

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan

Bentuk penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 adalah bentuk penelitian lapangan. Penelitian lapangan adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan data secara langsung ke lapangan yaitu di kelas BKPI B semester 4. Peneliti akan melakukan penelitian di kelas BKPI B angkatan 2021 untuk mendapatkan data aktual mengenai efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang menekankan pada analisis data (angka) yang diolah menggunakan suatu program statistika yaitu *SPSS*.

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Experimental Designs* dengan bentuk *One Group Pretest Posttest Design*. Desain menggunakan satu kelompok, kemudian sebagian kelompok eksperimen diberi perlakuan dan sebagian kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Secara rinci desain dapat dilihat pada gambar berikut ini.

$O_1 \times O_2$

Keterangan

O_1 : Nilai *pretest* sebelum diberi perlakuan

O_2 : Nilai *posttest* setelah diberi perlakuan

X : Teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok

B. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Semester 4 IAIN Kudus. Alamat Jl. Conge Ngembal Rejo PO BOX 51, Bae, Kudus. Situs web: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus atau IAIN Kudus adalah Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri di Kudus provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada semester genap bulan Maret-April tahun pelajaran 2022/2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek dan subyek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu. Adapun karakteristik tersebut ditentukan oleh peneliti untuk disimpulkan serta dipahami. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan kelas B prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus tahun pelajaran 2022/2023 yang terdiri dari 32 mahasiswa.

Tabel 3.1 Jumlah populasi kelas B prodi BKPI Semester 4

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
BKPI	3	29	32

2. Sampel

Sampel adalah bagian komponen dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang telah ditetapkan¹. Sistem yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah salah satu dari teknik *nonprobability sampling* dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan pemilihan penentuan sampel dengan menggunakan ini dikarenakan sampel yang diambil dari populasi benar-benar mewakili (representatif). Dalam penelitian ini diambil sampel sejumlah 11 mahasiswa dari 32 mahasiswa (populasi). Kelompok eksperimen sejumlah 11 mahasiswa diberi perlakuan teknik *self management* dan dua puluh mahasiswa sebagai kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2 Jumlah Sampel Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No.	Kelas	Jumlah
1.	Kelas eksperimen	11 mahasiswa
2.	Kelas kontrol	21 mahasiswa

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 81

D. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Variabel

Variabel merupakan suatu atribut yang menjadi objek atau hal yang berperan dalam peristiwa dan gejala yang akan diteliti mulai dari orang atau kegiatan yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian menarik kesimpulannya. Adapun dalam penelitian terdapat dua variabel, yaitu:

a. Variabel Independen/Bebas

Variabel independen atau bebas dapat dikatakan sebagai variabel stimulus, *predictor*, *antecedent* merupakan salah satu variabel yang berpengaruh atau menjadi penyebab adanya perubahan dalam variabel dependen/terikat (Y). Pada penelitian ini variabel independen/bebas (X) adalah teknik *self management*.

b. Variabel Dependen/ Terikat

Variabel dependen/terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel independen/bebas. Dalam penelitian ini variabel dependen/terikat (Y) adalah dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Teknik <i>self management</i>	Teknik <i>self management</i> merupakan teknik terapi dalam konseling behaviour. Teknik <i>self managem</i>	Observasi		

	<p>ent salah satu teknik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui beberapa tahapan.</p>			
Dampak negatif media sosial tiktok	<p>Media sosial tiktok merupakan salah satu aplikasi yang populer di Indonesia pada awal tahun 2020. Ada beberapa indikator dampak negatif media sosial tiktok yakni anti sosial, menjadi malas,</p>	Angket	Skala Penilaian	Numerik

	menurun kemampuan sosial, dan merusak manajemen waktu.			
--	--	--	--	--

E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Suatu angket perlu dilakukan pengujian untuk menunjukkan kevalidan dan reliabel angket. Hal ini dilakukan untuk mengetahui angket tersebut layak digunakan dalam penelitian.

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui instrumen yang digunakan valid atau tidak. Suatu instrumen yang valid dapat digunakan untuk melihat ketepatan pengukuran. Instrumen pernyataan yang diujikan berupa pernyataan dalam bentuk *checklist*. Jawaban setiap item instrumen menggunakan skala *likert* yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata dan setiap jawaban item instrumen memiliki skor penilaian.

Uji validitas angket dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS*. Pada uji validitas ini, digunakan nilai koefisien *pearson* yang keputusannya diambil dari perbandingan antara nilai koefisien *r* hitung dengan nilai koefisien *r* tabel. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat tersebut memberikan hasil sesuai dengan tujuan dilakukan pengukuran².

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* artinya sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. Uji reliabilitas adalah uji instrumen setelah instrument diuji validitas. Dalam

² Heny Puspasari and Weni Puspita, 'Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan Dalam Menghadapi Covid-19', *Jurnal Kesehatan*, 13.1 (2022), 65 <<https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>>.

penelitian ini untuk menguji instrumen penelitian menggunakan rumus koefisien *alpha cronbach* yang dihitung menggunakan program *SPPS*.

Menurut Azwar, Hasil Uji Reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* dapat diinterpretasikan sebagai berikut³:

Tabel 3.4 Alpha Cronbach

Nilai Interval	Tingkat Hubungan
0,00-0,20	Kurang Reliabel
0,21-0,40	Agak Reliabel
0,41-0,60	Cukup Reliabel
0,61-0,80	Reliabel
0,81-0,100	Sangat Reliabel

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya⁴. Metode wawancara merupakan suatu metode dalam mengumpulkan data dalam melakukan interaksi secara langsung dengan dua pihak atau lebih untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

2. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket dapat berupa pertanyaan/pernyataan yang terbuka atau tertutup dapat diberikan kepada responden secara langsung, atau melalui internet. Dalam penggunaan metode ini banyak memberikan keuntungan diantaranya, tidak memerlukan hadirnya peneliti, dapat dibuat standar untuk semua responden, dan responden menjawab sesuai keadaan. Ada juga kelemahan dari teknik ini yakni responden kadang kurang teliti dalam menjawab, waktu pengumpulan jawaban tidak bersamaan.

³ Meyza rahmawati, Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan teknik self-Management untuk Mengurangi Penggunaan Online Game secara Berlebihan pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 Skripsi, 2017.

⁴ Masrukin, Stastistik Deskriptif dan Inferensial, (Kudus :Media Ilmu Press, 2018) 139.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial⁵. Pada penelitian ini fenomena sosial telah ditetapkan oleh peneliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Variabel diukur kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel dan indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-item pernyataan.

Tabel 3.5 Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat tidak setuju
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

Skala penilaian dampak negatif media sosial tiktok pada penelitian ini menggunakan rantang skor dari 1-4. Adapun aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a) Skor pernyataan positif kebalikan dari pernyataan negatif
- b) Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
- c) Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal x jumlah kelas interval
- d) Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval.
- e) Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan

$$Ji = (t-r)/Jk$$

Keterangan

t : skor tertinggi

r : skor terendah ideal dalam skala

Jk : jumlah kelas interval

3. Observasi

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi pengamatan terhadap mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Semester 4 untuk mengamati pelaksanaan teknik *self management*. Pelaksanaan tersebut akan dilakukan

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,

sesuai dengan langkah-langkah teknik *self management*. Dapat dilihat pada lampiran pedoman observasi pelaksanaan teknik *self management*.

4. Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subyek/objek penelitian melalui catatan, dokumen, buku atau yang lainnya⁶. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah deskripsi karakteristik mahasiswa dan data lain yang berhubungan dengan penelitian. Teknik pengumpulan data ini dipakai peneliti sebagai media untuk membantu melengkapi data penelitian yang belum didapat dari teknik pengumpulan data yang lain.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang dilakukan setelah mendapatkan data dari responden atau sumber data yang lain. Kegiatan analisis data mencakup pengelompokan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, menyajikan data variabel, melakukan perhitungan jawaban untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Dalam menentukan hipotesis peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Sign Test*. *Sign Wilcoxon tests* merupakan uji non parametrik untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan digunakan sebagai alternatif pengganti uji *Paired Sample T-Test* jika data berdistribusi tidak normal⁷.

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini berkaitan dengan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon* sebagai berikut:

- a. Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05*, maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima artinya terjadi efektivitas.
- b. Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05* maka *Ho* diterima dan *Ha* ditolak artinya tidak terjadi efektivitas.

⁶ Suharsimi arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik/Suharsimi Arikunto*. (Jakarta:Rineka Cipta 2010). hal.201.

⁷ Rahajeng, Maghfira. *Statistika Induktif: Uji Wilcoxon, Dependen T Tes, dan Independen T Tes*. (Universitas Gadjah Mada.2019). hal 1.