

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui efek dari beberapa perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali.¹ Penelitian ini terfokus pada Efektivitas layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data yang valid terkait efektivitas layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus.

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif telah lama digunakan oleh para peneliti sebelumnya sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi prinsip-prinsip ilmiah yaitu spesifik/empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Kuantitatif juga dapat dipahami sebagai penelitian berlandaskan pada filosofi positivisme yang meneliti kelompok orang atau sampel tersendiri, dengan memerlukan alat penelitian untuk mengumpulkan informasi. Analisis data adalah statistik kuantitatif yang tujuannya untuk menguji hipotesis yang telah dipastikan.²

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA NU Ma'arif Kudus yang berlokasi di Desa Kedungdowo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah bidang yang luas yang terdiri dari objek/subjek dengan sifat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti dan ditarik kesimpulan darinya.

¹ Sugiono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 72

² Sugiono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 7-8

Dengan demikian, populasi bukan hanya jumlah subjek/objek yang diteliti, melainkan kumpulan ciri/karakteristik yang dimiliki subjek.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X MA NU Ma'arif Kudus. Karena populasinya terlalu besar, alternatifnya adalah data yang diperoleh dapat mewakili data dalam populasi, yaitu jumlah populasi penelitian ini adalah 88 peserta didik.

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi dan karakteristik. Jika populasinya besar dan peneliti tidak mampu mempelajari seluruh populasi, peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut. Oleh karena itu, sampel harus benar-benar representatif.³ Dalam penelitian ini, penulis meneliti *non-probability* sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sampel *non-probability* adalah sampel yang tidak memberikan anggota populasi kesempatan sama untuk menjadi sampel.⁴

D. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Penelitian

Penentuan desain pada penelitian ditentukan ketika telah dipaparkan hipotesisnya. Desain digunakan untuk membentuk penelitian dengan cara yang mewujudkan logika baik dalam menguji hipotesis mauoun menarik kesimpulan.

Penelitian ini menggunakan desain jenis *pre eksperimental design* dengan teknik *one group pretest-postest design*. Pada desain ini terdapat *pre-test* yaitu diberikan kepada peserta didik sebelum melaksanakan konseling kelompok. Kemudian *post-test* diberikan setelah peneliti memberikan pemahaman tentang teknik *islamic self-instruction* kepada peserta didik.⁵

Variable bebas pada penelitian ini adalah konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instrucion* sumbu (X) sedangkan untuk variable terikatnya adalah *self-esteem* dengan sumbu (Y). berdasarkan hal tersebut, penentuan teknik

³ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 80-81

⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 122-124

⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif", hal.112

analisis ini dipilih oleh peneliti dikareakan untuk menentukan bagaimana implementasi konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* (X) untuk meningkatkan *self-esteem* (Y) di MA NU Ma'arif Kudus. Dalam melakukan pengambilan data, penelitian ini menggunakan instrument non-tes berupa observasi dan instrument tes berupa penyebaran angket.

2. Definisi Operasional Variabel dan Variabel Penelitian

a) Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah pengamatan terhadap variable penelitian untuk dapat memahami makna dari setiap variable sebelum analisis, pengujian dengan instrumentasi untuk memahami interpretasi sumber dan pengukurannya dalam identifikasi.⁶

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional
Variabel Independen (X) Konseling Kelompok CBT Teknik <i>Islamic Self-Instruction</i>	Konseling Kelompok CBT ialah layanan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok dengan dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok guna membantu konseli atau anggota kelompok mengentaskan masalah yang dihadapi dengan berfokus pada pengelolaan pikiran negative menjadi pikiran positif. Sedangkan teknik <i>islamic self-instruction</i> adalah terapi yang membantu konseli mengevaluasi dan mengarahkan dirinya sendiri ketika menghadapi situasi sulit dengan <i>positif self-statement</i> . Teknik <i>islamic self-instruction</i> dilakukan dengan memasukkan kaidah-kaidah keislaman dalam setiap langkah pelaksanaannya
Variabel Dependen (Y) <i>Self-Esteem</i>	<i>Self-esteem</i> adalah kemampuan individu untuk membuat penilaian atau evaluasi dan penghargaan dalam hal pikiran dan perasaan tentang diri sendiri. Semakin baik melakukan evaluasi dan penghargaan untuk diri sendiri, maka semakin positif <i>self-esteem</i> yang dimiliki.

⁶ Marshukim, “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*”, (Kudus: Mibarada Publishing & Media Ilmu, 2017), Hal. 138

Tabel 3.2
Karakteristik *Self-Esteem* Rendah

No	Variable	Sub Variable	Indikator	No. Item		Jumlah Item
				Positif	Negatif	
1.	<i>Self-Esteem</i>	Rendah	Merasa ragu dengan kemampuannya	2,4	1,3	4
			Ingin berada di posisi orang lain	6,8	5,7	4
			Sering mengalami emosi negative	10,12,14	9,11,13	6
			Sensitive dengan pendapat dan kritik orang lain	16,18	15,17	4
			Sulit menerima kegagalan dan mudah kecewa	20,22	19,21	4
			Selalu memandang negative semua hal dalam kehidupan	24,26	23,25	4
			Sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	28,30	27,29	4
			Menghindari resiko	32,34	31,33	4
			Bersikap negative pada orang lain	36,38	35,37	4
			Pesimis	40,42	39,41	4

			Memiliki pikiran yang tidak membangun	44,46	43,45	4
Total				23	23	46

b) Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variable yang menjadi factor yang memengaruhi variable lain atau menjadi perubahan atau kejadian dari variable yang berkolerasi.⁷ dalam penelitian ini, konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* menjadi variable bebas atau independent variable.

2. Variabel Terikat

Variable terikat merupakan suatu hal yang menjadi factor dimana terdapat hal yang ditentukan dan dapat dipengaruhi oleh variable bebas.⁸ Yang menjadi variable terikat atau dependen variable adalah *self-esteem* di MA NU Ma'arif Kudus.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrument

Uji Validitas Instrument ini bertujuan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner maka digunakan uji validitas instrument. Kuesioner dianggap valid jika pernyataan-pernyataannya dapat mengungkapkan sesuatu untuk diukur. Pengujian data validitas dilakukan dengan cara membandingkan jawaban responden dengan total untuk setiap variable.

Nilai korelasi dibandingkan dengan nilai kritis pada taraf signifikan 5% (0,05), maka jika nilai sig lebih besar dari 0,05 berarti bahwa data tersebut berkorelasi signifikan atau valid. Uji validitas juga dapat dilakukan dengan membandingkan antara korelasi r_{hitung} dengan r_{table} , sebagai berikut:

⁷ Nawawi dan Hadari, "Administrasi Pendidikan", (Jakarta: PT Gunung Agung, 1996), Hal. 41

⁸ Nawawi dan Hadari, "Administrasi Pendidikan", (Jakarta: PT Gunung Agung, 1996), Hal. 42

- a) Jika $r_{hitung} > r_{table}$, maka data tersebut valid
 - b) Jika $r_{hitung} < r_{table}$, maka data tersebut tidak valid
2. Uji Reliabilitas Instrument

Uji reliabilitas sebagai teknik mengevaluasi kuesioner digunakan sebagai variable indikator. Kuesioner dianggap reliabel apabila jawaban seseorang mengandung pernyataan yang konsisten. Uji reabilitas dapat digarap menggunakan bantuan program *Statistical Package for The Social Science* (SPSS).

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Teknik pertama yang dilakukan yaitu observasi. Observasi merupakan suatu langkah pengumpulan data yang berbeda. Observasi dilakukan dengan cara mengamati lingkungan sekitar atau orang terdekat, tanpa berhubungan langsung dengan objek. Teknik ini dilakukan berkaitan dengan tingkah laku individu, cara kerjanya, situasi dan kondisi sekitar.

2. Angket

Teknik kedua yang dilakukan yaitu angket. Angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada yang bersangkutan. Angket sangat sesuai digunakan apabila jumlah responden sangat banyak dan luas. Pertanyaan atau pernyataan yang terdapat pada angket dapat tertutup maupun terbuka. Selain itu angket tidak hanya berupa selebaran kertas, namun dapat juga dilakukan melalui media elektronik.⁹

Pada angket penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert menggunakan banyak pertanyaan untuk mengukur perilaku responden dengan lima poin yang dibagi untuk setiap pertanyaan. Yaitu dengan sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.¹⁰

⁹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 142

¹⁰ Weksi Budiaji, “*Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert*”, *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, Vol.2, No.2, (2013), Hal. 128.

Tabel 3.3
Skala Likert/ Skor Jawaban Responden

Jenis Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i> (positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (negative)	1	2	3	4	5
	SS	S	KS	TS	STS

Penelitian ini ditentukan dengan skor 1 sampai 5.

Berikut adalah pemberian skor pada penelitian:

- a. Item soal yang bernilai positif diberi skor 5-4-3-2-1 dan pernyataan negative diberi skor sebaliknya
 - b. Skor rendah digunakan sebagai sampel pada penelitian dengan ketentuan yang sudah ditetapkan
 - c. Jumlah skor tinggi = skor yang ideal
 - d. Jarak interval = skala hasil penelitian, jadi hasil penelitian dikelompokkan 5 kelas interval
3. Wawancara

Teknik ketiga yang dilakukan yaitu wawancara. Wawancara dapat digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui pertanyaan apa yang perlu diselidiki, atau ketika peneliti ingin memahami sesuatu lebih dalam dan jumlah responden sedikit. Dengan menggunakan wawancara dengan kepala madrasah untuk mendapatkan informasi tentang sejarah berdirinya MA NU Ma'arif Kudus.

4. Dokumentasi

Hasil penelitian dapat lebih dipercaya bila didukung oleh dokumentasi. Dokumentasi merupakan daftar peristiwa masa lalu. Dokumen tersebut bisa berupa tulisan, gambar atau karya monumental seseorang.¹¹

¹¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 240

G. Teknik Analisis Data

Analisis data memiliki dua tahap yang harus dilakukan, berikut adalah tahapan-tahapannya:

1. Tahap Pengeolahan Data

a. Editing

Dalam perbandingan data penyedia dan data yang diteliti, diperbandingkan kelengkapan data, kepastian relevansi dan konsistensi hasil survey. Tujuannya adalah untuk memperbaiki celah dan menutupi berbagai kesalahan ketik.

b. Coading

Pelabelan berupa kode numerik untuk kemudahan pemasukan data kedalam perangkat.

c. Cleaning

Periksa data yang diterima untuk mengidentifikasi kesalahan. Jika terjadi kesalahan, entri data ke perangkat mungkin gagal.

d. Processing

Data yang direkam sudah lengkap dan benar isinya dan diolah dan dimasukkan kedalam SPSS 21.

2. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah semua data responden terkumpul. Dalam kegiatan ini, data dikumpulkan menurut variable dan jenis responden, ditabulasikan menurut variable untuk semua responden, disajikan data untuk setiap variable yang diteliti, dilakukan perhitungan untuk menjawab rumusan pertanyaan, dan hipotesis yang telah dirumuskan diuji. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data inferensi statistic parametrik yang umum digunakan untuk menguji data kuantitatif yang diperoleh. Analisis data merupakan kajian ulang dari hasil data observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Kemudian dilakukan uji sampel T-Test untuk mengetahui hasil penelitian. Syarat digunakannya uji T-Test adalah sebagai berikut:

- a. Jika $\text{sig} (2\text{-tailed}) > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, berarti konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* tidak efektif dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus

- b. Jika $\text{sig (2-tailed)} < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, berarti konseling kelompok dengan teknik *islamic self-instruction* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus.

