

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional Variabel

3.1.1 Pengelolaan Emosi Marah

Pengelolaan emosi marah adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi marah, agar tetap terkendali dan tidak mengarah pada perilaku agresif yang dapat merugikan diri sendiri juga lingkungan sekitar. Kemampuan pengelolaan emosi marah yang baik memiliki tempat yang strategis dalam upaya mendidik siswa untuk dapat berkembang sesuai dengan tingkat perkembangan pribadinya. Dalam penelitian ini yang dimaksud kemampuan pengelolaan emosi marah adalah persepsi siswa terkait dengan cara mengelola emosi marah. Berbagai cara yang dilakukan remaja ketika mengekspresikan emosi marah berbeda-beda. Ketika emosi marah dipendam terus menerus nantinya emosi tersebut akan meledak dan kurang terkendali. Kemudian bagi remaja yang terlalu mengekspresikan emosi marahnya, maka hal tersebut dapat merugikan dirinya maupun lingkungan sekitar karena kurangnya kontrol dalam mengekspresikan emosi marahnya. Adapun kisi-kisi angket kemampuan mengelola emosi marah disusun berdasarkan aspek-aspek pengelolaan emosi marah menurut Goleman (Anwar, 2011, hlm.28), antara lain :

1) Mengenal Emosi Marah

Mengenal emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenal emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan.

2) Mengendalikan Emosi Marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas tinggi.

3) Meredakan Emosi Marah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah. Salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan.

4) Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Seseorang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melalui perasaan orang lain.

3.1.2 Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah

Secara operasional, program bimbingan pribadi-sosial yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu program bimbingan pribadi sosial yang direncanakan secara sistematis, terarah dan terpadu untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah peserta didik kelas XI SMKN 2 Kota Bandung Tahun Ajaran 2017/2018.

Struktur program yang dikembangkan terdiri atas rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, pengembangan tema, tahapan, atau langkah layanan, media dan alat pendukung, dukungan sistem dan evaluasi dalam upaya membantu mengembangkan konsep diri peserta didik. Secara operasional program disusun secara sistematis sebagai berikut:

- a. Rasional berisi latar belakang penyusunan program bimbingan didasarkan atas landasan konseptual, hukum, maupun empirik.
- b. Visi dan misi, berisi harapan yang diinginkan dari layanan BK yang mendukung visi, misi dan tujuan sekolah.
- c. Kebutuhan layanan bimbingan, berisi data kebutuhan peserta didik, pendidik, dan institusi terhadap layanan bimbingan. Data diperoleh dengan mempergunakan instrument yang dapat dipertanggungjawabkan.
- d. Tujuan, berdasarkan kebutuhan ditetapkan kompetensi yang dicapai peserta didik berdasarkan perkembangan .

- e. Komponen program : (1) layanan dasar, program secara umum dibutuhkan oleh seluruh peserta didik peningkatan kelas; (2) layanan responsif, program yang secara khusus dibutuhkan untuk membantu para peserta didik yang memerlukan layanan bantuan khusus; (3) layanan perencanaan individual, program yang memfasilitasi seluruh peserta didik memiliki kemampuan pengelolaan emosi marah yang baik; dan (4) dukungan sistem, kebijakan yang mendukung keterlaksanaan program, program jejaring baik internal sekolah maupun eksternal.
- f. Rencana operasional kegiatan
- g. Pengembangan tema atau topik (silabus layanan)
- h. Evaluasi
- i. Anggaran

3.1.3 Populasi

Anggota populasi dalam penelitian ini adalah 162 peserta didik yang terbagi kelas XI TP (Teknik Pemesinan) 1 sampai dengan kelas XI TP 5 sebagai berikut :

Tabel 3.1 (Siswa kelas XI)

No	KELAS	Laki-Laki	Perempuan	JUMLAH/ KELAS
1	XI TP 1	34	–	34
2	XI TP 2	33	1	34
3	XI TP 3	27	2	29
4	XI TP 4	30	3	33
5	XI TP 5	31	-	31
	JUMLAH	155	6	161

3.2 Metode, Pendekatan, dan Teknik Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2010, hlm.13) menyatakan “disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik”. Pendekatan kuantitatif, memungkinkan dilakukannya pencatatan data hasil penelitian mengenai

tingkat pengelolaan emosi marah pada siswa SMK dalam bentuk angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya dalam menggunakan perhitungan-perhitungan statistik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif. Setyosari (2010, hlm.33) mendefinisikan penelitian deskriptif adalah “penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, objek apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel-variabel yang bisa dijelaskan dengan angka maupun kata-kata”. Pada akhirnya deskripsi yang diperoleh dari pengambilan data lapangan mengenai kemampuan pengelolaan emosi marah peserta didik merupakan dasar bagi layanan bimbingan dan konseling dalam rangka membantu peserta didik meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah yang meliputi layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Tujuan akhir dari penelitian adalah tersusunnya rancangan program bimbingan pribadi sosial untuk membantu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah peserta didik kelas XI SMKN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2017/2018.

Program Bimbingan Pribadi Sosial yang disusun terdiri dari empat tahap, yaitu sebagai berikut :

1. Tahap identifikasi. Identifikasi terhadap pengelolaan emosi marah (*anger management*) peserta didik kelas XI SMKN 2 Kota Bandung Tahun Ajaran 2017/2018 melalui penyebaran angket kepada peserta didik mengenai pengelolaan emosi marah, identifikasi layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial yang diperlukan peserta didik untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah serta menyesuaikan program bimbingan yang telah disusun dengan jadwal kegiatan di sekolah;
2. Tahap pengembangan program layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial berdasarkan kepada data hasil identifikasi dan kajian teori sehingga terbentuklah program tersebut;
3. Tahap diskusi hipotetik. Mendiskusikan dan menguji kelayakan sebuah program antara pihak teoritis yaitu dosen dan pihak praktis yaitu guru BK di sekolah;
4. Tahap penyempurnaan program. Hasil rekomendasi dari dosen dan guru BK, penyempurnaan program agar layak untuk dilaksanakan di sekolah.

Sementara itu, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran alat pengumpul data berupa Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah. Dengan demikian, secara operasional kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI TP SMKN 2 Kota Bandung pada penelitian ini merupakan akumulasi dari skor total Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah untuk setiap aspek dan indikator. Adapun bentuk Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah disajikan dalam bentuk pernyataan dengan empat pilihan berskala.

3.3 Pengembangan Instrumen Pengumpul Data

3.3.1. Jenis Instrumen

Pada instrumen kemampuan mengelola emosi marah yang merupakan instrumen yang keseluruhan terdiri dari pernyataan yang dikembangkan dari 4 indikator utama. Hasil penilaian akhir dari skala kemampuan mengelola emosi marah akan menunjukkan tipe pengendalian emosi yang dimiliki siswa. Siswa dengan skor tinggi merupakan siswa dengan kategori pengendalian emosi yang baik.

3.3.2. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi dan instrumen skala kemampuan mengelola emosi marah disusun berdasarkan modifikasi dari penelitian Nova Farid Huadaya (2016) berdasarkan aspek-aspek dalam mengelola emosi marah menurut Goleman (Anwar, 2011, hlm.28). Tabel 3.1 berikut menjelaskan kisi-kisi kemampuan mengelola emosi marah.

Tabel 3.2

KISI-KISI INSTRUMEN KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Variabel	Aspek Mengelola Emosi Marah	Indikator	Nomor Item		Σ
			Positif	Negatif	
Kemampuan Mengelola Emosi Marah	Mengenali Emosi marah	Memiliki pemahaman emosi marah yang dialami	-	1,2,3	3
		Mampu	4,5,6	7,8,9	6

		menghadapi emosi marah yang dialami			
		Mampu mengidentifikasi emosi marah yang dialami	10,11,39	12,13,40,41	7
Mengendalikan Emosi Marah		Memiliki kendali pikir terhadap rasa marah	14,15,17,49	16	5
		Memiliki kendali perasaan terhadap rasa marah	18,19,22	20,21	5
		Memiliki kendali motorik (verbal dan non verbal terhadap rasa marah)	23,25,27,42	24,26	6
Meredakan Emosi Marah		Mampu meredakan emosi marah pada diri	28,29,48,45	30,31,43,46	8
Mengungkapkan emosi marah secara asertif		Mampu mengungkapkan perasaan dengan jujur	33,34	35,44	4
		Mampu memahami perasaan orang lain	32,36	37,38,47,50	6
Total					50

3.3.3 Penyusunan Item Skala Berdasarkan Kisi-Kisi

Setiap pernyataan dalam skala kemampuan mengelola emosi marah menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skor pernyataan positif dimulai dari 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), 2 untuk tidak sesuai (TS), 3 untuk jawaban sesuai (S), dan 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Skor pernyataan negatif dimulai dari 1 untuk sangat sesuai (SS), 2 untuk sesuai (S), 3 untuk tidak sesuai (TS), dan 4 untuk sangat tidak sesuai (STS). Hasil angket nantinya akan menunjukkan tingkat

kemampuan mengelola emosi marah siswa. Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa.

3.3.4 Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu dengan menghitung skor maksimal dan minimal dari nilai skala mengelola emosi marah serta menghitung skor masing-masing subjek. Penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma dan ketentuan kategori. Merujuk pada penjelasan Saifudin Azwar (dalam Yeni Dwi Rejeki, 2013, hlm.72) berikut langkah-langkah pengkategorisasian kemampuan mengelola emosi marah siswa dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\begin{aligned}\text{Skor tertinggi} &= 4 \times 50 \\ &= 200\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor terendah} &= 1 \times 50 \\ &= 50\end{aligned}$$

2. Menghitung *mean* ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$= \frac{1}{2} (200 + 50)$$

$$= 125$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$= \frac{1}{6} \cdot (200 - 50)$$

$$= 25$$

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut :

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0\sigma)$$

$$= X < (125 - 25)$$

$$= X < 100$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$= (125 - 25) \leq X < (125 + 25)$$

$$= 100 \leq X < 150$$

$$\text{Tinggi} = (\mu + 1,0\sigma) \geq X$$

$$= (125 + 25) \geq X$$

$$= 150 \leq X$$

Keterangan

X = jumlah skor nilai tes

μ = mean ideal

σ = standar deviasi

Kategori untuk kemampuan mengelola emosi marah siswa dapat diamati pada tabel berikut :

Tabel 3.3 Kategori Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Batas Interval	Kategori
Skor < 100	Rendah
Skor 100 – 150	Sedang
Skor \geq 150	Tinggi

3.3.4 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan konten. Penimbang instrumen sebelum disebarkan ke lapangan dilakukan oleh tiga dosen ahli dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Penilaian oleh tiga dosen ahli dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan item dapat digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tidak dapat digunakan atau diperlukannya revisi pada item.

Uji kelayakan instrumen penelitian ini dilakukan oleh tiga penimbang ahli dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PBB), yakni oleh Dr. Nandang Budiman, S.Pd.,M.Si, Dr.Ipah Saripah, M.Pd dan Dr. Amin Budi Amin, M.Pd. Hasil rekomendas dari tiga dosen ahli menjadi rujukan dalam penyempurnaan instrumen yang telah dibuat.

3.3.5 Uji Keterbacaan

Uji Keterbacaan dilakukan pada siswa kelas XI yang menjadi populasi dari penelitian. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang telah dibuat dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud dari pernyataan-pernyataan yang ada.

Hasil dari uji keterbacaan yang dilakukan oleh tiga orang siswa kelas XI TP secara umum tidak mendapatkan kesulitan yang berarti, dalam arti siswa dapat mengerti akan pernyataan-pernyataan yang ada di dalam instrumen.

3.3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.3.6.1 Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono dalam Nurlatifah, 2017). Kriteria lain yang harus dipenuhi oleh instrumen penelitian adalah reliabel. Reliabilitas menjelaskan “seberapa jauh pengukuran yang dilakukan berkali-kali menghasilkan informasi yang sama” (Sumianto dan Widhiarso, 2015, hlm.31). Kualitas instrument akan ditentukan oleh tingkat validitas dan reliabilitas instrumennya sehingga diperoleh keputusan layak tidaknya instrumen tersebut dijadikan sebagai instrumen penelitian.

Uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian menggunakan SPSS, adapun hasil uji validitas sebagai berikut:

Hasil pengukuran validitas instrumen (*lampiran 2*).

Tabel 3.3 merupakan rekapitulasi hasil validitas instrument, tabel sebagai berikut :

Tabel 3.4
Rekapitulasi hasil uji validitas variabel

	No Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38 39,40,41,42,43,44,45,46,49,50	48
Tidak Valid	47,48	2

Sumber : Hasil pengolahan data

Hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS menunjukkan bahwa item yang diuji sebanyak 50 item dan item yang dinyatakan valid sebanyak 48 item.

3.3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas menggunakan nilai Cronbach's Alpha sebagai metode dalam mengukur reliabilitas. Perhitungan Cronbach's Alpha dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS. Instrumen mengenai kemampuan pengelolaan emosi marah menunjukkan alfa sebesar 0,720 yang menunjukkan bahwa instrument ini memiliki tingkat reliabilitas pada tingkat sedang. Hasil uji reliabilitas instrument kemampuan pengelolaan emosi marah tertera dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas Kemampuan Pengelolaan Emosi Marah

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	51

3.4 Lokasi dan Subjek Penelitian

Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas XI TM SMKN 2 Bandung tahun ajaran 2017/ 2018, dengan alasan berdasarkan keterangan guru BK dan beberapa staf guru mata pelajaran, siswa TM (Teknik Mesin) memiliki mayoritas siswa yang susah di atur dan sering berkelahi baik dengan sesama siswa maupun dengan siswa dari sekolah lain. Sebagaimana diketahui, bahwa pada tahun 2012 siswa SMKN 2 Bandung pernah terlibat tawuran pelajar.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

3.5.1 Persiapan Pengumpulan Data

Beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

a. Pembuatan proposal penelitian

Dalam pembuatan proposal penelitian, langkah pertama yang diambil adalah penentuan masalah yang akan diteliti. Selanjutnya, permasalahan tersebut diajukan kepada dewan skripsi untuk dibicarakan baik mengenai rasionalisasi, kejelasan, tujuan, dan metodologi penelitian yang akan digunakan. Setelah pembahasan dilakukan maka proposal dibuat yang kemudian diseminarkan dan dikonsultasikan guna memperoleh rekomendasi dosen pembimbing.

b. Persiapan Pengumpulan Data

Sebelum melaksanakan penelitian, dilakukan studi pendahuluan pada siswa dan wawancara kepada guru BK SMKN 2 Bandung, untuk mengetahui gambaran kemampuan pengelolaan emosi marah siswa kelas XI TM.

c. Permohonan Izin Penelitian

Perizinan penelitian dilakukan dalam rangka kelancaran dan memenuhi kelengkapan administrasi penelitian. Perizinan penelitian dimulai dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Direktorat Akademik, Universitas Pendidikan Indonesia, dan kepada Kepala Sekolah SMK N 2 Bandung.

d. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data berupa penyebaran angket pada seluruh siswa SMK N 2 Kota Bandung dengan beberapa langkah sebagai berikut :

- a. Mempersiapkan kelengkapan dan petunjuk pengerjaan instrumen.
- b. Mengecek kesiapan siswa yang menjadi populasi pada penelitian.
- c. Menjelaskan petunjuk pengisian kepada para siswa dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya apabila ada petunjuk yang kurang dipahami.
- d. Mempersilahkan para siswa untuk mengisi angket yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- e. Mengumpulkan kembali angket yang telah diisi serta mengecek kelengkapan identitas maupun jawaban para siswa.

