

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Melakukan penelitian harus memiliki desain atau strategi yang tepat agar peneliti selanjutnya mendapatkan data yang tepat dan hasil yang diinginkan sesuai dengan tujuan penelitian. “Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian dimana data penelitian dicari dalam bentuk angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik. Metode kuantitatif adalah studi yang didasarkan pada filosofi positivis, digunakan untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan alat penelitian, dan menganalisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Desain penelitian ini akan menentukan mengapa dan bagaimana suatu kondisi atau peristiwa terjadi. Artinya eksperimen adalah kegiatan penelitian yang berusaha menemukan hubungan sebab akibat antara suatu peristiwa atau gejala yang timbul dalam kondisi tertentu dan setiap gejala yang timbul diamati dengan seksama. Paparan dari Sugiyono (2016: 107) yakni “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Penelitian eksperimen terdapat berbagai macam desain yang digunakan. Peneliti memilih salah satu desain penelitian yaitu *pre-eksperimental* dengan *one group pretest – posttest design*. *One group pretest-posttest design* merupakan desain penelitian dimana terdapat pretest diawal sebelum diberikan perlakuan dan memberikan posttest setelah diberikan perlakuan. Tujuan pemberian pretest dan posttest adalah untuk mengetahui hasil perlakuan secara akurat dan sebagai pembandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Paparan dari Sugiyono (2011: 110) “*One Groups Pretest-Posttest Design* merupakan desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan”. Rancangan penelitian *One Groups Pretest-Posttest Design* terdapat satu kelompok yang dijadikan penelitian karena dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yakni sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pengukuran sebelum eksperimen (O_1) disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *posttest*. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Design penelitian *One Groups Pretest-Posttest Design*

Design penelitian <i>One Groups Pretest-Posttest Design</i>		
Pengukuran (<i>pretest</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>posttest</i>)
O_1	Teknik Pelukan Kupu Kupu	O_2

Keterangan:

O_1 : Nilai Pretest (sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan (Teknik Pelukan Kupu Kupu)

O_2 : Nilai posttest (setelah diberikan perlakuan)

Sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dilakukan pretest untuk mengetahui keadaan awal yakni peserta didik SMP Negeri 07 Mesuji Timur Kelas IX untuk dijadikan sebagai pembanding mulai pada situasi pertama dan situasi setelah selesai diberikan layanan. Selanjutnya hal yang dilakukan yakni sebelum diberikannya layanan dengan Menggunakan Teknik Pelukan Kupu-Kupu kemudian membandingkan setelah diberikannya layanan. Setelah selesai perlakuan tersebut diberikan *posttest* yang tujuannya untuk mengukur tingkat kecemasan diri atas perlakuan yang telah diberikan.

Langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Pemberian pretes (O_1)

Pelaksanaan pretes untuk menemukan data awal mengenai kecemasan diri peserta didik. Hasil tes terbaik diperhitungkan ketika memilih subjek studi untuk perbandingan dengan tes berikut. Tujuan dari evaluasi awal penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kecemasan diri peserta didik kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*Treatment*) dalam penelitian ini adalah pemberian layanan menggunakan teknik pelukan kupu kupu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai medianya proses layanan ini akan dilaksanakan selama beberapa kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berlangsung selama 45 menit. Teknik pelukan kupu kupu diberikan kepada konseli untuk mengajak dan juga mengarahkan peserta didik belajar dalam menerima diri seutuhnya. Tujuan perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu kupu berpengaruh terhadap kecemasan diri menghadapi ujian semester peserta didik kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

3. Memberikan *posttest* (O_2)

Pemberian *posttest* dilakukan pada akhir setelah diberi perlakuan dan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melihat perbedaan nilai (*pretest* dan *posttest*). Sasarannya yakni peserta didik kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur setelah diberikan perlakuan (X), dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari kecemasan diri peserta didik apakah mengalami perubahan dalam sikap maupun perilaku atau tidak ada.

Penelitian eksperimen dengan *One Groups Pretest-Posttest Design* metode ini peneliti bermaksud untuk memperoleh data serta mengetahui pengaruh dari layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu kupu berpengaruh terhadap kecemasan diri peserta didik kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

B. Definisi Istilah X Operasonal Variabel

1. Definisi Kecemasan

Urain definisi istilah varibel pada penelitian ini yakni kedisiplinan dalam beribadah yakni sebagai berikut:

Kecemasan atau *anxiety* adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan juga diartikan sebagai bentuk emosi individu yang berkenan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.

Faktor faktor yang mempengaruhi rasa kecemasan dari peserta didik dalam pembelajaran daring antara lain:

- a. Kondisi pembelajaran yang tidak kondusif
- b. Kecemburuan dengan peserta didik lain
- c. Pemberian tugas yang terlalu padat
- d. Waktu saat melakukan pembelajaran daring terasa membosankan
- e. Akses dan sarana prasarana yang terbatas
- f. Kurangnya kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan yang dimiliki
- g. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat , galak, judes dan kurang kompeten

2. Definisi Teknik pelukan kupu kupu

Definisi operasional variable merupakan definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang mendefinisikan dan akan diamati. Secara tidak langsung definisi operasional itu akan menunjuk alat pengambilan data yang cocok untuk digunakan. Penyusunan definisi operasional perlu dilakukan, karena dengan teramatinya konsep atau konstruk yang diselidiki, maka akan memudahkan untuk mengukurnya. Definisi operasional variable dalam penelitian ini adalah:

a. Teknik Pelukan Kupu-Kupu

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredakan rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. Metode yang dilakukan dengan cara memeluk diri sendiri dengan menyilangkan kedua tangan membentuk seperti sayap kupu-kupu dimaksudkan untuk memberikan efek tenang pada diri dan juga memperbaiki suasana hati.

Lucina Artigas dan Ignacio Jarero (dalam Zaeni 2014:60) memaparkan bahwa "*butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulus yang diberikan kepada seseorang untuk meredakan kecemasan diri". Seseorang yang sedang dalam keadaan cemas akan sulit untuk melakukan sesuatu atau intruksi dengan baik. menyebabkan kepanikan, kurang berkonsentrasi, gugup, dan marah.

Berdasarkan pernyataan tersebut ditegaskan bahwa teknik pelukan kupu-kupu merupakan suatu usaha bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam meredakan kecemasan pada diri.

Teknik pelukan kupu-kupu merupakan teknik yang memfokuskan aktivitasnya pada ketenangan pikiran dan relaksasi pada tubuh. Sehingga rasa cemas dan gugup perlahan lahan dapat mereda dengan sendirinya, begitu juga diharapkan kecemasan yang lainnya dapat mereda seiring dengan berjalan waktu saat pemberian layanan.

Sesuai dengan pendapat Alissa, dkk 2011:106 " teknik pelukan kupu kupu dapat pula membantu pemulihan gangguan stress pasca trauma yang munculnya disb.muncul.

Teknik pelukan kupu kupu memberikan rasa nyaman pada tubuh dan juga pikiran dalam pengaplikasiannya sehingga dapat meredakan dan mengontrol gejala gejala dari kecemasan pada diri seseorang yang terdampak.

Mengenai kesimpulan dari kedua pendapat di atas yakni, teknik pelukan kupu-kupu menjadi media relaksasi untuk mengatasi kecemasan diri. Fikiran serta anggota seluruh bagian tubuh manusia saling memiliki koneksi yang mempengaruhi dari segi respon secara fisik maupun batin. Selain dari pada mengatasi kecemasan diri teknik pelukan kupu-kupu memberikan keseimbangan antara otak kiri dan kanan yang mana hal tersebut dapat membantu untuk mengontrol emosi serta gejala gejala yang ditimbulkan.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Istilah populasi, sampel dan teknik sampling tepat digunakan jika penelitian yang dilakukan memakai sampel sebagai subjek penelitian. Berikut ini akan dibahas mengenai populasi, sampel dan teknik sampling sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Paparan Arikunto (2010: 173) "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Generalisasi berarti mengenakan kesimpulan-kesimpulan kepada objek-objek, gejala-gejala, atau kejadian yang akan diselidiki". Populasi bukan hanya manusia, tetapi juga benda-benda alami lainnya. populasinya juga tidak hanya jumlah objek yang diteliti / subjek, tetapi mencakup semua kumpulan yang memiliki objek atau topik. Ini sesuai dengan Sugiyono (2010: 80), yang menyatakan bahwa: Populasi adalah area generalisasi, yang terdiri dari: objek atau topik yang memiliki kualitas dan fitur tertentu yang ditentukan oleh para peneliti investigasi, tetapi juga objek alam lainnya.

Berdasarkan paparan ini, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah kumpulan atau semua anggota objek penelitian yang sesuai dengan kriteria tertentu dan ditentukan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, populasi penelitian dapat disimpulkan sebagai objek penelitian yang dapat diperoleh dari informasi yang dipertanyakan. Peneliitian ini yang menjadi populasi Peserta didik di SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

Tabel 2. Populasi Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

Populasi Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.		
NO	Subjek	Jumlah
1	Peserta didik kelas IX A & B	57
2	Peserta didik Kelas VIII A & B	60
	JUMLAH	107

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Menurut Sugiyono (2017:56) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel adalah sebagian dari populasi yang telah dipilih dengan menggunakan prosedur dari peneliti dan diharapkan mampu mewakili jumlah populasi yang besar dan dapat menyingkat keterbatasan dana, tenaga, dan waktu penelitian.

Sampel yang di dapatkan dari populasi memang harus benar-benar representatif (mewakili). Menurut Arikunto (2006: 131) menyatakan "bahwasanya sampel merupakan sebagian atau sebagai wakil populasi yang dapat diteliti". Jika penelitian yang di lakukan sebagian dari populasi maka bisa di bilang penelitian tersebut penelitian sampel.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan sampel adalah sebagian dari populasi yang telah dipilih dan diharapkan mampu mewakili jumlah populasi yang besar dan dapat menyingkat keterbatasan dana, tenaga, dan waktu dalam penelitian.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini yakni Peserta didik Kelas VIII dan IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur. Baik laki laki maupun perempuan dengan berjumlah 107 peserta untuk mewakili sampel populasi dari masing masing individu yang memiliki permasalahan sama yakni kecemasan diri.

3. Pengambilan Sampel

Dalam memutuskan contoh diperlukan prosedur-prosedur tertentu yang dapat dimanfaatkan. Strategi pengambilan sampel adalah prosedur untuk mengambil contoh dari populasi saat ini. Sebagaimana ditunjukkan oleh Sugiyono (2011:118) strategi purposif adalah suatu prosedur dalam mengambil contoh". Strategi pemeriksaan dalam tinjauan ini menggunakan pemeriksaan yang bertujuan dalam mendapatkan data. Seperti yang ditunjukkan oleh Sugiyono (2011: 124) "pengujian strategi bertujuan menjadika sebagai strategi pengujian dengan perenungan tertentu". Pemeriksaan purposif adalah suatu cara pengambilan contoh dengan menawarkan pemikiran terhadap sesuatu, misalnya penjelasannya terbatas waktu, tenaga, dan keuangan sehingga tidak masuk akal untuk mengharapkan mengambil contoh yang besar dan jauh. contoh prasyarat, khususnya peserta didik yang bermasalah dengan kecemasan diri.

D. Instrument Penelitian

Pelaksanaan dalam sebuah penelitian, memerlukan instrumen. Instrumen digunakan untuk membantu peneliti dalam memperoleh data yang diinginkan. Berikut ini akan dibahas mengenai jenis instrumen atau alat ukur dan rencana uji kelayakan instrumen yang akan digunakan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2017:133) menyatakan “instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti”. Sedangkan menurut Arianto (2000: 192) menyatakan “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai dengan menggunakan suatu metode. Instrumen sebagai alat pengumpulan data harus dirancang dengan benar sehingga menghasilkan data yang empiris.

1. Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data tidak langsung (peneliti tidak bertanya atau menjawab pertanyaan langsung kepada responden). Menurut Sugiyono (2017: 142), kuesioner adalah “teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyajikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab”. Menurut Arikunto (2010:203) “alat penelitian adalah alat yang dipilih oleh peneliti untuk digunakan dalam kegiatannya mengumpulkan data tentang instrumen”. Instrumen alat pengumpulan data berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab dan dijawab oleh responden. Menurut Arikunto (2013: 224), jenis kuesioner adalah sebagai berikut:

- a. Kuesioner terbuka: memungkinkan responden untuk menjawab dengan kata-katanya sendiri.
- b. Kuesioner atau angket tertutup memberikan jawaban bagi responden untuk memilih secara sederhana. Misalnya disediakan kolom (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju dan responden hanya harus memilih salah satu dari 5 kolom).

Berdasarkan uraian-uraian yang disampaikan oleh para ahli yang berpengetahuan luas tersebut, disimpulkan bahwa alat angket adalah alat pengumpulan data yang berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden, dan hasilnya akan lebih baik secara lebih tepat, lengkap dan akurat. sistematis sehingga data dapat ditangani dengan lebih mudah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tentang disiplin beribadah remaja. Angket disiplin ibadah ini merupakan angket tertutup yaitu angket yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih alternatif jawaban.

2. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen dipakai dan dikembangkan oleh peneliti bertujuan untuk mengungkapkan kecemasan menghadapi Ujian Semester dari masing masing Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur. Point dalam kisi-kisi instrument ini yakni mengenai kecemasan yang dirumuskan berdasarkan dari aspek aspek atau faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan. Kisi kisi instrumen mengenai kecemasan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel. 3 Kisi-kisi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester

Devinisi operasional Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi tertentu. Tanda-tanda fisiologis yang biasa muncul adalah jantung berdebar kencang, napas cepat, dan keluar keringat. Ciri cirinya meliputi: fisik, perilaku, pikiran dan emosi.	1. Fisik	a. Gelisah.	1,2	3	3
		b. Gemetar	4	5,6	3
		c. Berkeringat	7,8	9	3
	2. Perilaku	a. Perasaan tidak nyaman	10	11	2
		b. Kepercayaan diri	12	13	2
		c. Suka Menghindar	14	15	2
	3. Pikiran	a. Perasaan Khawatir	16	17	2
		b. Ketakutan terhadap masalah	18,19	20	3
		c. Sulit berkonsentrasi	21	22	2
	4. Emosi	a. Gelisah	23,24	25	3
		b. Rendah diri.	26	27	
		c. Tidak membutuhkan bantuan	28	29,30	3
Jumah			15	15	30

E. Penetapan Alternatif dan Skoring

1. Penetapan Alternatif

Urutan pertanyaan dalam kuesioner disiplin ini, positif atau negatif, negatif atau positif, diwakili oleh 5 alternatif jawaban. Model skala likert terdiri dari beberapa pernyataan positif dan negatif dengan 5 alternatif jawaban yaitu: selalu (Sl), sering (Sr), kadang-kadang (Kd), jarang (Js) dan tidak pernah (Tp). Metode penilaian untuk setiap item pada rentang 5,1 diberikan untuk item positif (+), sedangkan untuk item negatif (-) pada rentang 1,5", dapat dilihat bahwa Anda dapat melihat evaluasi alternatif jawaban untuk setiap item. dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kriteria Peng skor Instrumen Kecemasan

Kriteria Peng skor Instrumen Kecemasan				
No	Pilihan	Jumlah Setiap Butir pertanyaan		
		+	-	
1	Selalu	5	1	
2	Sering	4	2	
3	Kadang-kadang	3	3	
4	Jarang	2	4	
5	Tidak pernah	1	5	

Informasi:

Alternatif = pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan

+ = skor untuk laporan positif

- = untuk laporan negatif

Pedoman hasil untuk penilaian teoritis dari tekad dan para tamu adalah sebagai berikut:

$$\text{Dengan rumus - Interval} = \frac{\text{NT} - \text{NO}}{\text{K}}$$

Informasi:

a) Interval (I) = penentuan Range (R)

b) NT = tertinggi Score

c) No = terendah Score

d) K = Kategori

pedoman untuk penilaian teoritis dari tekad dan para tamu seperti berikut:

1) Jumlah seleksi = 5

2) Jumlah laporan = 20

3) nilai terendah = 1 (tidak benar pilihan jawaban)

- 4) skor tertinggi = 5 (benar pilihan jawaban)
 5) skor terendah = skor terendah x Jumlah pertanyaan $1 \times 20 = 20$
 6) Jumlah skor tertinggi = nilai tertinggi x Jumlah pertanyaan $5 \times 20 = 100$

Sedangkan menurut empiris kepada responden menjawab, misalnya, responden yang terendah skor 20 dan Skor tertinggi 100 menjawab. Dengan Formula

$$\text{Inter Val (I)} = \frac{\text{NT-NR}}{\text{K}}$$

Informasi

- a) Interval (I) = Penentuan Range
 b) Range (R) = Skor tertinggi Minus Skor Terendah
 $= 100 - 20 = 80$
 c) Kategori (K) = 5 jumlah kriteria set hingga pada kriteria yang obyektif dari variabel
 d) Interval = $80 \div 20 = 4$
 e) Kriteria penilaian = Skor tertinggi dikurangi Interval $100 - 24 = 126$

Berdasarkan panduan penilaian dan penentuan skoring, maka dapat dilihat seperti tabel dibawah ini:

Tabel 5. Kategori Mutu

Kategori Mutu	
Jika skor antara 126 sampai 150	Sangat Tinggi
Jika skor antara 101 sampai 125	Tinggi
Jika skor antara 78 sampai 100	Cukup Tinggi
Jika skor antara 54 sampai 77	Rendah
Jika skor antara 30 sampai 53	Sangat Rendah

3. Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen merupakan alat untuk mengukur variable penelitian harus memenuhi syarat utama valid dan reliabel sehingga pengukuran dapat dilakukan dengan baik. Sugiyono (2017: 121) mengemukakan bahwa:

Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Instrumen yang dimaksud dalam hal ini yaitu berupa skala kedisiplinan. Instrumen diketahui tingkat kelayakan instrument dari segi bahasa, konstruk, dan konten yang

sesuai dengan kebutuhan. Uji kelayakan instrumen ini diuji oleh para ahli dalam bidangnya setelah diuji dan disahkan selanjutnya diuji cobakan kepada remaja islam masjid yang bukan menjadi sampel sebelumnya.

a. Uji Validitas

Potensi adalah ukuran seberapa efektif atau kuat suatu instrumen. Sebelum peneliti mengumpulkan data menggunakan instrumen, instrumen yang telah dibuat diuji terlebih dahulu. Langkah pertama yang harus dilakukan yaitu melakukan uji validitas. Uji validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik instrumen yang akan digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Suatu instrumen yang valid akan memiliki validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Menurut Arikunto (2010:76) “sebuah *item* dikatakan valid apabila mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Skor pada item menyebabkan skor total menjadi tinggi atau rendah”. Menurut Sugiyono (2017:173) “Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”.

Kevalidan instrumen dalam penelitian ini diketahui dengan menggunakan validitas isi yaitu validitas butir. Kegiatan uji validitas butir soal dilakukan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur apa yang diukur.

Menurut Arikunto (2010:168) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Informasi

- r_{xy} = Koeisien korelasi antara X dan Y
- n = Jumlah subjek penelitian
- X = Skor setiap item
- Y = Skor total
- $\sum X$ = Skor total item
- $\sum XY$ = Skor total semua item
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor item dan skor total
- $\sum X^2$ = Skor X kuadrat
- $(\sum X)^2$ = Skor Y kuadrat

ΣY^2 = Jumlah skor

$(\Sigma Y)^2$ = Total Skor Semua Item

Uji Instrumen dilakukan dengan responden sebanyak 107 orang peserta didik SMP Negeri 07 Mesuji Timur. Data yang diperoleh selama pengujian kemudian dianalisis untuk mengetahui kualitas alat ukur. Pemeriksaan validitas dihitung dengan menggunakan rumus korelasi product torque.

b. Uji Reliabilitas

Instrument yang digunakan dalam suatu penelitian hendaknya diuji terlebih dahulu apakah instrument tersebut valid dan reliabel atau tidak. Instrument yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan instrument yang valid dan reliable. Setelah melakukan uji validitas instrument maka langkah selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas.

Menurut Arikunto (2014:164), pengujian reliabilitas perangkat dapat dilakukan dengan menggunakan teknik bifurkasi Spearman Brown. Pengujian keandalan peralatan dapat dirumuskan dengan menggunakan kinerja produk pada saat itu. Rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}}$$

Keterangan=

r_{xy} = Korelasi antara x dan y

Σ_{xy} = Jumlah dari x dikali y

X^2 = Kuadrat x

Y^2 = Kuadrat y

Selanjutnya, hasilnya akan dimasukkan kedalam rumus *Spearman Brown*, yakni sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2(r_{xy})}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen.

r_{xy} = indeks korelasi antara dua belahan instrument.

Setelah menghitung reliabilitas skala disiplin efektif dengan menggunakan rumus Spearman Brown, diperoleh nilai koefisien kepercayaan. Selain itu, dirujuk dalam tabel kriteria interpretasi indeks reliabilitas.

Tabel 6. Kriteria Untuk Penafsiran Indeks Reliabilitas

Kriteria Untuk Penafsiran Indeks Reliabilitas	
Antara 0,80 Sampai 1,000	Sangat kuat
Antara 0,60 Sampai 0,799	Kuat
Antara 0,40 Sampai 0,599	Sedang
Antara 0,20 Sampai 0,399	Rendah
Antara 0,00 Sampai 0,199	Sangat rendah

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah memperoleh data dari objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017: 308) teknik pengumpulan data adalah “Ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket sebagai alat untuk memperoleh data variable mengenai tingkat kecemasan diri peserta didik SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan peneliti memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pertanyaan atau pernyataan yang diberikan dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup dan terbuka yang diberikan secara langsung kepada responden. Morissan (2012:192) “Dalam mendesain kuesioner terdapat beberapa kelengkapan atau atribut kuesioner yaitu: pendahuluan, intruksi, menyusun urutan pertanyaan, desain (*layout*), dan panjang atau pendek pertanyaan”.

Pengamatan dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian yang telah teruji validitasnya dan reliabilitasnya. Peneliti menggunakan angket tertutup untuk mengetahui kedisiplinan beribadah dari remaja sebelum diberikan treatmen dan sesudah diberikan treatmen. Instrumen kuesioner atau angket biasanya dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang diberikan oleh peneliti.

Langkah-langkah dalam teknik pengumpulan data meliputi: (1) peneliti membuat alat-alat untuk mengungkap kecemasan diri (2) Peneliti menyiapkan angket yang berisi pertanyaan atau pernyataan dilengkapi dengan petunjuk pengisian serta menyiapkan lembar jawabannya. (3) Peneliti mempersiapkan peserta didik sebagai responden. (4) Peneliti membagikan angket serta lembar jawaban kepada responden. (5) Peneliti menjelaskan kepada responden cara untuk mengisi angket. (6) Peneliti mengumpulkan angket yang telah diisi oleh responden

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu teknik yang dibutuhkan dalam penelitian. Menurut Sugiono (2014:244):

Analisis data adalah proses sistematis mensintesis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, menguraikannya dalam satuan-satuan, mensintesis, menyusun model, untuk menentukan apa yang penting dan apa yang akan dipelajari, dan menarik kesimpulan yang mudah dipahami sendiri, maupun yang lainnya.

Data yang diperoleh harus diperiksa terlebih dahulu. Agar hasilnya valid. Seperti yang kita ketahui bersama, teknik analisis data merupakan langkah penting untuk mendapatkan data penelitian. Data yang tidak dianalisis masih merupakan data mentah. Selama penelitian, data mentah akan masuk akal jika data dianalisis dan ditafsirkan.

1. Deskripsi Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya akan disusun dalam suatu distribusi frekuensi data, dengan tujuan agar data mudah dilakukan analisis. Langkah untuk membuat distribusi frekuensi data adalah sebagai berikut:

a. Tentukan range, dengan rumus:

$$R : \text{Data tertinggi} - \text{Data terendah}$$

b. Tentukan kelas interval, dengan rumus:

$$K : 1 + 3.3 \text{ Log } n$$

c. Tentukan panjang interval

$$\text{Interval} : \frac{\text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah Kelompok}}$$

2. Pengujian Hipotesis

Data kuesioner akan diberikan dan dianalisis dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test. Digunakan untuk mengelola dan menganalisis hasil pengujian menggunakan best group design, dan setelah pengujian, rumusnya adalah:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Informasi :

Md = Rata-rata selisih antara tes sebelumnya dan tes akhir

xd = deviasi masing-masing subjek

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

n = sampel

$d.b$ = ditentukan dengan $n-1$

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel} 2,094$, maka terdapat pengaruh positif layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu kupu terhadap Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

Jika $t_{hitung} < t_{tabel} 2,094$ tidak terdapat pengaruh positif layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu kupu terhadap Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 07.