

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas hal-hal yang berkenaan dengan rancangan alur penelitian seperti pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, proses pengumpulan data sampai dengan proses analisis data. Secara rinci ada enam hal yang dibahas dalam bab ini, yaitu *pertama* lokasi, populasi dan sampel penelitian, *kedua* metode dan desain penelitian, *ketiga* definisi operasional variabel, *keempat* pengembangan instrumen penelitian, *kelima* analisis data, dan *keenam* prosedur penelitian

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Lokasi penelitian berlokasi di Madrasah Aliyah Negeri 3 Majalengka, yang beralamat di jalan Lanud S. Soekani No. 110 Desa Mekarsari Kec. Jatiwangi Kab. Majalengka. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik Kelas XI MAN 3 Majalengka Tahun Ajaran 2017-2018 .

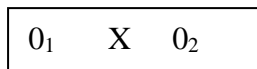
Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel acak, yaitu teknik penentuan sampel dengan mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama (Arikunto, 2006:112). Pengambilan sampel didasarkan pada pendapat Surahmad yang menyatakan bahwa “Apabila populasinya kurang dari 1000 orang, maka pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari seluruh populasi. Apabila ukuran populasi sama dengan atau lebih dari 100, ukuran sampel diharapkan sekurang-kurangnya 15% dari ukuran populasi (Riduan, 2008:65). Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 150 orang, maka sampel nya adalah 23 orang, tetapi dibulatkan menjadi 30 orang.

B. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pra eksperimen. Pada metode pra eksperimen tidak ada pengontrolan variabel. Variabel X pada penelitian ini adalah teknik sosiodrama dan variabel Y adalah kemampuan mengelola emosi.

Iyung Tsamratul A.A, 2019
EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu32

Desain penelitian yang digunakan adalah satu kelompok subjek (*one group pre test-post tes design*) yaitu suatu desain penelitian yang hanya meliputi satu kelompok yang diberikan pra dan pasca uji (Subana dan Sudrajat, 2005: 99). Menurut Arikunto (2010: 124) *pre test and post test group* merupakan suatu desain penelitian pra eksperimen dengan pola penelitian sebagai berikut.



Keterangan:

O_1 = observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test*

O_2 = observasi yang dilakukan setelah eksperimen disebut *post-test*

X = eksperimen yang diberikan pada sampel penelitian

Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$, diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Kemampuan pengelolaan emosi

a. Definisi Konseptual

Kemampuan mengelola emosi sangat penting karena ketika anak/ remaja dapat mengatur emosinya maka dia akan lebih produktif dari pada anak yang kurang memiliki kemampuan mengelola emosi. Orang yang cerdas emosinya atau mampu mengelola emosinya telah digambarkan sebagai orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, hangat, tulus, gigih dan optimis. Hal ini diyakini mencakup sosial dan kognitif sebagai fungsi yang berkaitan dengan ekspresi emosi (Schuttle, 1998, hlm. 22). Berikut pengertian mengelola emosi menurut empat ahli.

Menurut Goleman (2002, hlm. 58) bahwa mengelola emosi adalah menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat yang bergantung pada kesadaran diri yaitu mengenali perasaan sewaktu

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu33

perasaan itu terjadi. Selanjutnya Goleman dan Salovey berpendapat bahwa mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan).

Senada dengan Goleman, menurut Getry (2007) Mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Dari pendapat ini dapat ditarik benang merah bahwa pengendalian emosi juga disebut atau sama dengan mengelola emosi.

Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan mengendalikan emosi atau mampu mengekspresikan emosi sebagai respon terhadap kondisi lingkungan yang kurang menyenangkan dengan cara yang tepat sehingga individu dapat berperilaku sesuai dengan dirinya dan diterima di lingkungannya.

b. Definisi Operasional

Definisi operasional kemampuan mengelola emosi dalam penelitian merupakan kemampuan siswa kelas XI MAN 3 Majalengka dalam mengendalikan emosi atau menangani emosi, dan mampu mengungkapkan emosi secara asertif sehingga siswa dapat berperilaku sesuai dengan dirinya dan diterima di lingkungannya.

Berdasarkan pengertian kemampuan mengelola emosi, menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sama dengan kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Goleman (2002) bahwa beberapa aspek dalam mengelola emosi, yaitu:

1) Mengenal emosi

Kemampuan mengenali emosi ditujukan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul dalam diri sehingga individu tidak dikuasai oleh amarah. Kemampuan ini dapat dilakukan dengan mengenali atau mengetahui tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu34

mampu membaca dan menghadapi perasaan mereka sendiri dengan baik (Goleman, 2002, hlm. 48).

2) Mengendalikan emosi

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi tidak membiarkan dikuasai oleh emosi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal (Goleman, 2002). Mengendalikan amarah yaitu dengan mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi yang diluapkan tidak berlebihan dan pada tingkat intensitas yang tinggi.

3) Meredakan emosi

Meredakan amarah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Menurut Tice (dalam Goleman, 2002, hlm 88) salah satu strategi yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan rasa marah adalah pergi menyendiri, jalan-jalan, berlatih olahraga, melakukan metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam; pelepasan otot, dan melakukan selingan seperti menonton televisi, membaca dan sebagainya. Kegiatan tersebut terbukti dapat menghambat dan memutus pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan emosi.

4) Mengungkapkan emosi secara asertif

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Tice menemukan bahwa melampiaskan emosi merupakan salah satu cara terburuk untuk meredakan emosi (Goleman, 2002, hlm. 90).

2. Sosiodrama

a. Definisi Konseptual

Secara bahasa istilah sosiodrama berasal dari kata “sosio” yang berarti sosial dan “drama” yang berarti suatu kejadian atau peristiwa dalam kehidupan manusia yang mengandung konflik kejiwaan, pergolakan, *clash* atau benturan antara dua orang atau lebih (Wijayanti, 2012: 55). Menurut Marineau (2010) sosiodrama adalah “ilmu dan seni: berfokus pada akar dan makna hubungan antar kelompok dan konflik, dan cara untuk mengubah mereka, bila diperlukan. Sosiodrama meliputi pencegahan dan pengobatan”.

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu35

Sosiodrama dan psikodrama keduanya menggunakan metode dan teknik yang serupa yaitu teknik *role-playing* spontan dan mengeksplorasi aspek kehidupan melalui tindakan nyata. Seperti psikodrama, tujuan penting dari sosiodrama adalah wawasan yang lebih besar dan pemahaman tentang hubungan manusia, ekspresi yang lebih lengkap dan tepat dari emosi, dan eksperimen dengan perilaku baru atau sikap dalam lingkungan yang saling mendukung.(Propper, 2010). Menurut Kellermann (2007: 15) “sosiodrama merupakan sebuah pengalaman kelompok sebagai prosedur untuk melakukan eksplorasi sosial dan transformasi konflik antar kelompok”. Sosiodrama menurut Sternberg & Garcia (Leveton, 2010: 16) adalah “sebuah metode tindakan spontan yang dilakukan seseorang dalam memberlakukan situasi sosial sebagai cara untuk memahami situasi yang lebih lengkap”.

Berdasarkan pemaparan mengenai pengertian sosiodrama di atas, dapat disimpulkan sosiodrama merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk mencegah ataupun mengobati permasalahan-permasalahan yang timbul dalam kehidupan sosial dengan cara mendramakan permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi. Dalam hal ini sosiodrama diartikan sebagai sebuah teknik dalam bimbingan dan konseling kelompok yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosidi antara peserta didik melalui dramatisasi keadaan sesuai dengan tema yang diangkat, yaitu peningkatan kemampuan mengelola emosi.

Sosiodrama dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan sebagai teknik dalam membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial yang dimilikinya ataupun dalam mengembangkan keterampilan sosialnya.

b. Definisi Operasional

Definisi operasional sosiodrama dalam penelitian ini merupakan suatu upaya konselor (peneliti) dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa Kelas XI MAN 3 Majalengka Tahun Ajaran 2017/2018 melalui serangkaian kegiatan yang meliputi pemeranan permasalahan-permasalahan sosial. Sedangkan definisi operasional efektivitas teknik sosiodrama adalah tingkat keberhasilan teknik

Iyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu36

sosiodrama yang diukur melalui hasil post-test dan perubahan perilaku siswa Kelas XI MAN 3 Majalengka Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan hasil pengamatan/observasi, sehingga dapat dilihat perbedaan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama.

Sosiodrama dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahapan sebagai berikut.

1) Tahap Awal (pemanasan)

Tahap awal ini terdiri dari kegiatan-kegiatan yang dipimpin oleh konselor untuk memberikan stimulus kepada peserta didik untuk dapat turut terlibat dalam kegiatan sosiodrama. Tahap awal ini juga ditandai dengan adanya penentuan pemimpin (sutradara) yang siap memimpin kelompok dan konseli (peserta didik) yang siap dipimpin dan berpartisipasi dalam kegiatan sosiodrama.

2) Tahap Inti

Pada tahap ini seluruh peserta didik yang bertugas sebagai pemain dalam sosiodrama mulai dilibatkan untuk mengekspresikan emosi dan permasalahan-permasalahan yang muncul dalam kelompok dan menemukan cara baru yang efektif untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut. Dalam penelitian ini isu yang dimaksud adalah permasalahan seputar keterampilan mengelola emosi siswa MAN 3 Majalengka Tahun Ajaran 2017/2018. maka pada tahap inti ini diharapkan dapat menghasilkan cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi.

3) Tahap Akhir

Tahap akhir dalam kegiatan sosiodrama adalah berbagi dan diskusi. Dalam tahap ini seluruh anggota kelompok mendiskusikan hal-hal yang terjadi dalam kegiatan sosiodrama.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu dalam penelitian yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka dikembangkan alat pengumpul data seperti skala kemampuan mengelola

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu37

emosi, yakni sebuah pengumpul data yang berbentuk daftar cocok dengan alternatif jawaban tersedia berupa sesuatu yang berjenjang. Skala kemampuan mengelola emosi digunakan untuk memperoleh gambaran tentang keterampilan emosi siswa sebelum dan setelah mengikuti proses bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama.

1. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Instrumen ini berisi tentang pernyataan-pernyataan tentang kemampuan mengelola emosi yang dikembangkan dari aspek-aspek 1) mengenali emosi, 2) mengendalikan emosi, 3) meredakan emosi, dan 4) mengungkapkan emosi secara asertif. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan mengelola Emosi

Aspek	Indikator	Σ	Nomor Item	
			(-)	(+)
1. Mengenali emosi	Memiliki pemahaman tentang tanda-tanda awal emosi muncul	16	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16	1, 14, 15
2. Mengendalikan emosi	Dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi	11	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27
3. Meredakan emosi	Mengetahui cara meredakan emosi pada diri	3		28, 29, 30
4. Mengungkapkan	a. Dapat mengungkapkan emosi secara tepat	5	35	31,32, 33, 34

Ilyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu38

emosi secara asertif	b. Memahami perasaan orang lain	5	39, 40	36, 37, 38
----------------------	---------------------------------	---	--------	------------

2. Penimbangan (*Judgement*) Instrumen Penelitian

Juggement instrumen penelitian dilakukan dengan bantuan dosen pembimbing. Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid yang dapat mengukur permasalahan siswa dalam mengelola emosinya. Instrumen penelitian ditimbang oleh dua pakar untuk dikaji dan ditelaah dari segi isi, redaksi kalimat, serta kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan diungkap (apakah item layak digunakan untuk mengungkapkan atribut yang dikehendaki oleh peneliti sebagai perancang instrumen).

Instrumen yang telah memperoleh penilaian dari kedua dosen pembimbing kemudian direvisi sesuai dengan masukan dari para penimbang tersebut. Setelah itu instrumen yang telah direvisi, kemudian dilakukan uji keterbacaan oleh lima responden untuk mengetahui apakah setiap item dapat dan mudah dipahami oleh responden.

3. Uji Kelayakan Konstruk dan Konten

Untuk melihat kesesuaian antara konstruk, konten/isi, dan redaksi instrumen dengan landasan teoritis, ketepatan bahasa baku dan karakteristik subjek sebagai responden maka dilakukan telaah butir-butir pernyataan instrumen atau lebih dikenal dengan penimbangan (*judgment*) instrument. Judgment dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen atau alat ungkap data. Judgment intrumen dilakukan oleh dua dosen pembimbing. Hasil dari Judgment adalah semua pernyataan-pernyataan dalam angket kemampuan mengelola emosi dapat di pakai dengan catatan ada beberapa pernyataan-pernyataan yang harus direvisi.

4. Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah dilakukan penimbangan butir pernyataan, langkah berikutnya adalah melakukan validasi eksternal berupa uji keterbacaan setiap butir pernyataan yang ada dalam instrumen kepada lima siswa.

Iyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu39

Uji coba dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat pemahaman siswa apakah pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam angket dapat dipahami. Hasilnya adalah siswa dapat memahami memahami semua pernyataan-pernyataan dalam angket. Sehingga semua pernyataan-pernyataan dalam angket dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

5. Uji Validitas Instrumen

Uji coba instrumen penelitian dilakukan selama satu tahap, suatu alat ukur dapat digunakan dalam penelitian apabila telah memenuhi persyaratan yaitu uji validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, semakin valid instrumen tersebut digunakan di lapangan (Arikunto: 2006).

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan terhadap siswa yang bukan subjek penelitian yang sebenarnya, namun memiliki karakteristik yang relatif sama dengan subjek penelitian sebenarnya. Untuk keperluan uji coba instrumen penelitian, diambil 36 orang siswa dari tingkat pendidikan yang sama.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistik yakni korelasi item-total *product moment* (pearson). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut: (Arikunto, 2006, hlm. 168).

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

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara skor item dan skor total

ΣX : Jumlah skor butir

ΣY : Jumlah skor total

ΣX^2 : Jumlah kuadrat butir

ΣY^2 : Jumlah kuadrat total

ΣXY : Jumlah perkalian skor item dengan skor total

Ilyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu40

N : Jumlah responden

Selanjutnya dihitung dengan uji-t, dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t : Nilai t hitung yang dicari

r : Koefisien korelasi hasil r-hitung

n : Jumlah responden

Selanjutnya membandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel dengan tingkat kesalahan 5% atau taraf signifikansi 95%.

Kaidah keputusan :

Jika t-hitung > t-tabel berarti valid

Jika t-hitung < t-tabel berarti tidak valid

Hasil perhitungan terhadap 40 butir soal untuk instrumen pengelolaan emosi, diperoleh item soal yang tidak valid sebanyak 10 item, sehingga total item soal yang valid adalah 30 item. berikut ini disajikan hasil uji coba validitas angket pengelolaan emosi dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.2
Hasil Uji Validitas

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Valid	Tidak Valid
Mengenali emosi	Memiliki pemahaman tentang tanda-tanda awal emosi muncul	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16	1, 2, 4, 5, 15
Mengendalikan emosi	Dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi	17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27	20, 23

Iyem Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu41

Meredakan emosi	Mengetahui cara meredakan emosi pada diri	28, 30	29
Mengungkapkan emosi secara asertif	a. Dapat mengungkapkan emosi secara tepat	31,32, 33,	34, 35
	b. Memahami perasaan orang lain	36, 37, 38, 39, 40	
Jumlah		30	10

6. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran (Syaodih, 2005). Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai apabila digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Instrumen yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Untuk menguji konsistensi dan keterandalan hasil ukur dari instrumen ini, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha (α). Proses pengujian reliabilitas instrumen ini dilakukan secara statistik memakai bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan software SPSS.

Guilford (Furqon, 1999) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada diantara rentang tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah harga reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi.

Tabel 3.3
Kriteria Keterandalan

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu42

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
$0,80 < r \leq 1,00$	Derajat keterandalan sangat tinggi
$0,60 < r \leq 0,79$	Derajat keterandalan tinggi
$0,40 < r \leq 0,59$	Derajat keterandalan cukup
$0,20 < r \leq 0,39$	Derajat keterandalan rendah
$R < 0,20$	Derajat keterandalan sangat rendah

(Sugiyono, 2008, hlm. 216)

Berdasarkan hasil perhitungan instrumen kemampuan mengelola emosi diperoleh reliabilitas 0.90 yang artinya bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan sangat tinggi artinya instrumen ini mampu menghasilkan skor-skor pada item dengan konsisten serta layak untuk digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data.

7. Pedoman Skoring

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat sehingga menghasilkan item-item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. Instrumen digunakan untuk mengukur kemampuan mengelola emosi pada siswa Madrasah Aliyah. Item pernyataan keterampilan mengelola emosi menggunakan bentuk skala *Guttman* yang terdiri dari dua pilihan jawaban yaitu, “YA” atau “TIDAK”. Jawaban “Ya” untuk pernyataan yang sesuai sedangkan jawaban “Tidak” untuk pernyataan yang tidak sesuai dengan diri siswa.

Adapun untuk pemberian skor tergantung pada jawaban yang dipilih oleh siswa. Pedoman pemberian skor pada angket dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.4
Pedoman Skoring

Bentuk Item	Pola Skor	
	Ya	Tidak
Positif	1	0
Negatif	0	1

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu43

E. Analisis Data

1. Analisis Data Gambaran Awal Kemampuan Mengelola Emosi

Analisis data untuk mengetahui gambaran awal kemampuan mengelola emosi siswa merupakan tahapan yang dilakukan setelah seluruh data awal penelitian (data *pre-test*) terkumpul dan diolah. Hasil analisis data penelitian selanjutnya dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI MAN 3 Majalengka Tahun Ajaran 2017/2018. Selanjutnya data-data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen pengelolaan emosi diolah dengan menetapkan tiga kategori yaitu tingkatan, tinggi, sedang, dan rendah (Saifudin, 2000). Perhitungan kategorisasi untuk instrumen penelitian pengelolaan emosi tersebut dilakukan sebagai berikut:

- a. Menentukan skor maksimal ideal (SMI) yakni skor maksimal x jumlah item
 - b. Menentukan rata-rata/ mean ideal (MI) yakni $SMI \div 2$
 - c. Menentukan standar deviasi ideal yakni $MI \div 3$
- Dengan menggunakan rumus di atas, data dapat dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

- a. Kelompok tinggi
Semua siswa yang mempunyai skor sebanyak skor rata-rata + 1 standar deviasi, ke atas.
- b. Kelompok Sedang
Semua siswa yang mempunyai skor antara -1 standar deviasi dan +1 standar deviasi
- c. Kelompok rendah
Semua siswa yang mempunyai skor -1 standar deviasi dan yang kurang dari itu.

Sebagai ilustrasi, berikut diberikan contoh cara memperoleh kualifikasi pengelolaan emosi.

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal Ideal} &= \text{Bobot Maksimal} \times \text{Jumlah Item} \\ &= 1 \times 30 \end{aligned}$$

Iyem Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu44

	= 30
Rata-rata Ideal	= Skor Maksimal Ideal/2
	= 30/2
	= 15
Standar Deviasi Ideal	= Rata-rata Ideal/3
	= 5
Tinggi	= Rata-rata Ideal + Standar Deviasi Ideal
	= 15 + 5
	= 20
Sedang	= (Rendah +1) dan (tinggi – 1)
	= 11 dan 21
Rendah	= Rata-rata Ideal – Standar Deviasi ideal
	= 15 – 5
	= 10

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, pengelompokan data untuk gambaran umum pengelolaan emosi sebagai berikut:

Tabel 3.5

Kategori Kemampuan Mengelola Emosi

Rentang Skor	Kategori
$X \geq 20$	Tinggi
$11 < X < 21$	Sedang
$X \leq 10$	Rendah

2. Analisis Data Keefektifan Teknik Sosiodrama Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi

Analisis data untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa dilakukan setelah siswa yang menjadi responden yaitu berjumlah 30 orang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama dan selanjutnya diberikan *post-test*. Data hasil *post-test* tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi.

Iyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu45

Tahapan-tahapan yang ditempuh untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi adalah sebagai berikut.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Hasil uji normalitas data menentukan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data penelitian. Jika data berdistribusi normal, maka statistik yang digunakan adalah parametrik. Namun jika data berdistribusi tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah non parametrik.

Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS 16.0 for windows* dengan ujistatistik *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* menggunakan taraf signifikansi 5%. Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas adalah sebagai berikut.

H_0 : Data *pretest* dan *postes* berdistribusi normal

H_1 : Data *pretest* dan *postes* berdistribusi tidak normal

Kriteria pengujianya adalah sebagai berikut.

Jika *Sig.* $\geq 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika *Sig.* $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Hasil yang diperoleh dari analisis data *pretest* skor kemampuan mengelola emosi siswa dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Normalitas Skor *Pre-test* dan *Post-test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.247	30	.000 [*]	.849	30	.001
<i>Post-test</i>	.197	30	.005 [*]	.834	30	.000

Dari tabel 3.7 diperoleh nilai signifikansi skor *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk skor

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu46

pretest sebesar 0.000 dan skor *post-test* sebesar 0,005, pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$. Sedangkan jika diuji dengan uji *Shapiro-Wilk* maka didapat nilai signifikansi skor pretest sebesar 0,001 dan skor *post-test* sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi untuk masing-masing data *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari $\alpha=0.05$, maka H_0 yang diterima dan H_1 ditolak, dengan kata lain data *pre-test* dan data *post-test* berdistribusi normal.

b) Uji-t

Hipotesis yang diuji dalam penelitian yaitu $H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$, dan $H_0 : \mu_1 > \mu_2$. μ_1 merupakan skor pretest dan μ_2 merupakan skor *post-test*.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan rata-rata data *pre-test* dan *post-test* artinya tidak ada perbedaan yang signifikan setelah pelaksanaan intervensi ($\text{sig} \geq \alpha 0.05$).

H_1 : Terdapat perbedaan rata-rata data *pre-test* dan *post-test* artinya terdapat perbedaan yang signifikan setelah pelaksanaan intervensi ($\text{sig} < \alpha 0.05$).

Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut.

Jika $\text{Sig.} \geq 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika $\text{Sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Dapat disimpulkan bahwa jika H_0 diterima maka teknik sosiodrama tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa. Sebaliknya jika H_0 ditolak atau H_1 diterima maka teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa.

Uji-*t* berikut digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor sebelum pelaksanaan layanan dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa baik secara keseluruhan/gambaran umum maupun secara khusus pada setiap aspek.

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu47

Hipotesis yang diuji dalam penelitian yaitu $H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$, dan $H_0 : \mu_1 > \mu_2$. μ_1 merupakan skor pre-test dan μ_2 merupakan skor post-test.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan rata-rata data *pre-test* dan *post-test* artinya tidak ada perbedaan yang signifikan setelah pelaksanaan layanan ($\text{sig} \geq \alpha 0.05$).

H_1 : Terdapat perbedaan rata-rata data *pre-test* dan *post-test* artinya terdapat perbedaan yang signifikan setelah pelaksanaan layanan ($\text{sig} < \alpha 0.05$).

Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut.

Jika $\text{Sig.} \geq 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika $\text{Sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Dapat disimpulkan bahwa jika H_0 diterima maka teknik sosiodrama tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa. Sebaliknya jika H_0 ditolak atau H_1 diterima maka teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa.

c) Observasi

Menurut Sugiyono (2013: 203) observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Pelaksanaan observasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengamati kemampuan mengelola emosi siswa yang menjadi sampel penelitian setelah pelaksanaan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama dan pelaksanaan *post-test*. Observasi dilakukan dengan cara melihat langsung kegiatan siswa dalam kehidupan sehari-hari yang terkait dengan kemampuan mengelola emosi, yaitu peneliti masuk ke kelas siswa yang menjadi sampel penelitian, mengamati siswa dalam kegiatan belajar di kelas, mengamati kegiatan siswa pada saat istirahat,

Iyem Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu48

serta menggunakan observer lain dalam proses observasi. Selain itu, untuk menunjang perolehan informasi yang optimal pada proses observasi maka terdapat penggunaan instrumen sederhana, yaitu berupa pedoman observasi, catatan lapangan, dan kamera. Berikut kisi-kisi pedoman pelaksanaan observasi mengenai kemampuan mengelola emosi siswa.

Tabel 3.7
Kisi-Kisi Pedoman Observasi

No	Aspek	Indikator	Situasi	Observer	Alat
1.	Mengendalikan dan meredakan emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. menyakiti diri sendiri ketika marah 2. marah ketika keinginannya tidak terpenuhi 3. sering keluar kelas atau ruangan pada saat proses belajar 4. belajar tidak sesuai dengan jadwal 5. merusak benda disekitarnya ketika keinginannya tidak terpenuhi/ tertunda 6. memaki-maki teman yang membuatnya marah 7. mudah marah ketika diganggu teman 8. mudah tersinggung ketika ditegur atau dinasehati oleh orang lain. 	<ol style="list-style-type: none"> a. KBM di kelas b. Kegiatan belajar kelompok di kelas c. Kegiatan pada saat istirahat d. Kegiatan di luar jam pelajaran (di sekolah) 	Peneliti, Rekan sesama Peserta Didik, guru BK	Pedoman observasi

		<p>9. diam saja ketika diperlakukan tidak baik oleh temannya</p> <p>10. berkata kasar kepada teman yang menyinggung perasaannya</p>			
2.	Mengungkapkan emosi secara asertif	<p>11. melapor pada guru atau petugas PMR ketika ada teman yang sakit</p> <p>12. melapor pada guru ketika ada temannya yang diganggu oleh teman lainnya</p> <p>13. ketika mempunyai sesuatu mau berbagi dengan teman</p> <p>14. membantu teman yang kesakitan</p> <p>15. menghibur teman yang sedang sedih</p> <p>16. meminta maaf ketika salah kepada temannya.</p> <p>17. berani menegur teman yang berperilaku kurang baik tanpa menyakiti perasaannya.</p>	<p>a. KBM di kelas</p> <p>b. Kegiatan belajar kelompok di kelas</p> <p>c. Kegiatan pada saat istirahat</p> <p>d. Kegiatan di luar jam pelajaran (di sekolah)</p>	Peneliti, Rekan sesama Peserta Didik, guru BK	Pedoman observasi

F. Prosedur Penelitian

Secara umum, prosedur penelitian yang harus dilewati oleh peneliti dalam rancangan *pre tes post tes one group design* adalah 1) persiapan, 2) pelaksanaan pre test, 3) penempatan partisipan ke dalam kelas eksperimen, 4) pelaksanaan traetmen, 5) pelaksanaan post test, dan

Iyung Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu50

6) pengolahan serta analisis data (Borg dan Gall dalam Creswell, 2013, hl., 148).

Iyung Tsamratul A.A, 2019
EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu51