

METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Adapun variabel merupakan konsep yang mempunyai variabilitas. Suatu konstruk yang bervariasi atau yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu (Latipun, 2008). Suryabrata mendefinisikan variabel sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian dan sering pula variabel penelitian itu dinyatakan sebagai yang akan diteliti (Idrus, 2008).

a. Variabel Dependen : Kecemasan Berbicara di Depan Umum

b. Variabel Independen : SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*)

Menurut Azwar (2007) definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi oprasional kedua variabel sebagai berikut.

a. Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan perasaan tidak menyenangkan berupa kekhawatiran ketakutan dalam diri individu karena ketidakmampuan mengembangkan percakapan baik ketika membayangkan akan tampil berbicara, saat menjelang berbicara dan pada saat sedang melaksanakan berbicara yang disertai dengan perubahan psikologis dan fisiologis yang di ukur pada aspek fisik, kongnitif, emosional dan perilaku. Kecemasan berbicara di depan umum di ukur dengan skala kecemasan berbicara di depan umum adaptasi dari Wahyuni (2015).

[illegible]

Keterangan :

T₁ : Pengukuran kecemasan berbicara sebelum diberikan SEFT

X : Treatment dengan menggunakan SEFT

T₂ : Pengukuran kecemasan berbicara sesudah diberikan SEFT

D. PROSEDUR EKSPERIMEN

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan yaitu variabel dependen kecemasan berbicara di depan umum sedangkan variabel independen SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*) adapun proses pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum dan observasi.

Langkah-langkah persiapan dalam pelaksanaan prosedur eksperimen diawali dengan mempersiapkan skala kecemasan berbicara di depan umum, pembuatan modul SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*), mempersiapkan *informant consent* atau surat kesediaan responden, menunjukan surat izin penelitian pada lembaga yang tertuju. Setelah semuanya terpenuhi selanjutnya melaksanakan penelitian dilapangan. Diawali dengan *screening* untuk mendapatkan subjek kepada mahasiswa yang berdomisili di Pondok Pesantren Darul Arqom, setelah itu hasil data yang diperoleh dari *screening* digunakan sebagai data skor *pretest* subjek yang terpilih sesuai dengan kriteria yang telah di tetapkan.

Selanjutnya setelah menetapkan responden peneliti menentukan waktu dan tempat pelaksanaan penelitian eksperimen. Setelah mendapat kesepakatan waktu dan tempat yang di tentukan, selanjutnya pelaksanaan penelitian eksperimen. Pelaksanaan penelitian eksperimen diawali dengan pemberian *treatment* atau

E. VALIDITAS EKSPERIMEN

Sedangkan menurut Latipun (2008) validitas internal (*internal validity*) merupakan validitas yang berhubungan dengan pertanyaan sejauh mana perubahan yang diamati (Y) dalam suatu eksperimen benar-benar hanya terjadi

karena (X) yaitu perlakuan yang diberikan (variabel perlakuan) dan bukan karena pengaruh faktor lain (variabel luar).

Adapun gangguan validitas internal menurut Cook dan Campbell (Latipun, 2008) mengemukakan sejumlah pengganggu validitas internal yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

a. Historis

Historis merupakan kejadian-kejadian dilingkungan penelitian di luar perlakuan yang muncul selama penelitian berlangsung, yaitu antara tes pertama dan berikutnya. Kejadian-kejadian ini bukan merupakan bagian dari perlakuan tetapi turut mempengaruhi variabilitas nilai variabel subjek penelitian.

b. Maturasi

Maturasi (*maturisation*) merupakan proses yang terjadi pada subjek sehingga menimbulkan perubahan. Perubahan-perubahan tersebut tidak berhubungan dengan variabel yang menjadi perhatian peneliti. Maturasi dalam eksperimental ini pengertiannya lebih luas mencakup berbagai dan segala perubahan sistematis dalam suatu waktu yang meliputi perubahan fisik maupun kejiwaan.

c. Pengujian

Faktor pengujian (*testing*) dapat terjadi bila dilakukan desain penelitian ulang (prates dan pascates) karena subjek pernah mengerjakan ujian awal (prates). Makin dekat jarak waktu uji awal dengan uji akhir, makin tinggi pengaruh faktor pengujian. Jadi pengukuran yang paralel, antara tes yang pertama dan tes yang kedua dilakukan dengan alat ukur yang sama, sehingga subjek masi mengingat-ingat tes yang pertama.

d. Instrumentasi

Instrumentasi merupakan cara pengukuran yang digunakan dalam eksperimen. Instrumentasi yang tidak memenuhi syarat, akan menghasilkan skor yang tidak akurat. Sumber invaliditasnya dapat berupa derajat kesukaran yang berbeda antara uji awal dan uji akhir, petugas pengukurannya (observer, tester) tidak sama tingkat ketrampilannya, termasuk harapan-harapan peneliti yang secara sengaja terlibat dalam proses pengamatan.

e. Regresi Statistik

Regresi statistik merupakan kecenderungan hasil pengukuran variabel terikat untuk menggeser ke arah pusat (ke arah mean). Hal ini terjadi kalo subjek penelitian dipilih atas dasar nilai ekstrem. Subjek dengan skor tinggi pada ujian awal cenderung akan turun skornya pada ujian akhir, sebaliknya, subjek dengan skor rendah pada ujian awal akan cenderung naik pada uji akhir.

f. Bias dalam Seleksi

Bias dalam seleksi merupakan sejumlah perbedaan sistematis yang terjadi pada perbandingan antara kelompok sebelum pemberian perlakuan. Bias seleksi ini terjadi karena pengelompokan dilakukan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, sebagaimana dirumah sakit yang dikelompokkan berdasarkan status berat-ringannya suatu penyakit.

g. Subjek Keluar

Subjek keluar (*drop out*) merupakan kehilangan subjek dari satu atau beberapa kelompok yang dipelajari yang terjadi selama penelitian berlangsung.

Jika pada akhir subjek yang keluar, maka akan mempengaruhi nilai variabel perlakuan.

h. Difusi atau Imitasi Perlakuan

Difusi dimungkinkan banyak terjadi jika subjek-subjek eksperimen berinteraksi secara bebas satu dengan yang lainnya. Eksperimen pada siswa-siswa di suatu sekolah dimungkinkan memiliki peluang yang besar untuk saling berhubungan diantara mereka dibandingkan dengan eksperimen pada pasien-pasien yang rawat jalan. Karena itu faktor ekologis subjek akan mempengaruhi difusi dan imitasi perlakuan.

i. Demoralisasi

Dapat pula terjadi bahwa individu atau kelompok yang tidak memperoleh perlakuan berusaha mempelajari perlakuan yang diperoleh kelompok lain, dan menuntut mendapatkan perlakuan yang sama baiknya dengan kelompok yang mendapatkan perlakuan. Hal ini disebut *compensatory equalization*.

Sebaliknya pada kejadian lain dapat pula terjadi bahwa individu atau kelompok kontrol mengetahui bahwa kelompok lain telah memperoleh perlakuan khusus. Akibatnya menjadi kurang produktif, kurang efisien, kurang motivasi akibat dari perasaan iri. Hal semacam ini disebut *resetful demoralization*.

j. Interaksi Kematangan dengan Seleksi

Jenis interaksi ini dapat terjadi dalam desain quasi eksperimental, yang dalam hal ini kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak tetapi kelompok-kelompok utuh yang sudah ada sebelumnya, misalnya

kelompok dengan menggunakan kelas-kelas yang telah ada di sekolah. Sekalipun prates menunjukkan bahwa kedua kelompok tersebut sebanding, secara kebetulan mungkin kelompok perlakuan tersebut memiliki kematangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol atau sebaliknya. Jika hal demikian ini terjadi hasil eksperimen dapat ditafsirkan secara salah karena dianggap sebagai hasil perlakuan, padahal sebenarnya karena faktor ketidaktepatan dalam seleksi.

Suatu eksperimental perlu memperhatikan validitas internal. Dengan demikian, peneliti mengetahui apakah perlakuan yang diberikan kepada subjek benar-benar mempengaruhi atau tidak mempengaruhi variabel terikat yang sedang dipelajari. Adapun cara meningkatkan validitas internal menurut Latipun (2008) dapat dilakukan dengan hal-hal berikut.

- a. Pengelompokan unit eksperimen dilakukan secara objektif, randomisasi adalah teknik yang baik untuk pengelompokan. Jika tidak memungkinkan dilakukan randomisasi pengelompokan dapat dilakukan dengan penyeragaman (*matching*) variabel yang berpengaruh, pembatasan variabel sehingga ada homogenitas antara kelompok.
- b. Penggunaan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel serta dilakukan dengan prosedur-prosedur yang tepat.
- c. Dihindari terjadinya interaksi (proses pembelajaran) suatu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selama kegiatan penelitian berlangsung.
- d. Membuat suasana yang ajeg, khusus lingkungan eksperimen.

a. Interaksi Seleksi dan Perlakuan

b. Interaksi Kondisi dan Perlakuan

[illegible]

penelitian tertentu memiliki spesifikasi yang tertentu pula, sehingga kondisi di satu tempat dengan tempat lain akan berbeda.

Yang menjadi hambatan bagi tercapainya validitas eksternal adalah perbedaan kondisi tempat dan subjek penelitian dengan kondisi tempat dan subjek di luar penelitian yang menjadi target populasi. Semakin banyak perbedaan kondisinya maka semakin rendah tingkat validitas eksternalnya, sehingga hasil penelitian tersebut tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang ditargetkan.

c. Histori dan Perlakuan

Penelitian eksperimen biasanya dilakukan dalam waktu yang pendek dan pada saat yang khusus sebagaimana yang dipilih oleh peneliti. Penentuan waktu penelitian ini menjadi sulit jika digeneralisasikan kepada populasi untuk jangka yang lebih lama dan waktu yang berbeda dengan saat penelitian.

Peneliti perlu meningkatkan validitas eksternal agar hasil eksperimennya dapat diterapkan pada populasinya. Untuk meningkatkan validitas eksternal menurut Latipun (2008) perlu dilakukan hal-hal berikut.

a. Replikasi

Replikasi (pengulangan) eksperimen perlu dilakukan pada subjek dan kondisi yang berbeda sehingga diperoleh informasi tentang hasil eksperimen. Replikasi yang lebih banyak dan hasil yang reliabel akan mencerminkan validitas eksternal yang tinggi.

Populasi yang ditargetkan, pemilihan sampelnya dilakukan secara tepat. Eksperimen yang dilakukan dilaboratorium memiliki jangkauan populasi lebih terbatas dibandingkan dengan eksperimen di lapangan. Semakin ketat melakukan pengendalian terhadap variabel ekstra, jangkauan populasi semakin sempit.

Penentuan target populasi sangat penting untuk melihat seberapa luas hasil-hasil eksperimen itu dapat digeneralisasikan. Seseorang tidak dapat melakukan generalisasi hasil eksperimen pada setiap populasi karena setiap populasi memiliki karakteristik yang berbeda, dan generalisasi itu harus memperhatikan kesamaan karakteristik subjek yang berpartisipasi pada eksperimen dengan karakteristik populasi yang ditargetkan.

[illegible]

F. INSTRUMEN PENELITIAN

1. ALAT UKUR

Skoring jawaban aitem-aitem *favourabel*, untuk SS (Sangat Sesuai) diberi skor 5, S (Sesuai) diberi skor 4, CS (Cukup Sesuai) diberi skor 3, KS (Kurang Sesuai) diberi skor 2 dan TS (Tidak Sesuai) diberi skor 1. Skoring jawaban aitem-aitem *unfavourabel*, untuk SS (Sangat Sesuai) diberi skor 1, S (Sesuai) diberi skor 2, CS (Cukup Sesuai) diberi skor 3, KS (Kurang Sesuai) diberi skor 4 dan TS (Tidak Sesuai) diberi skor 5.

Tabel 1.
Skor Aitem *Favourable* dan *Unfavaurable*

JAWABAN	FAVOURABLE	UNFAVOURABLE
SS	5	1
S	4	2
CS	3	3
KS	2	4
TS	1	5

Skala kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari 36 item pernyataan. 18 item pernyataan *favourable* dan 18 item pernyataan *unfavorable*. Berikut *blue print* penyebaran item skala kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 2.
Blue Print Penyebaran Aitem Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

ASPEK	INDIKATOR	AITEM		JMLH AITEM
		Fav	Unfav	
1 Komponen Fisik	1 Jantung berdetak cepat & tidak teratur	1, 19	8, 26	12
	2 Suara bergetar & tiba-tiba berhenti	13, 31	4, 22	
	3 Kaki gemetar & keluar keringat	5, 23	10, 28	
2 Komponen Kognitif	1 Mengulang-ulang kata atau kalimat	11, 29	2, 20	12
	2 Sulit untuk mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal penting	15, 33	18, 36	
	3 Tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya	17, 35	6, 24	
3 Komponen Emosional	1 Muncul rasa tidak mampu	3, 21	12, 30	8
	2 Muncul rasa takut	9, 27	14, 32	
4 Perilaku	Yang tampak	7, 25	16, 34	4
JUMLAH AITEM		18	18	36

Setelah skala ini di uji cobakan kepada 39 responden, maka data yang diperoleh dilakukan uji korelasi aitem-aitem total dengan bantuan program SPSS 16 *for Windows*, sehingga dari 36 aitem yang diuji cobakan pada putaran pertama, diperoleh hasil bahwa aitem-aitem yang memiliki *index corected item total correlation* $< 0,30$ berjumlah 10 aitem. aitem-aitem yang $< 0,30$ yaitu yang terdiri dari item nomor : 5, 6, 7, 16, 23, 25, 27, 29, 30 dan 33, sehingga ke 10 item tersebut dinyatakan tidak valid/gugur. aitem-aitem yang tersisa dari skala kecemasan berbicara di depan umum berjumlah 26 aitem yang memiliki rentang *index corected item total correlation* bergerak dari 0,320 sampai dengan 0,800.

Tabel 3.
Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Cronbach's Alpha	Item-Item	Keterangan
.8	36	Reliabel

Selanjutnya aitem-aitem skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah memenuhi indeks daya diskriminasi dan koefisien reliabilitas, disusun

2. Reliabilitas

Realibilitas merupakan penerjemahan dari kata *realibility* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang *reliable*. Gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat di percaya. Menurut Azwar (Wahyuni, 2015) hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah.

Menurut Azwar (Wahyuni, 2015) tinggi rendahnya realibilitas tes dicerminkan oleh koefisien korelasi linier diantara distribusi skor pada suatu tes yang paralel yang dikenakan pada sekelompok sampel individu yang sama. Untuk tujuan prediksi dan diagnosis individual sebenarnya setiap tes dituntut untuk mampu menghasilkan skor yang memiliki koefisien reliabilitas yang setinggi mungkin katakanlah diatas 0.900, dengan koefisien reliabilitas 0.900 menyatakan bahwa perbedaan sesungguhnya yang tampak pada skor tes tersebut mencerminkan 90% dari perbedaan sesungguhnya yang terjadi pada skor murni subjek yang bersangkutan. Hal ini dapat dikatakan pula bahwa 10% dari perbedaan skor yang tampak adalah akibat adanya variansi eror dari pengukuran tersebut.

Uji reliabilitas yang dilakukan Wahyuni (2015), dengan menggunakan pendekatan konsistensi formula *alpha cronbach* yang di olah dengan bantuan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Setelah seluruh aitem yang tidak

Analisis data ini akan menggunakan bantuan SPSS 16.00 *For Windows*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*, karena data yang diperoleh berupa data non parametrik. Analisis data ini akan menggunakan bantuan SPSS 16.00 For Windows.

Analisis data ini akan menggunakan bantuan SPSS 16.00 *For Windows*.