar ketika ulangan						
14	saya selalu lupa belajar						
15	saya merasa gelisah pada saat tidak bisa menjawab ulangan.						
16	gelisah ketika dapat giliran menjawab.						
17	saya merasa takut ketika palingan terakhir mengumpulkan jawaban.						
18	saya merasa gugup ketika berhadapan dengan guru.						
19	saya merasa gugup ketika ditanya oleh guru.						
20	saya merasa tegang ketika kertas ulangan dibagikan oleh guru.						

Keterangan :

SS : Sangat Sering = 5

SR : Sering = 4

J : Jarang = 3

TP : Tidak Pernah = 2

STP : Sangat Tidak Pernah = 1

3.5.4 Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan merenungkan atau intropeksi diri tentang kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sestematis yang telah dilaksanakan. Pada swtiap akhir siklus penggunaan teknik desensitisasi sistematis, hasil pengumpulan data lalu dianalisis, dicek ulang, dan hasil refleksi tersebut digunakan untuk perencanaan tindakan di siklus selanjutnya.

3.6 Teknik dan Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Teknik analisis kuantitatif adalah penganalisan data angka dalam bentuk skor, persentase skor menemukan kategori dan simpulan analisis (Arikunto,1992: 200). Untuk menentukan tinggi rendahnya kecemasan siswa maka dipergunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{x}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan :

P	: Skor dalam persentase
X	: Skor yang diperoleh siswa
SMI	: Skor maksimal ideal

Dari skor yang di dapat kemudian di bandingkan dengan persentase pencapaian dengan katagori sebagai berikut :

Katagori keberhasilan :

81% - 100%	= Sangat tinggi
61% - 80%	= Tinggi
41% - 60%	= Cukup

21% - 40% = Rendah

0% - 20% = Sangat Rendah (Hasan,2004: 21)

