

### BAB III

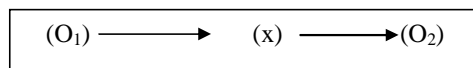
#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap amatan perilaku individu. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi tertentu, diberikan kepada individu atau kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian eksperimen bersifat prediktif, yaitu meramalkan akibat dari suatu manipulasi terhadap variabel terikat (Latipun, 2004).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest Posttest Design* (Seniati, 2005). *One Group Pretest Posttest Design* merupakan desain eksperimen yang diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap VT yang telah dimiliki subjek yaitu kecemasan mengerjakan skripsi. Setelah diberikan manipulasi yaitu menulis ekspresif, dilakukan pengukuran kembali terhadap VT dengan alat ukur yang sama. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:

Comment [N1]: Ganti bahasa nona tapi intinya seniati juga.

**Gambar 2. Skema Desain Eksperimen**



Keterangan :

$O_1$  = pengukuran sebelum diberi perlakuan

$O_2$  = pengukuran setelah diberi perlakuan

X = terapi menulis ekspresif

Subjek mendapat perlakuan terapi menulis ekspresif selama 5 hari secara berturut-turut. Hal ini sejalan dengan Susilowati (2011) yang mengatakan bahwa pelaksanaan menulis ekspresif dilakukan secara berturut-turut agar subjek masih mempunyai ingatan dan suasana hati yang sama untuk melanjutkan topik tulisannya pada pertemuan sebelumnya, dengan harapan subjek dapat mengemukakan semua pikirannya secara menyeluruh.

Subjek menuliskan pengalaman secara bebas tanpa ada batasan. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari perbedaan *pretest* ( $O_1$ ) dengan *posttest* ( $O_2$ ), dan juga dapat digunakan untuk melihat besarnya pengaruh dari VB terhadap VT.

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep yang mempunyai variabilitas, suatu konstruk yang bervariasi atau memiliki bermacam nilai tertentu. Variabel adalah simbol yang padanya diberikan nilai atau bilangan (Latipun, 2004). Variabel yang digunakan

dalam penelitian ini adalah variabel tergantung dan variabel bebas. Adapun yang menjadi kedua variabel tersebut adalah :

Variabel Tergantung : Kecemasan pada Mahasiswa dalam Proses  
Mengerjakan Skripsi

Variabel Bebas : Terapi Menulis Ekspresif

### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah memberikan arti pada suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mengukur variabel yang bersangkutan. Penyusunan definisi operasional berimplikasi pada metode dan alat ukur yang akan dipilih, serta kerangka teori yang digunakan. Cara membuat definisi operasional untuk variabel perlakuan adalah dengan menjelaskan secara spesifik kegiatan peneliti dalam memanipulasi suatu variabel, yang mana definisi operasional menjelaskan kriteria manipulasi terhadap variabel, prosedur-prosedurnya, intensitas kegiatan yang akan dilakukan dan cara mengukur efek dari manipulasi tersebut (Latipun, 2004).

Definisi operasional dari setiap variabel dalam penelitian ini, yaitu :

#### 1. Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif adalah aktivitas menulis untuk pengungkapan emosional atau mencerminkan refleksi ekspresi seseorang berupa pengalaman emosional subjek tanpa memperhatikan tata bahasa dan EYD dengan waktu

yang ditentukan yaitu 30 menit setiap sesi, pelaksanaannya selama 5 hari secara berturut-turut. Aktivitas dipandu oleh eksperimenter, sesuai dengan modul menulis ekspresif yang disusun oleh peneliti.

## 2. Kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi

Kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi merupakan perasaan tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah yang muncul pada waktu berlangsungnya proses pengerjaan skripsi, kondisi ketidaknyamanan yang mengakibatkan terganggunya diri individu. Untuk mengukur kecemasan dengan skala kecemasan yang disusun oleh peneliti, namun akan dibedakan susunan aitem pernyataan pada *pretest* dan *posttest* untuk menghindari proses belajar dari subjek terhadap skala kecemasan yang digunakan.

### **C. Prosedur Penelitian**

#### 1. Persiapan Eksperimen

Persiapan eksperimen yang harus dilakukan peneliti sebelum melaksanakan pelatihan, antara lain :

- a. Persiapan administrasi (perijinan), yaitu pada pihak yang berwenang terhadap penggunaan ruangan laboratorium Psikodiagnostik Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
- b. Persiapan alat ukur. Alat ukur yang dipersiapkan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang akan diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*.

- c. Persiapan alat eksperimen. Alat eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul menulis ekspresif sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian menulis ekspresif. Aktivitas menulis ekspresif diberikan selama 5 kali pertemuan secara berturut-turut.
- d. *Screening* bagi pelaksana menulis ekspresif.

## 2. Pelaksanaan Eksperimen

### a. Uji coba

Sebelum penelitian dilaksanakan, sebaiknya dilakukan penelitian dalam skala kecil (uji coba) yang tujuannya adalah agar semua rencana dapat berjalan dengan baik dan dapat mengantisipasi kesalahan atau gangguan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan. Uji coba pada penelitian ini dilakukan sebagai uji coba modul terapi menulis ekspresif yang telah disusun peneliti dapat diterapkan sesuai dengan rencana.

### b. *Screening* subjek penelitian

Tujuan pemberian *screening* adalah untuk seleksi subjek yang diikuti dengan kesediaan mengikuti keseluruhan proses eksperimen. Hasil *screening* digunakan sebagai data pretest.

### c. *Pretest*

*Pretest* dilakukan dengan memberikan skala kecemasan pada subjek penelitian, tujuan pemberian *pretest* adalah untuk memperoleh skor kecemasan awal sebelum perlakuan.

d. Perlakuan

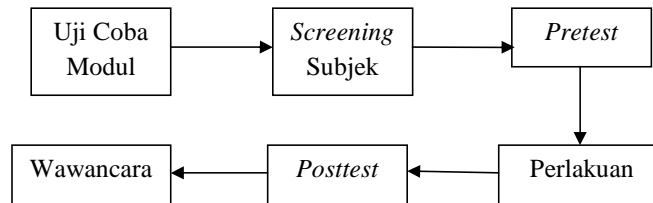
Perlakuan kelompok eksperimen berupa menulis ekspresif dimulai dengan pemberian instruksi kepada peserta yang akan mengikuti proses terapi selama 5 hari berturut-turut dan selanjutnya sesuai dengan yang tertera dimodul menulis ekspresif.

e. *Posttest*

*Posttest* dilakukan dengan memberikan skala kecemasan kepada subjek setelah perlakuan dilaksanakan. Skala yang digunakan dalam proses ini adalah skala yang sama digunakan dalam *pretest*, hanya sedikit perbedaan urutan tampilan aitem. Pelaksanaan *posttest* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan skala kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek.

f. Wawancara

Wawancara dilakukan diakhir sesi dengan tujuan mendapatkan informasi tambahan dari para peserta tentang pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan menulis ekspresif selama 5 hari berturut-turut. Pada sesi wawancara ini menggunakan pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang mengundang subjek memiliki kebebasan yang cukup untuk menentukan jumlah dan jenis informasi yang diberikan, (Stewart & Cash, 2012), intinya pertanyaan terbuka mengundang jawaban yang terbuka pula.



**Gambar.3 Skema Alur Penelitian**

#### **D. Subjek Penelitian**

Seniati (2005) menyatakan bahwa dalam perencanaan penelitian perlu dijelaskan lebih rinci lagi hal yang berkaitan dengan sampel dan populasi penelitian. Pada perencanaan penelitian, subjek penelitian lebih terkait kepada sampel, yaitu kelompok kecil dari populasi, yang akan digunakan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek penelitian dengan *teknik purposive sampling*. *Teknik purposive sampling* adalah teknik penelitian bersifat tidak acak, pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki dan dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Populasi target dalam penelitian eksperimen ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik sebagai berikut :

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi semester 8-14.

- b. Sedang mengerjakan skripsi (proposal) minimal 24 minggu (6 bulan). Hal ini dengan pertimbangan bahwa penyelesaian skripsi kurang dari 24 minggu belum dapat dikategorikan bermasalah atau penundaan (Anggraeni, 2008).
- c. Mengalami kecemasan tinggi dan sangat tinggi. Hal ini di dasarkan pada Yerkes dan Dodson (dalam Durant & Barlow, 2006) yang mengatakan bahwa seseorang akan bekerja dengan lebih baik jika merasa sedikit cemas. Seseorang tidak akan begitu sukses dalam mengerjakan sesuatu jika tidak merasa cemas sama sekali. Artinya, cemas yang masih dalam kategori rendah itu justru bermanfaat bagi individu. Proses penentuan tingkat kecemasan melalui *screening* subjek yang mengisi skala kecemasan. Peneliti kemudian memilih mahasiswa dengan kecemasan tinggi dan sangat tinggi yang bersedia mengikuti rangkaian penelitian tanpa paksaan siapapun.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

#### **1. Skala Kecemasan**

Skala kecemasan sebagai alat ukur yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Skala ini bertujuan untuk mendapatkan data faktual tentang kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Skala kecemasan



menggunakan teori dari Blackburn & Davidson. Skala kecemasan kemudian dimodifikasi dan disusun oleh peneliti sehingga menjadi skala kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi. Skala dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel.1**  
**Blue Print skala kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi**

NO	Aspek	Aitem	Nomor Item	Jumlah
1	Suasana Hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang	12,13,14,15,17,18,28	7
2	Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.	6,7,11,16,21,30,31,32,33	9
3	Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.	20,22,23,26,36	5
4	Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan	3,5,19,27,29,34	6
5	Biologis	Banyak berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering, gerak otomatis meningkat.	1,2,4,8,9,10,24,25,35	9
Jumlah				36

Sistem penilaian berisi empat tingkat jawaban mengenai persetujuan responden terhadap pernyataan yang ditemukan melalui opsi jawaban yang disediakan. Tingkat persetujuan responden terhadap statemen dalam skala Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Kurang Sesuai (KS) dengan skor 2, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh

maka akan semakin tinggi kecemasan yang dimiliki individu. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula kecemasan yang dimiliki individu. Skala kecemasan digunakan untuk *screening* subjek penelitian sekaligus mengukur kecemasan subjek sebelum dan sesudah perlakuan.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan tambahan untuk peserta yang mengikuti kegiatan eksperimen. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui secara langsung bagaimana kondisi psikologis maupun fisik selama mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi, atau membandingkan kondisi sebelum dan setelah mengikuti kegiatan menulis ekspresif selama 5 hari berturut-turut.

**Tabel.2**  
**Guide Wawancara**

Pertanyaan	Jawaban
1. Ceritakan, hal apa saja yang menjadi penghambat Anda selama mengerjakan skripsi?	.....
2. Bagaimana dampak psikologis yang Anda rasakan selama mengerjakan skripsi?	.....
3. Bagaimana dampak biologis yang Anda rasakan selama mengerjakan skripsi?	.....
4. Bagaimana pengaruh aktivitas menulis ekspresif pada diri Anda?	.....
5. Perbedaan apa yang Anda rasakan sebelum dan setelah melakukan kegiatan menulis ekspresif?	.....
	.....
	.....

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Suatu eksperimen dianggap valid bila variabel perlakuan benar-benar mempengaruhi variabel yang diamati dan akibat yang terjadi pada variabel terikat tersebut bukan karena variabel lain. Eksperimen dapat dikatakan valid jika hasil eksperimen dapat digeneralisasikan pada populasi lain yang berbeda subjek, tempat dan ekologi (Latipun, 2004).

Ada dua macam validitas yang harus dipenuhi dalam sebuah penelitian, yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal berkaitan dengan sejauh mana hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergantung yang ditemukan dalam penelitian. Semakin kuat hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergantung maka semakin besar validitas internal suatu penelitian. Validitas eksternal berkaitan dengan generalisasi hasil penelitian, yaitu sejauh mana hasil penelitian dapat diterapkan pada subjek, situasi, dan waktu di luar situasi penelitian (Seniati, 2005).

Seniati (2005) juga berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal. Faktor-faktor yang berkaitan dengan penelitian ini adalah:

a. *Testing*

Faktor *testing* terjadi apabila dalam melakukan penelitian, peneliti memberikan *pretest* dan *posttest* kepada subjek untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Seringkali tes yang diberikan pada dua waktu yang berbeda tersebut merupakan tes yang sama. Dengan kondisi ini, kemungkinan skor yang diperoleh subjek pada *posttest* akan berbeda. Pada penelitian ini, faktor *testing* dikendalikan dengan menggunakan alat ukur berupa skala kecemasan dengan tipe pernyataan yang sama, namun pemberian tampilan urutan aitem yang berbeda pada *pretest* dan *posttest*.

b. *Instrumentation Effect*

Berhubungan dengan alat ukur yang digunakan dan pengadministrasian tes yang mempengaruhi validitas internal. Hal itu dikendalikan dengan berkonsultasi pada orang yang berkompeten di bidang terapi dalam menyusun materi modul terapi menulis ekspresif (validitas isi), dan sebelum pemberian perlakuan peneliti mengadakan simulasi kepada terapis tentang metode dan teknik penyampaian instruksi yang diseragamkan. Hal itu dilakukan untuk meminimalisir kesalahan saat perlakuan.

c. *Statistical Regression*

Hukum statistika yaitu pengukuran dilakukan secara berulang-ulang akan menyebabkan nilai ekstrem, yaitu nilai tertinggi dan nilai terendah, cenderung

mendekati nilai rata-rata, meskipun tidak diberikan perlakuan apapun. Skor pada kelompok tertinggi cenderung akan menjadi lebih rendah, sedangkan skor pada kelompok terendah cenderung akan menjadi lebih tinggi dibandingkan sebelumnya, oleh karena itu faktor *statistical regression* hanya terjadi pada penelitian yang melibatkan *pretest* dan *posttest*. *Statistical regression* dapat terjadi apabila alat ukur yang digunakan tidak reliabel, sehingga menyebabkan ketidakkonsistenan skor subjek antara *pretest* dan *posttest*. Ketidakkonsistenan ini menyebabkan pengukuran yang tidak akurat, sehingga merendahkan validitas internal dari peneliti. Dalam penelitian eksperimen ini, *statistical regression* ini dapat dihindari apabila subjek yang digunakan hanya berasal dari satu kelompok ekstrim saja, yaitu hanya kelompok subjek dengan skor kecemasan tinggi dan sangat tinggi.

d. *Experimental Mortality*

Pada penelitian eksperimental yang melibatkan *pretest-posttest* dalam jangka waktu cukup lama ataupun pada penelitian *within* subjek, seringkali jumlah subjek pada akhir penelitian berkurang dibandingkan dengan ketika awal penelitian. Hal ini mungkin saja disebabkan ada subjek yang meninggal, menderita sakit, mengalami kecelakaan, atau tidak bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Hal ini menyebabkan penurunan jumlah subjek, sehingga berpengaruh pada analisis statistik yang dilakukan.

Bila ada perbedaan jumlah subjek pada *pretest* dan *posttest*, maka yang digunakan adalah jumlah subjek pada *posttest* karena merekalah yang memiliki data dan skor yang lengkap, yaitu skor *pretest* dan *posttest*, yang akan digunakan dalam perhitungan statistik. Dalam penelitian ini *Experimental Mortality* diharapkan mampu dikendalikan dengan *informed consent* yang berisi pernyataan surat subjek akan mengikuti kegiatan eksperimen dari awal sampai akhir, kecuali terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti kecelakaan atau sakit parah maka subjek akan tetap melakukan prosedur secara terpisah atau susulan jika sudah pulih kembali.

Penentuan kriteria aitem yang valid adalah minimal 0,30 atau minimal 0,25 (Azwar, 2010). Pada Penelitian ini, penulis menggunakan koefisien minimal 0,25 sebagai acuan penentuan daya diskriminasi aitem.

*Try out* dilaksanakan mulai tanggal 12-16 Juni 2014. Dari 36 aitem yang diujicobakan, semuanya mencapai skor lebih dari 0,25 (lihat lampiran C). Dengan kata lain aitem-aitem pada skala kecemasan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi tersebut dapat dikatakan handal dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Pengujian validitas menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dihitung menggunakan bantuan program SPSS 18.00

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas mengacu kepada konsisten atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan

menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi antara individu lebih ditentukan oleh faktor eror (kesalahan) daripada faktor perbedaan yang sesungguhnya. Data jawaban respon yang dihasilkan dari uji coba dapat digunakan sebagai data reliabilitas. Dikarenakan pengujian reliabilitas dan validitas merupakan pengujian yang akan terus berlanjut selama skala yang bersangkutan masih digunakan, maka pada tahapan-tahapan berikutnya data untuk pengujian reliabilitas diperoleh dari kelompok subjek yang diukur (Azwar, 2010).

Reliabilitas skala dianalisis menggunakan metoda *cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas, Sebaliknya koefisien yang mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2010). Hasil analisis terhadap reliabilitas diperoleh koefisien 0,944 (Lampiran B). Hasil koefisien 0,944 menunjukkan bahwa skala reliabel, dihitung menggunakan bantuan program SPSS 18.

### **G. Analisis Data**

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan secara komputasi dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 18.00 for windows*. Analisis data yang digunakan . adalah analisis non parametrik dengan *Wilcoxon signed-rank test* untuk menguji taraf signifikansi perbedaan skor kecemasan pada mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Seniati (2006) mengatakan bahwa perbedaan antara skor

*pretest* dengan skor *posttest* dianggap sebagai efek atau pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Penelitian ini juga melakukan analisis tambahan yaitu analisis kualitatif yang dilakukan dengan menganalisa dan menyimpulkan data yang diperoleh dari tulisan subjek selama 5 hari dan data hasil wawancara.

## H. Jadwal Penelitian

**Tabel.3**  
**Rician kegiatan dan jadwal penelitian**

Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
A. Persiapan	
1. Pengajuan Sinopsis	Desember 2013
2. Pengarahan Sinopsis	Desember 2013
3. Pengarahan Proposal	Januari 2014
4. Seminar Proposal	Mei 2014
5. Perbaikan Setelah Seminar Proposal	Mei 2014
6. Konsultasi Instrumen (Alat Ukur)	Mei 2014
7. Uji Coba (Alat Ukur)	Juni 2014
B. Pengumpulan Data	Juni 2014
C. Pengolahan / Analisa Data	September 2014
D. Seminar Hasil Perbaikan setelah seminar hasil	Januari 2015
E. Ujian Munaqasah	April 2015