

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan

Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus dengan judul “Perbandingan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Systematic Desensitization* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus” ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif, yang merupakan pendekatan yang didasarkan pada filsafat positivisme, dilakukan baik pada populasi maupun sampel. Penelitian ini mengumpulkan data melalui instrumen penelitian dan kemudian menganalisis data tersebut secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.¹ Sehingga dalam penelitian ini menggunakan instrumen salah satunya berupa kuesioner dengan menggunakan skala likert dalam pengumpulan data, yang selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab hipotesis yang diajukan.

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode eksperimental, yaitu penelitian yang membahas mengenai hubungan antar variabelnya, sehingga pada penelitian ini berfokus pada hasil dari adanya perubahan yang diberikan oleh peneliti terhadap peristiwa atau fenomena yang diamati dan diteliti.² Penelitian ini menggunakan *quasi experiment*, dengan *nonequivalent control group design* sehingga penelitian ini terdiri dari dua kelompok, dengan masing-masing akan diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan santri. Kemudian kelompok eksperimen 1 akan diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization*, sedangkan pada kelompok eksperimen 2 akan diterapkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

B. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus, karena selain lembaga pendidikan formal, lembaga pendidikan non-formal juga memerlukan peran serta

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung: Alfabeta, 2022). Hal. 8

² Hendrik Rawambaku, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Libri: Imprint BPK Gunung Mulia, 2015).

dari bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan santri. Dan di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus ini semua santrinya merupakan mahasiswa dan di antaranya terdapat santri yang sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi. berdasarkan hal ini terdapat sebagian santri yang merasa bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang berat, hingga menjadikan santri merasa cemas dan tertekan.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan dalam melakukan pra-penelitian dimulai pada bulan Oktober 2023 yang mana peneliti mulai terjun langsung ke lapangan untuk mencari data di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang meliputi makhluk hidup, benda, fenomena, atau insiden yang akan digunakan sebagai sumber data yang memiliki keunikan dalam suatu penelitian.³ Berdasarkan hal tersebut maka populasi merupakan seluruh objek penelitian yang akan digunakan sebagai sumber data dan memiliki ciri yang relevan dengan suatu penelitian yang akan dikaji. Oleh karena itu, populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh santri yang ada di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 yang berjumlah 124 santri.

2. Sampel

Sampel merupakan elemen dari populasi yang menjadi sasaran penelitian dan dapat mewakili populasi. Teknik sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel dengan mengubah ukuran sampel yang akan difungsikan sebagai sumber data dan mempertimbangkan karakteristik dan distribusi populasi untuk menghasilkan sampel yang dapat mewakili populasinya.⁴ Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* berupa *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dengan adanya tujuan tertentu. Misalkan dengan melakukan pertimbangan profesional yang dimiliki oleh

³ Suhirman and Yusuf, *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Panduan Praktis*, Cetakan Pe (Mataram: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram, 2019). Hal 59

⁴ Syahrums and Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Ciptapustaka Media, 2012). Hal 113-115

peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan.⁵ Karena sampel yang akan diambil dari bagian populasi adalah santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus yang sedang mengerjakan skripsi yaitu terdapat 18 santri.

D. Desain dan Definisi Oprasional Variabel

1. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan dalam pemilihan sumber data yang akan dimanfaatkan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Dapat dikatakan pula bahwa, desain penelitian merupakan panduan kerja dalam penelitian agar dapat berjalan secara efektif dan efisien.⁶ Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment*, dengan *nonequivalent control group design*, yang dimana desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, karena terdapat tes awal dan tes akhir. Dan yang membedakan adalah dalam desain ini pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak, namun dengan menggunakan adanya tujuan khusus sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.⁷ Dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok, dengan masing-masing akan diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan santri. Kemudian kelompok eksperimen 1 akan diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *systematic desensitization*, sedangkan pada kelompok eksperimen 2 akan diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Dalam penelitian ini, penulis yang juga sebagai konselor berperan sebagai fasilitator utama, yang dimana konselor bertanggung jawab untuk memfasilitasi sesi konseling kelompok, membimbing peserta yaitu santri untuk mencapai tujuan konseling, dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Konselor juga berperan dalam merancang program konseling, mengumpulkan data, menganalisis hasil, dan memberikan rekomendasi. Selain itu, konselor juga berperan dalam memastikan etika penelitian dan konseling terpenuhi. Demi kelancaran penelitian ini maka, penulis berkolaborasi

⁵ Sukardi. M, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*, Revisi (Jakarta: Bumi Aksara, 2018). Hal. 82

⁶ Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015).

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung: Alfabeta, 2022) Hal. 77-79

bersama dengan salah satu ustadzah di Pesantren guna melaksanakan layanan konseling kelompok. Sehingga dalam hal ini penulis sebagai konselor bersama dengan salah satu ustadzah akan melaksanakan kegiatan konseling kelompok secara bersama, hal ini dimaksudkan agar layanan ini dapat berlanjut dimasa depan, dan dapat diterapkan kembali bagi santri yang sedang menghadapi masalah terutama santri yang sedang mengalami kecemasan. Berikut gambaran desain penelitian ini:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen 1 (Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>systematic desensitization</i>)	O_1	X_1	O_2
Eksperimen 2 (Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>cognitive restructuring</i>)	O_3	X_2	O_4

Keterangan:

X_1 : *Treatment* eksperimen 1

X_2 : *Treatment* eksperimen 2

O_1 : Nilai *pretest* kelompok eksperimen 1

O_2 : Nilai *posttest* kelompok eksperimen 1

O_3 : Nilai *pretest* kelompok eksperimen 2

O_4 : Nilai *posttest* kelompok eksperimen 2

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel membahas mengenai faktor yang diteliti berdasarkan sudut pandang peneliti berdasarkan pada teori-teori yang telah dipahami, cara pengukuran, serta alat yang akan digunakan dalam melakukan pengukuran.⁸ Variabel operasional penelitian ini harus ada untuk memahami judul serta mencegah penulis dan pembaca salah memahaminya. Maka dari itu penulis akan memberikan variabel operasionalnya yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan (Y)

Kecemasan merupakan suatu emosi yang dapat berupa perasaan takut, bimbang, dan gelisah. Dan kecemasan

⁸ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021) Hal. 62-63

ini bisa disebabkan karena adanya stres, gangguan mental, maupun trauma. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya terganggunya kegiatan sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup. Skala kecemasan disusun berdasarkan teori Zeidner yang menyatakan bahwa kecemasan terjadi karena adanya bahaya yang mengancam karena ketidak pastian suatu hal. Skala yang disusun dikembangkan dari aspek-aspek kecemasan, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik guna menentukan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus.

b. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Systematic Desensitization* (X1)

Konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization* merupakan kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok untuk menurunkan respon emosional yang dianggap mengerikan, tidak menyenangkan, maupun menimbulkan kecemasan dari peristiwa yang tidak sesuai dengan respon yang menakutkan tersebut dengan cara memvisualisasikan atau membayangkan peristiwa atau kejadian yang dapat menyebabkan kecemasan sambil melakukan relaksasi.

c. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (X2)

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam lingkup kelompok dengan tujuan untuk mengubah pemikiran irasional yang menyebabkan kecemasan. Pikiran negatif tersebut dapat berupa pandangan pada diri sendiri, lingkungan, maupun suatu keadaan yang dapat menyebabkan kecemasan dan hal ini dapat menjadikan konseli lebih percaya diri serta mampu menghadapi kondisi yang dapat menyebabkan kecemasan.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Angket Kecemasan Santri

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	NO BUTIR		JUMLAH BUTIR
			F	UF	
Kecemasan	Kognitif	Pemikiran bahwa situasi yang dinilai	1,5	10	3

		akan menyulitkan			
		Tidak pastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi	2,7	8	3
		Sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri	3,4,6	9	4
	Perilaku	Kemampuan menelaah dan mengerjakan skripsi	11-14	15,16	6
		Usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan skripsi	17,18,27	19,20,28	6
	Afektif	Kondisi emosional santri saat mengerjakan skripsi	21-24	30	5
		Upaya yang dilakukan untuk mengelola pikiran dan perilakunya dalam menghadapi situasi yang membuat cemas	25,26	29	3
Jumlah			21	9	30

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu uji yang digunakan untuk memperhitungkan valid atau tidaknya suatu alat ukur atau pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian. Kuesioner dikatakan valid apabila pertanyaan dalam kuesioner tersebut dapat mengungkapkan suatu hal yang diukur dalam kuesioner.⁹ Dalam penelitian ini peneliti menerapkan validitas isi (*content validity*), yaitu sampai mana elemen dalam suatu instrumen dapat mewakili proses dan topik yang sedang diteliti.¹⁰ Teknik pengujian validitas isi menggunakan formula V Aiken.

$$V = \frac{\sum(r_i - l_o)}{[n(c-1)]}$$

Keterangan:

V : Indeks Validitas Butir

n : Jumlah rater

c : Angka penilaian validitas tertinggi

l_o : Angka penilaian validitas terendah

r : Angka yang diberikan oleh seorang penilai

i : bilangan bulan dari 1,2,3 hingga ke n

Menentukan validitas dilakukan dengan menilai pada setiap pernyataan dan menyusun data untuk melihat koefisien korelasi validasi item. Dalam perhitungan validitas ini penulis menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Dan menurut Aiken V, nilai suatu variabel dikatakan valid jika koefisien validitas isi (Aiken's V) memiliki nilai yang memadai. Koefisien Aiken's V berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin tinggi nilainya, semakin valid pula variabel tersebut. Secara umum, nilai koefisien Aiken's V diinterpretasikan sebagai berikut:

0,80 < V ≤ 1,00 : Sangat tinggi

0,60 < V ≤ 0,80 : Tinggi

0,40 < V ≤ 0,60 : Cukup

0,20 < V ≤ 0,40 : Rendah

0,00 < V ≤ 0,20 : Sangat rendah

⁹ Nilda Miftahul Jannah, *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss* (Makasar).

¹⁰ Kusumastuti, Mustamil Khoiron, and Ali Achmadi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: Deepublish, 2020)

Selain itu, jumlah rater yang digunakan dalam penilaian juga mempengaruhi validitas isi. Aiken tidak secara khusus menentukan jumlah rater yang ideal, namun penelitian umumnya menggunakan beberapa rater, misalnya 3 atau 15 orang, tergantung pada konteks dan kebutuhan penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indikator tingkat kepercayaan suatu alat pengukur. Uji reliabilitas ini digunakan untuk mengetahui apakah pertanyaan dalam instrumen tetap konsisten nilainya apabila dilakukan pengulangan.¹¹ Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha, dengan rumus:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan	:	
r_{11}	:	reliabilitas instrumen
k	:	banyaknya butir pernyataan
$\sum \sigma_b^2$:	jumlah varians butir
σ_t^2	:	varians total

Data dapat dikatakan reliabel apabila variabelnya mendapatkan nilai *cronbach alpha* > 0,60

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket (*Questionnaire*), yaitu suatu teknik akumulasi data yang dilakukan tidak langsung atau tidak adanya tanya jawab dengan responden. Instrumen berupa angket mengenai beberapa pertanyaan yang perlu direspon oleh responden. Dengan kata lain angket (*questionnaire*) merupakan list pertanyaan yang dimaksudkan untuk diberikan kepada individu yang bersedia untuk memberikan respons dan sesuai dengan kegunaannya. Tujuan dari pemberian angket ini yaitu untuk mencari informasi terkait dengan suatu persoalan dari responden tanpa merasa kekhawatiran apabila responden tidak jujur dalam menjawab.¹² Dan dalam penelitian ini akan memanfaatkan angket tertutup yaitu pernyataannya sudah disusun secara terstruktur serta memiliki opsi jawaban sehingga

¹¹ Nilda Miftahul Jannah, *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss* (Makasar).

¹² Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Cetakan Pe (Jakarta: Kencana, 2016). Hal. 77-78

responden yaitu santri yang sedang mengerjakan skripsi tinggal memilih satu jawaban yang cocok dengan kriteria santri dengan cara memberikan tanda silang (X) atau tanda *checklist* (✓).

2. Wawancara merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menghimpun data dengan cara bertanya ditempat kepada narasumber. Teknik wawancara yang digunakan yaitu dengan melakukan wawancara mendalam, yang dimana proses penggalan data dilakukan dengan cara *face to face* dan bertanya langsung kepada narasumber yang terkait dalam kehidupan sosial yang lumayan lama, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.¹³ Teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengetahui permasalahan yang terjadi oleh santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29. Dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada narasumber untuk menggali data dan informasi terkait dengan tujuan penelitian.
3. Observasi merupakan tahap mengidentifikasi, melihat, dan menganalisis serta merekam tingkah laku secara sistematis guna mencapai suatu tujuan tertentu. Dan tingkah laku tersebut dapat dilihat langsung oleh indra manusia serta dapat diukur. Beberapa informasi yang didapatkan dari hasil observasi yaitu pelaku, tempat/ ruang objek, kegiatan, kejadian atau peristiwa, tingkah laku, waktu dan perasaan.¹⁴ Saat observasi peneliti mengamati kondisi dan keadaan di lingkungan Pesantren Darul Hasanah 29, selain itu peneliti juga mengamati kondisi santri terkhusus santri yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dilakukan agar mengetahui keadaan dan situasi sebenarnya, dan data yang didapatkan benar-benar valid dan sesuai kondisi yang ada di pesantren.
4. Dokumentasi, yaitu mencari data yang berkaitan dengan variabel dapat berupa buku, transkrip, catatan, majalah, koran, majalah, notulensi, dan lain sebagainya. Yang diamati dalam teknik ini bukan hanya benda hidup saja namun juga benda mati.¹⁵ Sehingga dalam pelaksanaan penelitian ini penulis hanya perlu menggunakan media elektronik seperti handphone untuk mengabadikan suatu peristiwa dan merekam suatu keterangan yang nantinya dapat

¹³ Maryam B. Gainau, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021). Hal. 109-110

¹⁴ Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015) hal. 253-255

¹⁵ Masayu Rosyidah and Rafiq Fijra, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021). Hal. 99

dijadikan bukti untuk membantu kebenaran validitas data yang diperoleh di pesantren Darul Hasanah 29.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uji *Wilcoxon signed rank test* merupakan alternatif dari uji *t* data berpasangan (*t-paired*) yang dimana data harus dilakukan rangking yang kemudian barulah diproses.¹⁶ Uji ini digunakan untuk mengetahui dan mengkaji hasil dari kontrol kedua data yang berpasangan apakah terdapat perbedaan atau tidak. Adapun rumus dari uji *Wilcoxon signed rank test* adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

N : Banyak data yang berubah setelah diberikan perlakuan

T : Jumlah rangking dari nilai selisih yang negatif (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari banyaknya selisih yang negatif)

Dalam pengambilan keputusan dapat dilakukan berdasarkan probabilitas (*asymtotic significance*) yaitu:

- Nilai *asympt. sig (2-tailed)* > 0,05 maka H_0 tidak dapat ditolak
- Nilai *asympt. sig (2-tailed)* < 0,05 maka H_0 ditolak

2. Uji *Mann-Whitney U-Test*

Teknik ini digunakan untuk menguji keterkaitan hipotesis perbandingan dua sampel independen (tidak berpasangan) yang apabila datanya berupa ordinal, namun bisa juga digunakan untuk skala data yang berupa interval/ rasio. Sehingga teknik uji ini dapat digunakan sebagai alternatif uji *t-test* untuk dua sampel bebas apabila syarat untuk uji *t-test* tidak terpenuhi.¹⁷

¹⁶ Fandi Rosi Sarwo Edi, *Aplikasi SPSS Pada Statistik Non Parametrik* (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021). Hal. 27-31

¹⁷ Dodiet Aditya, *Statistika Non-Parametrik: Uji Hipotesis Komparatif Dan Korelasi, Statistik Nonparametrik 'Uji Hipotesis Komparatif Dan*

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Keterangan:

U_1 : Jumlah peringkat 1

U_2 : Jumlah peringkat 2

n_1 : Jumlah sampel 1

n_2 : jumlah sampel 2

R_1 : Jumlah rangking pada sampel n_1

R_2 : Jumlah rangking pada sampel n_2

Adapun dasar penentuan dari Uji *Mann Whitney U test* adalah H_0 ditolak dan H_a tidak dapat ditolak apabila nilai signifikansi atau *asym. sig (2-tailed)* < Probabilitas 0,05, serta H_0 diterima dan H_a ditolak apabila nilai signifikansi atau *asym. sig (2-tailed)* \geq Probabilitas 0,05.