

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Secara umum, bab ini memberikan penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan, serta prosedur penelitian yang akan dilakukan.

#### **3.1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Quasi experimental* atau disebut pula eksperimen semu. Secara garis besar, ada empat tahapan dalam penelitian ini, yaitu: 1) pendahuluan, 2) perencanaan, 3) pelaksanaan, dan 4) hasil.

Pada studi pendahuluan dilakukan kajian literatur mengenai regulasi emosi dan kesadaran diri, kemudian dilakukan kajian empirik mengenai gambaran profil regulasi emosi yang melibatkan siswa kelas 7 SMP IMI Tasdiqul Qur'an. Hasil studi pendahuluan ini lalu dijadikan sebagai dasar perumusan program pelatihan kesadaran diri.

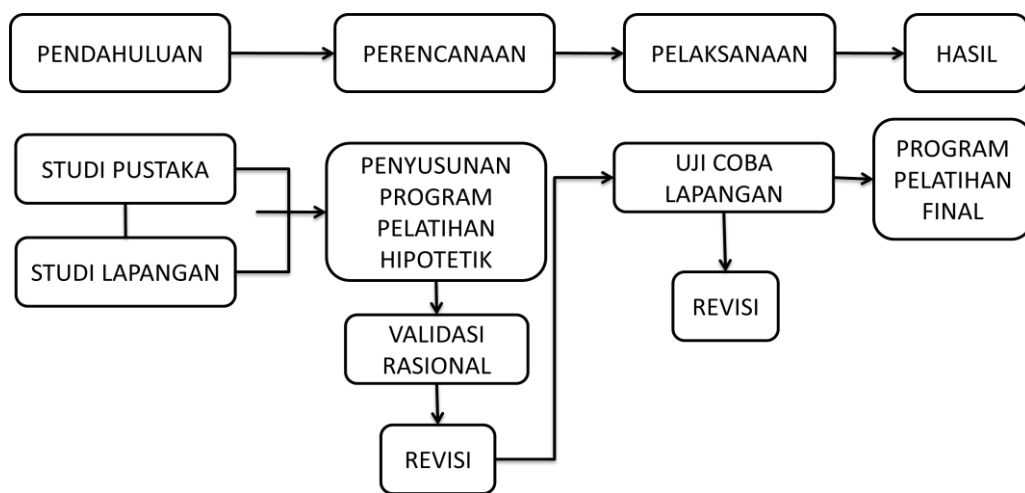
Pada tahap perencanaan, program pelatihan kesadaran diri yang telah dirumuskan kemudian dilakukan uji validasi rasional oleh para ahli (*professional judgment*). Program pelatihan pun direvisi berdasarkan saran dan rekomendasi dari hasil uji validasi rasional tersebut.

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, program pelatihan kesadaran diri siap untuk diujicobakan di lapangan. Uji coba inilah yang menggunakan metode eksperimen semu, yaitu eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi. Metode ini merupakan metode yang dianjurkan untuk digunakan dalam penelitian pada manusia (Cresswell, 2005).

Pertimbangan dipilihnya metode penelitian kuasi eksperimen dikarenakan kontrol penuh seperti yang dituntut dalam tipe penelitian murni tidak selalu dapat dilakukan. Kondisi seperti inilah yang membawa peneliti pada metode eksperimen kuasi yang sangat sesuai terutama untuk masalah sosial dan pendidikan (Creswell, 2008).

Jenis desain eksperimen kuasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan memberikan pretes sebelum perlakuan dan pascates sesudahnya, sekaligus ada kelompok kontrol dan eksperimen. Dalam eksperimen ini sampel ditetapkan dengan tidak random.

Terakhir, program pelatihan kesadaran diri direvisi berdasarkan hasil uji coba lapangan. Lebih jelasnya, tahapan-tahapan ini dapat dilihat pada bagan berikut ini:



Gambar.3.1. Rangkaian Penelitian dan Pengembangan Program Pelatihan Kesadaran Diri

### 3.2.Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 76 orang, terdiri dari dosen, guru, dan siswa.

Tabel 3.1: Partisipan dalam penelitian

Tahapan Penelitian	Partisipan	Jumlah	Kegiatan
Studi Pendahuluan	2 orang dosen 1 orang guru	3	Uji validasi rasional Program Pelatihan Hipotetik
	Siswa kelas 7 SMP IMI Tasdiqul Qur'an	32	Pengambilan data menggunakan instrument untuk melihat gambaran profil regulasi emosi
Uji coba Program Pelatihan Kesadaran Diri	Siswa kelas 7 B (kelompok eksperimen)	14	Pengambilan data melalui pretes dan post tes setelah mengikuti program pelatihan kesadaran diri
	Siswa kelas 7C (kelompok kontrol)	15	Pengambilan data melalui pretes dan post tes tanpa perlakuan apapun, sebagai pembanding kelompok eksperimen

### **3.3. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP IMI Bandung Barat. Pengambilan sampel ditentukan secara *non random* dengan tehnik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP dengan jumlah 29 siswa, 14 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan terdapat 1 siswa dari kelompok eksperimen yang *drop out* sebab sakit.

### **3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

Jumlah variabel yang digunakan dalam penelitian ini hanya ada dua, yaitu satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat atau variabel tergantung (Y).

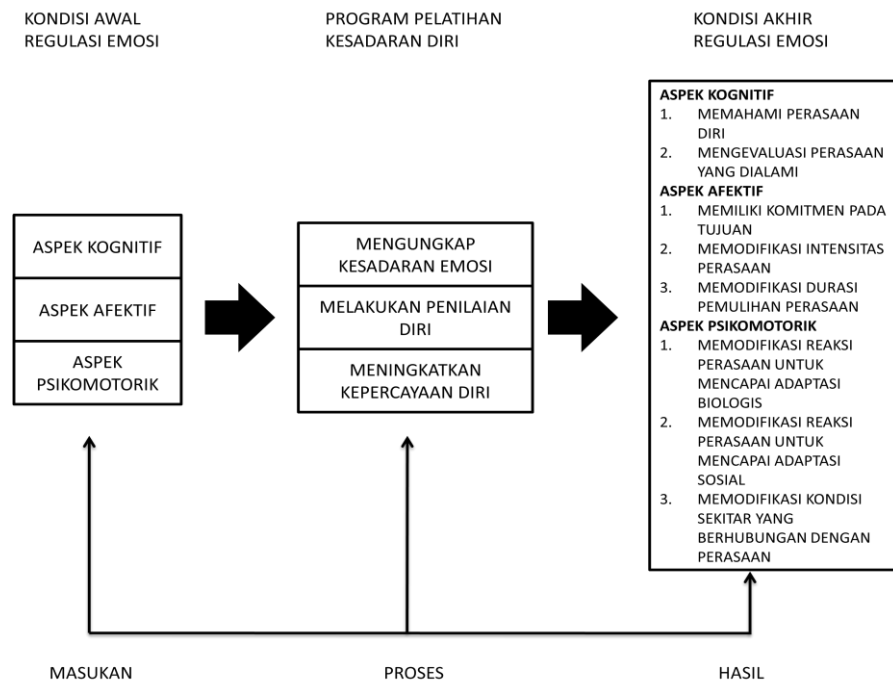
#### **a. Program Pelatihan Kesadaran diri (X)**

Program Pelatihan Kesadaran Diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai serangkaian aktivitas yang bertujuan meningkatkan regulasi emosi yang dilakukan oleh siswa dan dipandu oleh pelatih (peneliti) yang terdiri dari kegiatan: 1) mengungkap kesadaran emosi, pada tahap ini siswa diajak untuk menyelami perasaan mereka sendiri, memahami perasaan yang mereka rasakan, dan bagaimana perasaan itu mempengaruhi performa mereka. Lalu siswa menuliskan perasaannya dalam selembar kertas. 2) melakukan penilaian diri, pada tahap ini, siswa diajarkan untuk melakukan penilaian diri dengan menggunakan Jendela Johari, yaitu suatu teknik yang membantu orang lebih memahami hubungan mereka dengan diri mereka sendiri dan orang lain. Dari sini siswa juga bisa mengetahui kekuatan dan kelemahannya. 3) meningkatkan kepercayaan diri, pada tahap ini, siswa belajar mengoptimalkan kekuatannya dan mengambil keputusan dengan percaya diri (yakin) mengenai respon yang akan dilakukan ketika dihadapkan dengan perasaan tertentu, baik yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan. Hal ini dituangkan dalam lembar kerja siswa.

Tahapan-tahapan tersebut disusun agar siswa mampu: 1) memahami perasaan diri, 2) mengevaluasi perasaan yang dialami, 3) memiliki komitmen pada tujuan, 4) memodifikasi intensitas perasaan, 5) memodifikasi durasi pemilihan perasaan, 6) memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis, 7)

memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi sosial, dan 8) memodifikasi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.

Lebih jelasnya pengembangan regulasi emosi melalui program pelatihan kesadaran diri dapat dilihat pada bagan berikut ini:



Gambar 3.2. Pengembangan regulasi emosi melalui program pelatihan kesadaran diri

### b. Regulasi Emosi (Y)

Sesuai dengan landasan teoretik yang telah diungkapkan pada Bab II, regulasi emosi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk mengelola perasaan yang ditandai dengan 1) *aspek kognitif* yaitu: a) memahami perasaan diri, b) mengevaluasi perasaan yang dialami, 2) *aspek afektif* yaitu a) memiliki komitmen pada tujuan, b) memodifikasi intensitas perasaan, c) memodifikasi durasi pemilihan perasaan, dan terakhir *aspek psikomotorik*, a) memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis, b) memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi sosial, dan c) memodifikasi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.

Regulasi emosi diungkapkan melalui instrument regulasi emosi. Data berbentuk skor yang diperoleh dari siswa berdasarkan hasil pengisian instrument.

### 3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner regulasi emosi, dengan menggunakan skala Likert. Instrument ini disusun berdasarkan teori regulasi emosi James Gross (2007). Kisi-kisi instrument (*blue print*) dibuat berdasarkan indikator-indikator regulasi emosi James Gross. Aitem-aitem instrument disusun sesuai dengan kisi-kisi tersebut. Setelah itu dilakukanlah penilaian oleh *professional judgment*. Instrument diperbaiki berdasarkan hasil *judgment* tersebut, lalu dilakukanlah uji keterbacaan, dan diperbaiki kembali. Instrument pun siap diujicobakan pada subjek dengan kriteria yang sama dengan subjek penelitian. Hasil uji coba tersebut kemudian diolah dan didapatkanlah reliabilitas instrument. Penyeleksian aitem pada instrument regulasi emosi dilakukan berdasarkan pada teknik pengujian reliabilitas yang digunakan, sehingga dihasilkanlah instrument yang reliabel dengan aitem-aitem terbaik. Instrument regulasi emosi pun siap untuk digunakan.

Berikut ini adalah kisi-kisi instrument sebelum uji coba:

Tabel 3.2. Kisi-kisi instrument regulasi emosi sebelum uji coba

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah		Total
		(+)	(-)	(+)	(-)	
Kognitif	Memahami perasaan diri sendiri	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	4	4	8
	Mengevaluasi perasaan diri sendiri	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	4	4	8
Afektif	Memiliki komitmen pada tujuan	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	4	4	8
	Memodifikasi intensitas perasaan	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	4	4	8
	Memodifikasi durasi pemulihan perasaan	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40	4	4	8
Psikomotorik	Memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis	41, 42, 43, 44	45, 46, 47, 48	4	4	8
	Memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi sosial	49, 50, 51, 52	53, 54, 55, 56	4	4	8
	Memodifikasi kondisi sekitar untuk memanipulasi perasaan	57, 58, 59, 60	61, 62, 63, 64	4	4	8
<b>Total</b>						<b>64</b>

### 3.5.1. Pedoman Skoring

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert, dengan alasan Skala Likert digunakan untuk mengukur suatu persepsi, sikap, dan pendapat seseorang mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial. Oleh karena itu pada instrument regulasi emosi ini menggunakan Skala Likert berdasarkan definisi operasional yang telah di jabarkan. Skala Likert memiliki dua macam bentuk yaitu, *favorable* dan *unfavorable*. Setiap aitem terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu, sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Cara penyekoranya adalah sebagai berikut:

a) Untuk aitem *favorable*

Tabel 3.3. Penyekoran Aitem *Favorable*

	<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
SS	Sangat Sesuai	3
S	Sesuai	2
TS	Tidak Sesuai	1
STS	Sangat Tidak Sesuai	0

b) Untuk aitem *unfavorable*

Tabel 3.4. Penyekoran Aitem *Unfavorable*

	<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
SS	Sangat Sesuai	0
S	Sesuai	1
TS	Tidak Sesuai	2
STS	Sangat Tidak Sesuai	3

### 3.5.2. Hasil Penilaian oleh *Professional Judgment*

Penilaian dan *feedback* dari *professional judgment* digunakan sebagai bahan pertimbangan uji validitas (*content validity*). Penilaian *judgest* yang berupa saran dan masukan tersebut selanjutnya digunakan penulis untuk memperbaiki aitem-aitem pada instrument regulasi emosi.

Berikut ini adalah penilaian saran dan masukan dari ketiga judges tersebut:

Tabel 3.5. Saran dari hasil judgment instrument regulasi emosi

No	Nama	Saran dan masukan
1	Prof. Dr. H. Juntika Nurikhshan, M.Pd	-Hindari kalimat yang tendensius -Perhatikan kata ganti saya
2	Dr. Nandang Budiman, M.Si	-Penggunaan kalimat harus efektif, jangan terlalu panjang -Jangan menggunakan kalimat negatif ganda, seperti “tidak menyelesaikan tugas yang tidak disukai”
3	Dr. Rahayu Ginintasasi, S.Psi, M.Si	-Penggunaan kalimat jangan terlalu panjang -Kalimat disesuaikan dengan subjek penelitian

### 3.5.3. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada tiga siswa dengan usia yang sama dengan subjek penelitian yaitu kelas 7 SMP. Berikut ini adalah kalimat yang diperbaiki berdasarkan uji keterbacaan.

Tabel 3.6. Hasil Uji Keterbacaan

No aitem	Kalimat sebelumnya	Kalimat yang sudah diperbaiki
11	Saya berusaha mengubah persepsi saya terhadap pelajaran yang tidak saya sukai	Saya berusaha mengubah cara pandang saya terhadap pelajaran yang tidak saya sukai
45	Saat sedih saya menyakiti diri saya sendiri	Ketika sedih saya menyakiti dirisendiri
62	Ketika perasaan saya kacau, saya membiarkan tempat tidur dan buku-buku berserakan begitu saja	Ketika perasaan saya kacau, saya membiarkan tempat tidur dan buku-buku berantakan begitu saja

### 3.5.4. Penyeleksian Aitem

Penyeleksian aitem pada instrument regulasi emosi dilakukan berdasarkan pada teknik pengujian reliabilitas yang digunakan. Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Kesahihan aitem tampak dari koefisien validitas (skor korelasi aitem-total) yang terdapat dalam *corrected Item-Total correlation* pada *output* penghitungan SPSS 16.0 *for windows*.

Apabila koefisien validitas setiap aitem kurang dari 0.30 maka aitem tersebut akan gugur dan dianggap tidak memuaskan (Azwar, 2007). Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dari 64 aitem yang diujicoba, terdapat 15 aitem yang gugur, sehingga aitem yang sah berjumlah total 49 aitem.

### 3.5.5. Pengujian Realibilitas Alat Ukur

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan melalui pendekatan *internal consistency*, dalam hal ini, penulis menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program analisis statistic SPSS 16.0 *for windows*. Adapun hasil uji reliabilitas pada instrument regulasi emosi ini menunjukkan nilai 0,968.

Tabel 3.7. Hasil pengujian reliabilitas instrument regulasi emosi  
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.965	.968	49



### 3.5.6. Alat Ukur Setelah Uji Coba

Setelah melalui serangkaian proses uji validitas dan reliabilitas, maka terbentuklah kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 3.8. Kisi-kisi instrument regulasi emosi setelah ujicoba

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah		Total
		(+)	(-)	(+)	(-)	
Kognitif	Memahami perasaan diri sendiri	2, 3, 4	5, 6, 7	3	3	6
	Mengevaluasi perasaan diri sendiri	9, 10, 11	13, 14, 15	3	3	6
Afektif	Memiliki komitmen pada tujuan	17, 18, 19	22, 23, 24	3	3	6
	Memodifikasi intensitas perasaan	25, 26, 27	30, 31, 32	3	3	6
	Memodifikasi durasi pemulihan perasaan	33, 34, 35	37, 38, 39, 40	3	4	7
Psikomotorik	Memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis	41, 43, 44	46, 47	3	2	5
	Memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi sosial	49, 50, 51	53, 54, 55, 56	3	4	7
	Memodifikasi kondisi sekitar untuk memanipulasi perasaan	58, 59, 60	62, 63, 64	3	3	6
<b>Total</b>						<b>49</b>

### 3.6. Penyusunan Program Pelatihan Kesadaran Diri

Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam penyusunan program pelatihan kesadaran diri.

#### *Tahap Pertama: Persiapan Pengembangan Program Pelatihan*

Pada tahap ini, dilakukan kajian konseptual dan analisis penelitian terdahulu, mengambil data empirik berupa gambaran profil regulasi emosi siswa, dan melakukan kajian hasil-hasil penelitian terkait dengan regulasi emosi dan kesadaran diri.

#### *Tahap Kedua: Merancang Program Pelatihan*

Berdasarkan kajian teoretik, hasil-hasil penelitian terdahulu, dan hasil studi pendahuluan, maka disusunlah program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja.

### *Tahap Ketiga: Validasi Rasional*

Setelah program pelatihan tersusun, maka dilakukanlah uji validasi rasional oleh para ahli (*professional judgment*). Berikut ini adalah penilaian saran dan masukan dari ketiga judges tersebut:

Tabel 3.9. Saran dari hasil judgment modul pelatihan kesadaran diri

No	Komponen Program	Prof. Dr. H. Juntika Nurikhsan, M.Pd	Dr. Rahayu Ginintasasi, S.Psi, M.Si	Fajar Faqih Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.
1	Rasional	Memadai	Memadai	Memadai
2	Deskripsi	Memadai	Diagram kebutuhan perlu diperjelas	Memadai
3	Tujuan	Jangan menggunakan kata mempengaruhi	Memadai	Memadai
	Sasaran	Memadai	Memadai	Memadai
	Struktur dan Tahapan	Lihat kembali tujuan	Memadai	Memadai
	Evaluasi	Lihat kembali tujuan	Perlu ditambahkan sesuai tujuan penelitian	Memadai

### *Tahap Keempat :Revisi Program Pelatihan Hipotetik*

Saran dan rekomendasi dari para ahli kemudian digunakan untuk memperbaiki program pelatihan yang telah disusun.

### *Tahap Kelima: Uji coba lapangan*

Selanjutnya, program pelatihan kesadaran diri siap untuk diujicobakan di lapangan. Uji coba inilah yang menggunakan metode eksperimen semu, yaitu eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi. Jenis desain eksperimen kuasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan memberikan prates sebelum perlakuan dan pascates sesudahnya, sekaligus ada kelompok kontrol dan eksperimen. Dalam eksperimen ini sampel ditetapkan dengan tidak random. Lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

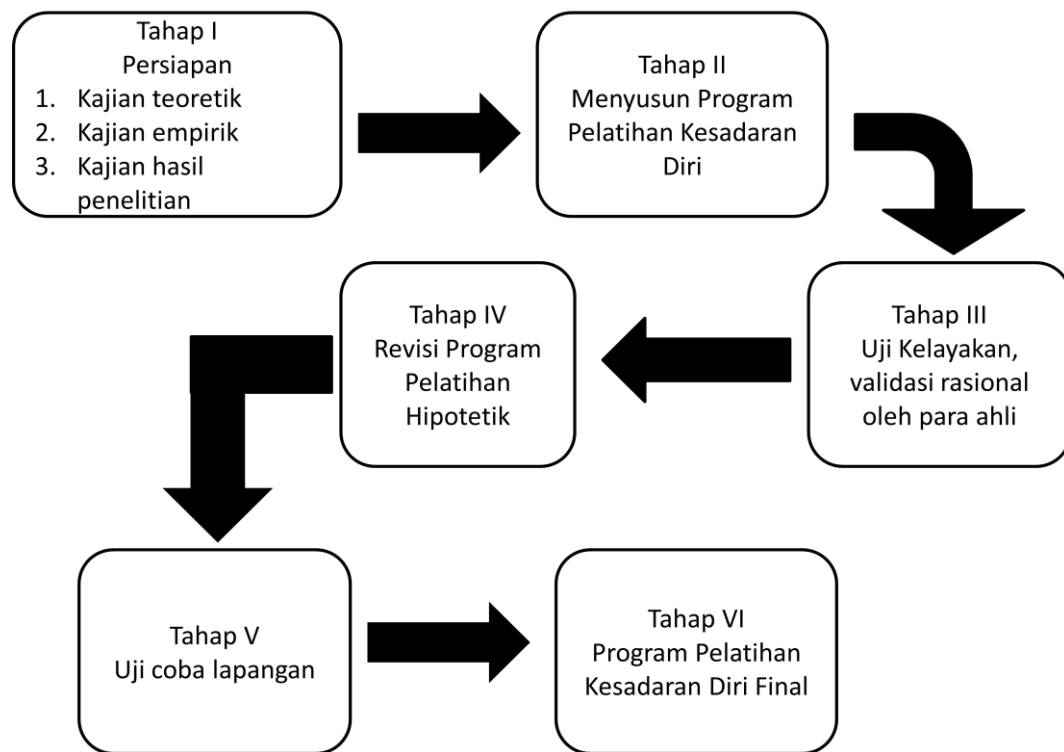
Tabel.3.10. Desain Eksperimen *nonequivalent pretest-posttest control group design* (Cresswel, 2007)

Select control group	Pretest	No treatment	Posttest
Select experimental group	Pretest	Experimental treatment	Posttest

*Tahap Keenam: Hasil Akhir Program Pelatihan Kesadaran Diri*

Terakhir, program pelatihan kesadaran diri direvisi berdasarkan hasil uji coba lapangan.

Tahap-tahap penyusunan program pelatihan kesadaran diri ini, secara jelas dapat tergambarkan pada bagan berikut ini:



Gambar 3.3. Tahapan penyusunan program pelatihan kesadaran diri

### 3.7. Teknik Analisis Data

Dalam metode ilmiah, analisis data merupakan hal yang sangat penting, karena dengan analisis suatu data dapat diberi arti dan makna sehingga berguna dalam pemecahan masalah penelitian dan untuk menguji hipotesis penelitian (Kerlinger, 1990).

Data pada penelitian ini terdiri dari data mengenai regulasi emosi siswa berikut indikator setiap aspeknya, dan data empirik keefektivan program pelatihan yang dihasilkan dari pretes dan posttest. Data ini kemudian dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian.

### 3.7.1. Analisis Profil Regulasi Emosi

Analisis profil regulasi emosi dilakukan berdasarkan norma kategorisasi yang terdiri dari tiga kategori, yaitu: mampu, cukup mampu, kurang mampu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.11. Kriteria Skoring

Norma/Kriteria Skor	Kategori
$X > \mu + 1. \Sigma$	Mampu
$\mu - 1. \Sigma \leq X \leq \mu + 1. \Sigma$	Cukup Mampu
$X < \mu + 1. \Sigma$	Kurang Mampu

$$\text{Mean Rata-rata} \quad : \mu = \frac{1}{2}(i_{\text{max}}+i_{\text{min}})\Sigma k$$

$$\text{Standar Deviasi } (\sigma/\text{SD}) \quad : \frac{1}{6} (X_{\text{max}}-X_{\text{min}})$$

#### Keterangan.

$\mu$	: Mean (Rata-rata) hipotetik	$X_{\text{max}}$	: Skor maksimal subjek
$i_{\text{max}}$	: Skor maksimal item	$X_{\text{min}}$	: Skor minimal subjek
$i_{\text{min}}$	: Skor minimal item	$\Sigma k$	: Jumlah item

Berdasarkan rumus pedoman penafsiran tersebut, maka didapatkan :

$$\text{Nilai } \mu = \frac{1}{2}(i_{\text{max}}+i_{\text{min}})\Sigma k$$

$$\mu = \frac{1}{2}(3 + 0) 49$$

$$\mu = 73,5$$

$$\text{Nilai } \sigma = \frac{1}{6} (X_{\text{max}}-X_{\text{min}})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (147 - 0)$$

$$\sigma = 24,5$$

Dengan demikian, berdasarkan norma hipotetik terdapat tiga kategori yang tersusun, yaitu: mampu, cukup mampu dan kurang mampu.

$$\begin{aligned} \text{Mampu} & : X > \mu + 1. \sigma \\ & X > 73,5 + 1.24,5 \\ & X > 98 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup mampu} & : \mu - 1. \sigma \leq X \leq \mu + 1. \sigma \\ & 73,5 - 1. 24,5 \leq X \leq 73,5 + 1.24,5 \\ & 49 \leq X \leq 98 \end{aligned}$$

$$\text{Kurang mampu} : X < \mu - 1. \sigma$$

$$X < 73,5 - 1.24,5$$

$$X < 49$$

Agar mendapatkan pemahaman dan pemaknaan yang utuh dari hasil pengukuran instrumen regulasi emosi, maka setiap kategorisasi diuraikan penjelasannya sebagai berikut.

Tabel 3.12. Deskripsi Kategorisasi

Norma/Kriteria Skor	Kategori	Deskripsi
$X > \mu + 1. \sigma$	Mampu	Tinggi adalah individu dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang di butuhkan terkait regulasi emosi yang ditandai dengan individu dapat memahami, mengamati dan mengevaluasi perasaan, berkomitmen pada tujuan, memanipulasi waktu, durasi, intensitas, dan jangkauan perasaan, serta memodifikasi reaksi perasaan dan mempengaruhi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.
$\mu - 1. \sigma \leq X \leq \mu + 1. \sigma$	Cukup Mampu	Sedang adalah individu dapat mengetahui pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang di butuhkan terkait regulasi emosi yang berada pada kategori sedang ditandai dengan memahami, mengamati dan mengevaluasi perasaan, berkomitmen pada tujuan, memanipulasi waktu, durasi, intensitas, dan jangkauan perasaan, serta memodifikasi reaksi perasaan dan mempengaruhi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.
$X < \mu - 1. \sigma$	Kurang Mampu	Rendah adalah individu yang belum dapat mengetahui pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang di butuhkan terkait regulasi emosi yang ditandai dengan kurangnya kemampuan individu dalam memahami, mengamati dan mengevaluasi perasaan, berkomitmen pada tujuan, memanipulasi waktu, durasi, intensitas, dan jangkauan perasaan, serta memodifikasi reaksi perasaan dan mempengaruhi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan

### 3.7.2. Analisis Efektivitas Program Pelatihan Kesadaran Diri

Untuk mengetahui efektivitas program pelatihan, analisis data yang digunakan adalah Uji *Mann Whitney*. Uji *Mann Whitney* merupakan salah satu teknik statistik *non-parametrik*, yang cocok untuk *nonequivalent pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan memberikan prates sebelum perlakuan dan pascates sesudahnya, sekaligus ada kelompok kontrol dan eksperimen. Teknik ini berguna untuk jumlah sampel yang sedikit dengan sampel yang ditetapkan dengan tidak random. (Pallant, 2011).

Pada uji *Mann Whitney*, akan dibandingkan skor prates dan pascates antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berikut ini adalah rumus uji *Mann Whitney*.

$$U_1 = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

$$U_2 = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

Keterangan:

U1 : Statistik uji 1

U2 : Statistik uji 2

R1 : Jumlah Rank sampel 1

R2 : Jumlah Rank sampel 2

n1 : Banyaknya anggota sampel 1

n2 : Banyaknya anggota sampel 2

Setelah mendapatkan nilai U1 dan U2, ambil nilai terkecil dari kedua nilai tersebut. Nilai terkecil yang diperoleh kemudian bandingkan dengan tabel *Mann Whitney*. Ini merupakan cara manual dalam perhitungan uji *Mann Whitney*, sedangkan dalam penelitian ini, perhitungan uji *Mann Whitney* dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 16.0.

### 3.8. Prosedur Penelitian dan Agenda Kegiatan

#### 1. Persiapan Penelitian

##### a. Persiapan Administratif

Mengajukan tema penelitian, menyampaikan SK bimbingan kepada dosen pembimbing. Mengajukan surat izin penelitian.

##### b. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

###### i. Kajian Literatur

Hal yang dilakukan sebelum memulai penelitian ini adalah melakukan studi literatur. Ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif, yakni dengan mencari, membaca, mempelajari, serta memperdalam teori, asumsi, dan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang disusun dalam landasan teori untuk menjawab pertanyaan pada penelitian ini. Bahan-bahan tersebut diperoleh dari jurnal, buku, dan artikel penelitian.

###### ii. Penyusunan skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dibuat berdasarkan teori regulasi emosi Gross. Setelah landasan teori ditetapkan, maka penulis membuat *blue print* alat ukur. Tujuan dari pembuatan *blue print* ini adalah sebagai pedoman agar penyusunan aitem tetap terarah dan tidak keluar dari batasan yang ada.

###### iii. Uji Validitas instrument

Setelah *blue print* dan aitem-aitem skala regulasi emosi selesai dibuat, langkah selanjutnya adalah meminta penilaian dan *feedback* dari ahli atau professional terkait skala yang telah dibuat. Penilaian dan *feedback* dari *judges* tersebut kemudian digunakan sebagai bahan pertimbangan uji validitas (*content validity*). Penilaian *judges* yang berupa saran dan masukan tersebut

selanjutnya digunakan penulis untuk memperbaiki aitem-aitem pada skala regulasi emosi.

#### **iv. Uji coba instrument**

Setelah mendapat saran dan masukan dari *judges*, penulis memperbaiki beberapa aitem skala, mengecek ulang kelengkapan jumlah aitem, dan mengatur tampilan skala. Uji coba skala regulasi emosidilakukan sebelum penelitian eksperimen berlangsung agar mendapatkan aitem yang valid dan reliabel untuk diberikan kepada subjek penelitian. Uji coba ini dilaksanakan pada hari Selasa, 19 November 2019 di SMP Fitrah Insani. Subjek adalah siswa kelas 7 dengan jumlah 32 orang.

#### **v. Penyeleksian aitem**

Penyeleksian aitem dalam skala regulasi emosi dilakukan berdasarkan pada teknik pengujian reliabilitas yang digunakan. Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Kesahihan aitem tampak dari koefisien validitas (skor korelasi aitem-total) yang terdapat dalam *corrected Item-Total correlation* pada *output* penghitungan SPSS 16.0 *for windows*.

Apabila koefisien validitas setiap aitem kurang dari 0.30 maka aitem tersebut akan gugur dan dianggap tidak memuaskan. Namun, jika ternyata ada salah satu indikator yang terhapus, maka boleh diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2007).

#### **vi. Uji realibilitas instrument**

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan melalui pendekatan *internal consistency*, dalam hal ini, penulis menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program analisis statistic SPSS 16.0 *for windows*



### **vii. Penyusunan modul**

Guna mempermudah operasionalisasi dalam memberikan *treatment* kepada subyek eksperimen, maka penulis terlebih dahulu menyusun modul. Secara garis besar modul ini berisi mengenai tahap-tahap pelaksanaan pelatihan kesadaran diri berdasarkan teori kesadaran diri Goleman.

### **viii. Penilaian *professional judgment* modul**

Setelah modul selesai disusun, penulis kemudian meminta penilaian dan *feedback* dari ahli atau professional terkait modul yang dibuat. Penilaian judgment yang berupa saran dan masukan ini lalu digunakan penulis untuk memperbaiki modul yang telah dibuat.

### **c. Menentukan waktu penelitian**

Waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 22 s.d 24 November 2019.

## **2. Proses Penelitian**

### **a. Pre test**

Pre test diberikan sebelum dilakukan *treatment* kepada subjek.

### **b. Treatment**

*Treatment* diberikan selama tiga hari.

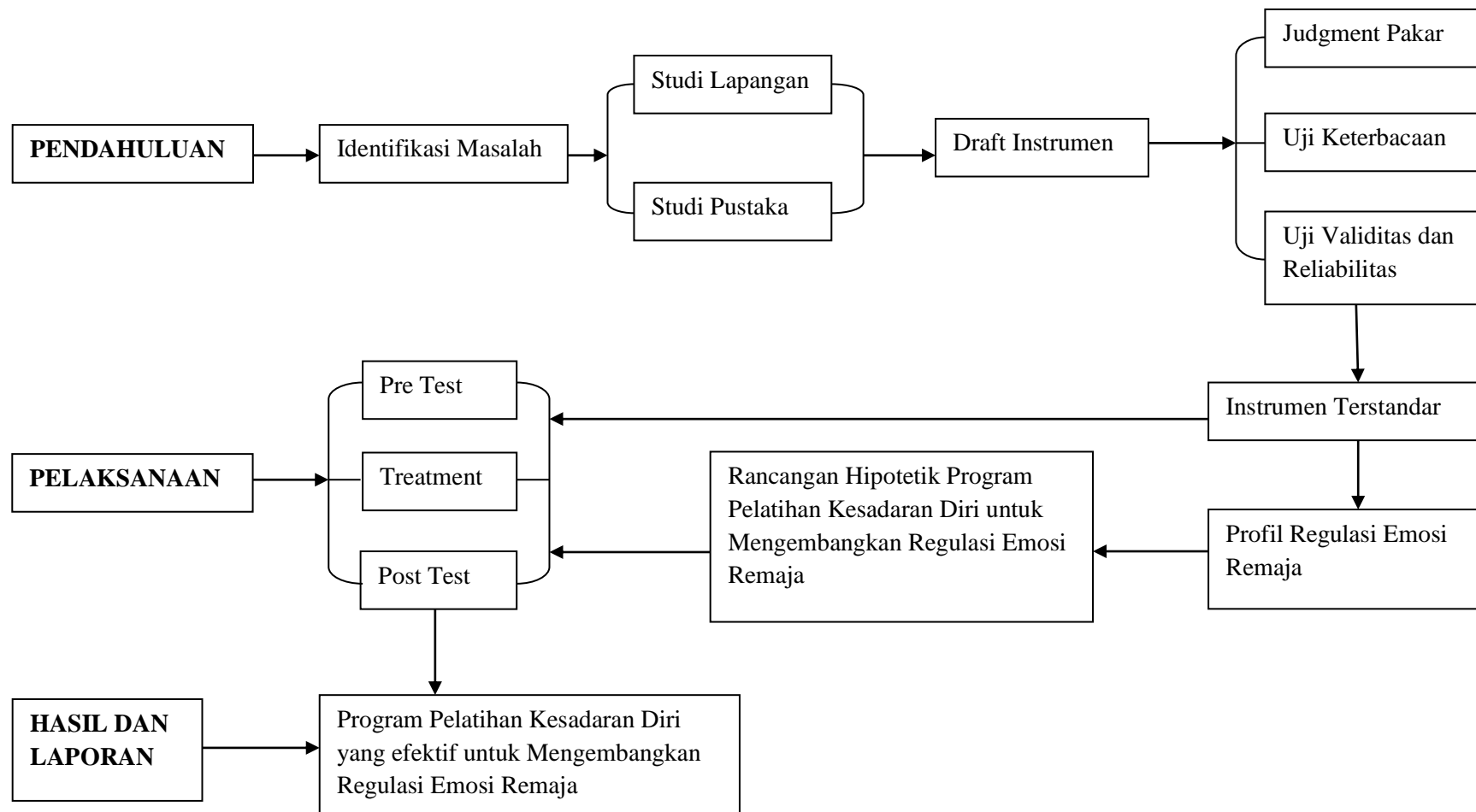
### **c. Post test**

Post test diberikan setelah *treatment* selesai.

## **3. Tahap Pelaporan**

Data hasil penelitian dianalisis dan dituangkan ke dalam tulisan. Penulisan laporan hasil penelitian disusun berdasarkan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun akademik 2018.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan alur penelitian di bawah ini.



Gambar 3.4. Alur Penelitian