

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Bab III menguraikan tentang pokok bahasan yang berkaitan dengan pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, penyusunan instrumen, prosedur penelitian serta teknik analisis data.

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti keterkaitan antara variabel dengan menggunakan instrumen-instrumen penelitian, sehingga data-data yang didapatkan dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistika. Beberapa penjelasan yang dapat memperkuat penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif mengenai permasalahan tertentu, yakni untuk menguji teori yang dibahas mengenai efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-control* peserta didik menggunakan teknik *rational emotive behavior*. Terdapat permasalahan mengenai rendahnya *self-control* pada peserta didik dan data yang digunakan berupa data kuantitatif *pre-test* dan *post-test*.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-control* peserta didik dengan menggunakan menggunakan *rational emotive behavior* pada peserta didik kelas XI MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan *self-control* yang terjadi pada peserta didik sebelum dan sesudah adanya dilakukan treatment.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuasi eksperimen yaitu suatu eksperimen yang menempatkan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol (Hastjarjo, 2009). Metode ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya, namun peneliti bisa memperhitungkan variabel apa saja yang tidak

mungkin dikendalikan dan sumber-sumber apa saja yang ada dalam menginterpretasi hasil penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji sebab dan akibat dan untuk menguji seberapa besar efektivitas setelah diberikan intervensi tertentu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai perbandingan.

Penelitian ini menggunakan kelompok yang sudah terbentuk secara alami seperti kelompok kelas, organisasi dan suatu komunitas tertentu (J. W. Creswell, 2014). Metode penelitian ini digunakan dengan alasan kelompok yang ada sudah terbentuk dari sebelumnya secara alami.

### 3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental desain dengan menggunakan model rancangan *nonequivalent (pre-test post-test) control group design* yaitu menggunakan salah satu kelompok untuk diberikan perlakuan, masing-masing kelompok sama-sama diberikan *pre-test* kemudian setelah itu hanya kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (Amirullah, 2014). Dalam rancangan ini kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) dipilih dengan teknik *purposive sampling* yakni pemilihan sesuai dengan data yang didapatkan dari hasil *pre-test* peserta didik yang menunjukkan *self-control* pada kategori sedang dan rendah (J. W. Creswell, 2014). Hal ini dilakukan agar dapat diketahui pengaruh yang diberikan terhadap kelompok eksperimen.

Desain penelitian *nonequivalent (pre-test post-test) control group design* ini dapat diilustrasikan sebagai berikut:

| Kelompok<br>(Group) | Tes Awal<br>(Pre-test) | Perlakuan<br>(Intervensi) | Tes Akhir<br>(Post-test) |
|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| A                   | O                      | X                         | O                        |
| B                   | O                      | -                         | O                        |

Sumber: Creswell, (2014)

Keterangan:

A = Kelompok Eksperimen

B = Kelompok Kontrol

O = *Pre-test & post-test*

X = Perlakuan

### 3.4 Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah sebagian populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang akan diteliti dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi (Sugiono, 2017).

Subjek penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022, pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yakni pemilihan sesuai dengan data yang didapatkan dari hasil *pre-test* peserta didik yang menunjukkan *self-control* pada kategori sedang dan rendah, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan generalisasi terhadap suatu populasi (J. W. Creswell, 2014). Data jumlah populasi penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3. 1.**  
Peserta Didik Kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung Tahun Ajaran Ajaran 2021/2022

| No            | Kelas | Anggota Populasi |
|---------------|-------|------------------|
| 1             | XI 1  | 35               |
| 2             | XI 2  | 36               |
| 3             | XI 3  | 23               |
| 4             | XI 4  | 35               |
| 5             | XI 5  | 31               |
| 6             | XI 6  | 35               |
| <b>Jumlah</b> |       | <b>194</b>       |

Alasan menjadikan kelas XI sebagai populasi penelitian berdasar beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- 1) Interaksi dengan sekolah sudah dijalani selama satu tahun sehingga diharapkan memiliki prinsi-prinsip moral.
- 2) Mulai aktif berkegiatan baik intrakulikuler maupun ekstrakulikuler yang mampu melatih peserta didik untuk bersikap dan bertanggung jawab.
- 3) Peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung berada pada rentang usia sekitar 15 hingga 18 tahun, usia tersebut termasuk pada fase remaja sehingga peserta didik kerap mengalami perubahan emosional yang belum stabil dan berdampak pada kemampuan *self-control* yang tidak berjalan dengan baik dan akan berpengaruh pada perubahan pikiran, perasaan dan tindakan.
- 4) Adanya kecenderungan peserta didik yang belum memiliki pemahaman mengenai pentingnya *self-control* dan dan belum meiliki kemampuan *self-control* yang cukup baik atau memiliki *self-control* rendah.

### 3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### a. *Self-control*

*Self-control* merupakan kemampuan individu untuk menyusun, mengatur, membimbing dan mengarahkan perilaku menjadi sebuah konsekuensi yang positif dengan baik, sehingga jika individu sudah memiliki *self-control* dalam dirinya maka akan membantu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku individu. Selain itu *self-control* juga diuraikan sebagai pengaturan atau pengendalian diri dalam pikiran, perasaan dan tindakan yang dimulai untuk diri sendiri dengan mengendalikan diri sesuai dengan tujuan yang dikehendaki dan berdampak positif bagi dirinya dalam jangka waktu yang panjang. Secara operasional yang di maksud dengan *self-control* adalah skor dari aspek *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability*.

##### 1) *Self-discipline*

*Self-discipline* merupakan kemampuan untuk menerapkan nilai-nilai disiplin dalam diri, yang ditandai oleh: 1) Mampu fokus dalam melaksanakan tugas, 2) Mampu membatasi diri dari hal-hal yang tidak perlu dan mengganggu.

##### 2) *Deliberate/nonimpulsive*

*Deliberate/nonimpulsive* merupakan kemampuan individu yang cenderung melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu yang ada dalam dirinya, yang ditandai oleh: 1) Mampu melakukan sesuatu dengan pertimbangan, 2) Mampu bersikap berhati-hati.

3) *Healthy Habits*

*Healthy habits* merupakan kemampuan dalam mengatur pola perilaku sehingga dapat menjadi perilaku yang menyehatkan bagi diri individu, yang ditandai oleh: 1) Mampu menolak sesuatu yang merugikan diri, 2) Mampu melakukan hal yang berdampak positif.

4) *Work Ethic*

*Work ethic* merupakan kemampuan yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri dalam melaksanakan layanan etika kerja, yang ditandai oleh: 1) Mampu melakukan pekerjaan dengan baik, 2) Mampu fokus dalam bekerja hingga selesai.

5) *Reliability*

*Reliability* merupakan kemampuan individu yang menunjukkan keandalan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan sesuatu, yang ditandai oleh: 1) Mampu menilai kemampuan diri, 2) Mampu konsisten untuk mewujudkan rencana yang dirancang.

**b. Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior***

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang dilakukan secara berkelompok sehingga setiap anggota mampu untuk berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman untuk mengembangkan wawasan, pemahaman, sikap dan keterampilan berbagai aspek kehidupan yang diperlukan untuk pengembangan dan pemahaman diri individu, bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk mencegah perilaku yang tidak diinginkan dan bertujuan untuk membantu individu agar mampu berfikir rasional dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan dalam lingkungan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok ini menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* yakni pendekatan yang digunakan untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional, sehingga ketika individu mampu berfikir rasional maka ia akan

mampu untuk mengontrol diri, dengan pendekatan ini akan diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *self-control* peserta didik peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022.

Bimbingan kelompok dengan *rational emotive behavior* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai layanan bimbingan melalui serangkaian kegiatan pemberian bantuan dari peneliti sebagai konselor kepada peserta didik yang dibentuk dalam sebuah kelompok secara berkesinambungan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior*, sehingga peserta didik memahami masalah yang dihadapi dan mendapatkan informasi serta pemahaman solusi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi yakni permasalahan mengenai *self-control* yang mereka miliki.

Berikut adalah tahapan yang dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior*:

- 1) Langkah pertama, konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional.
- 2) Langkah kedua, peranan konselor adalah menyadarkan konseli bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri.
- 3) Langkah ketiga, pada langkah ini konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional.
- 4) Langkah keempat, peranan konselor mengembangkan pandangan-pandangan realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Instrumen yang dikembangkan dalam penelitian skala *self-control* disusun berdasarkan aspek-aspek yang bersumber pada indikator-indikator mendasar *self-control* peserta didik yang mengacu pada konsep teoritik Tangney, Baumeister & Boone (2004). Adapun instrumen penelitian terdiri pada lima aspek dan indikator sebagai berikut:

**Tabel 3. 2.**  
Kisi-Kisi Lembar Pengamatan Instrumen *Self-control* Peserta Didik

| Aspek                          | Indikator   | No Item    |              | $\Sigma$ |
|--------------------------------|---|------------|--------------|----------|
|                                |   | Favourable | Unfavourable |          |
| <i>Self-discipline</i>         | Mampu fokus dalam melaksanakan tugas                              | 1,         | 2, 3         | 3        |
|                                | Mampu membatasi diri dari hal-hal yang tidak perlu dan mengganggu | 4          | 5, 6         | 3        |
| <i>Deliberate/no impulsive</i> | Mampu melakukan sesuatu dengan pertimbangan                       | 7, 8       | 9            | 3        |
|                                | Mampu bersikap berhati-hati                                       | 10         | 11, 12       | 3        |
| <i>Healthy habits</i>          | Mampu menolak sesuatu yang merugikan diri                         | 13         | 14, 15       | 3        |
|                                | Mampu melakukan hal yang berdampak positif                        | 16         | 17, 18, 19   | 4        |
| <i>Work ethic</i>              | Mampu melakukan pekerjaan dengan baik                             | 20, 21     | 22           | 3        |
|                                | Mampu fokus dalam bekerja hingga selesai                          | 23         | 24, 25       | 3        |
| <i>Reliability</i>             | Mampu menilai kemampuan diri                                      | 26         | 27, 28       | 3        |
|                                | Mampu konsisten untuk mewujudkan rencana yang                     |            | 29, 30, 31   | 3        |

|              |           |  |  |           |
|--------------|-----------|--|--|-----------|
|              | dirancang |  |  |           |
| <b>Total</b> |           |  |  | <b>31</b> |

### 3.7 Prosedur Analisis Item

Setelah selesai menyusun item instrumen maka dilakukan pengujian sebagai bagian dari tahap pengembangan instrumen penelitian sebelum dilakukan pengumpulan data yang sesungguhnya, tahapan tersebut meliputi sebagai berikut:

a. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang tepat sehingga mampu mengukur *self-control* peserta didik. Instrumen penelitian diuji kelayakan oleh dosen pembimbing sebagai dosen yang ahli di bidang bimbingan dan konseling. Kedua dosen pembimbing tersebut telah memberikan rekomendasi dan persetujuan pada instrumen penelitian sehingga layak dijadikan sebagai alat untuk mengambil data. Penimbang instrumen menilai dari berbagai sisi, mulai dari aspek bahasa, konstruk dan isi serta memberikan rekomendasi perbaikan sehingga instrumen yang ada memadai untuk mengukur *self-control* peserta didik.

b. Uji Keterbacaan Item

Uji keterbacaan instrumen dilakukan pada tiga peserta didik kelas dengan karakter yang sama dari sekolah lain yang tidak diikuti sertakan dalam proses pengambilan sampel penelitian dan memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksud untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden peserta didik kelas XI sebelum dilakukukan penelitian. Hasil uji coba menunjukkan bahwa item pada angket *self-control* dapat dipahami oleh peserta didik.

c. Pengujian Validitas Butir Item

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan suatu instrumen (J. W. Creswell, 2014). Uji validitas item menggunakan rumus *spearman correlation*. Penggunaan rumus *spearman correlation* untuk mengukur keeratan hubungan tiap jawaban responden yang memiliki skala ordinal.



#### d. Uji Reabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen berarti instrumen bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

### 3.8 Pedoman Skoring

Skala yang digunakan dalam kuisioner *self-control* ini mengacu pada prinsip-prinsip skala likert dengan pilihan jawaban SSS (Seluruhnya Seperti Saya), KSS (Kebanyakan Seperti Saya), CSS (Cukup Seperti Saya), SSS (Sedikit Seperti Saya) dan TSS (Tidak Seperti Saya). Skala likert merupakan kumpulan dari sejumlah butir yang berisi mengenai keyakinan dan kenyataan dan memustuskan butir mana yang memiliki atribusi mendukung (*favourable*) ataupun yang tidak (*unfavourable*). Kuisioner dari setiap butir memiliki jawaban alternatif yakni:

**Tabel 3. 3.**  
Jawaban Butir Item

| <b>Instrumen</b>    | <b>Pilihan</b>            | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |
|---------------------|---------------------------|-------------------|---------------------|
| <i>Self-control</i> | SS (Sangat Setuju)        | 5                 | 1                   |
|                     | S (Setuju)                | 4                 | 2                   |
|                     | R (Ragu)                  | 3                 | 3                   |
|                     | TS (Tidak Setuju)         | 2                 | 4                   |
|                     | STS (Sangat Tidak Setuju) | 1                 | 5                   |

### 3.9 Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat penyesuaian penafsiran hasil dari instrumen dengan tinjauan yang diinginkan oleh suatu instrumen penelitian (J. Creswell, 2013). Uji validitas perlengkapan pengumpul informasi dicoba terhadap seluruh butir item instrumen agar dapat diketahui apakah instrumen yang hendak digunakan dalam riset layak digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Selanjutnya menjadi besar nilai validasi hingga menampilkan instrumen valid yang hendak digunakan.

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan menggunakan uji *rasch model* dihasilkan item yang valid sebagai berikut :

**Tabel 3. 4.**  
Uji Validitas Item *Self-control*

| Keterangan    | No Item  | Jumlah    |
|---------------|--|-----------|
| Memadai       | 1,5, 8, 11, 16, 18, 19, 20, 25, 28, 29, 34, 39, 41, 44, 48, 52, 53, 54, 56, 58, 60, 66, 69, 70, 73, 79, 80, 87, 88, 90.  | 31        |
| Tidak Memadai | 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 55, 57, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 89. | 59        |
| <b>Total</b>  |  | <b>90</b> |

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan menghasilkan data item yang valid atau memadai untuk digunakan dalam penelitian yakni sebanyak 31 item *Self-control*.

### 3.10 Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen membuktikan sedalam mana instrumen yang digunakan bisa dipercaya. Reliabilitas instrumen diarahkan selaku derajat konsistensi skor yang diperoleh dari subjek riset dengan instrumen yang sama dalam keadaan yang berbeda. Pengujian reliabilitas dalam riset dicoba dengan menggunakan Winstep. Berikut merupakan hasil uji reliabilitasnya :

**Tabel 3. 5.**  
Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*

| Nilai                     | Hasil |
|---------------------------|-------|
| <i>Person Reliability</i> | 0.93  |
| <i>Item Reliability</i>   | 0.99  |

Berdasarkan tabel 3.6 terlihat bahwa nilai *person reliability* sebesar 0.93 dan nilai *item reliability* sebesar 0.99. Jika merujuk pada Sumintono & Widhiarso (2014) tentang ketentuan nilai *person reliability*, *item reliability* dan *alfa cronbach* sebagai berikut :

Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*:

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. < 0,67      | = Lemah        |
| 2. 0,67 – 0,80 | = Cukup        |
| 3. 0,81 – 0,90 | = Bagus        |
| 4. 0,91 – 0,94 | = Bagus sekali |
| 5. > 0,94      | = Istimewa     |

Maka dapat disimpulkan bahwa Nilai *person reability* 0,94 (Bagus sekali) dan Nilai Item *reliability* 0,99 (Bagus sekali).

### 3.11 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap yakni tahap perancangan, tahap pelaksanaan dan tahap laporan. Berikut adalah penjelasan dari dua tahap tersebut:

1. Tahap Perancangan
  - a. Tahap perancangan ini diawali dengan mengumpulkan data sebagai bentuk fenomena yang ada sehingga dapat di jadikan rumusan masalah untuk menjadi kajian penelitian dan menetapkan *self-control* sebagai variable terikat.
  - b. Mencari kajian literatur pendukung sesuai dengan konteks masalah yang akan diteliti yakni mengenai rendahnya *self-control* pada peserta didik, baik dari kajian literature berupa jurnal, buku, penelitian terdahulu serta sumber-sumber pendukung lainnya yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.
  - c. Melakukan juga perancangan instrumen sebagai alat ukur dan menguji kelayakan, keterbacaan, validitas serta reabilitas instrumen.
2. Tahap Pelaksanaan
 

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

  - a. Menyusun dan merumuskan ramcangan intervensi bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik.
  - b. Melakukan *pre-test* dengan instrumen berupa skala *self-control* kemudian mengolah dan menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen.

- c. Melaksanakan intervensi kepada kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik. Intervensi dilakukan kurang lebih 45 menit, setiap proses dicatat dan di dokumentasikan untuk kemudian dianalisis oleh peneliti.
3. Tahap Laporan
    - a. Melakukan *post-test* untuk mengukur skala *self-control* dengan tujuan untuk membandingkan *self-control* peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi.
    - b. Proses pengumpulan data primer guna mengungkap dan memperoleh data skala *self-control*.
    - c. Proses analisis data dengan metode kuantitatif, yakni mengolah dan menganalisis data yang didapatkan mengenai efektivitas pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik.

### 3.12 Analisis Data

Tahapan selanjutnya dalam proses penelitian ini adalah analisis data, data yang merupakan kegiatan setelah semua data telah terkumpul. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam sebuah metode ilmiah, dengan analisis data yang dilakukan menjadikan data dapat memberikan arti dan makna untuk pemecahan masalah penelitian Sugiyono (2010). Dengan menganalisis data peneliti dapat melakukan perhitungan akhir yang kemudian dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Berikut adalah tiga kategorisasi *self-control* sebagai berikut:

#### Perhitungan Kategorisasi *Self-control*

| Kategori | Rumus                      | Perhitungan       |
|----------|----------------------------|-------------------|
| Rendah   | $X < M - 1sd$              | $X < 92$          |
| Sedang   | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | $92 \leq X < 119$ |
| Ringgi   | $M + 1SD \leq X$           | $X \geq 119$      |

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan menganalisis perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Data mengenai *self-control* peserta didik berbentuk

kuantitatif dengan desain *pre-test-post-test control group design* (J. Creswell, 2013).

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah dengan teknik *uji mann whitney* (dengan SPSS), karena jenis data ordinal yaitu rumusannya sebagai berikut: bimbingan kelompok dengan pengajaran pendekatan *rational emotive behavior* efektif untuk meningkatkan *self-control* peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022, selain itu teknik *uji mann whitney* ini digunakan karena jumlah partisipan yang tidak terlalu besar.