

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu bentuk penelitian sebagai prosedur penelitian yang memperoleh data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari orang-orang serta perilaku yang diamati. Menurut Bodgan dan Biklen, S. menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan serta perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat serta organisasi tertentu dalam suatu setting konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan juga holistic.¹ Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut tidak ditentukan terlebih dahulu, namun didapat setelah melakukan analisis terhadap kenyataan sosial yang menjadi fokus penelitian.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif, yaitu metode dalam meneliti suatu kelompok manusia, suatu objek, kondisi, sistem pemikiran atau peristiwa pada masa sekarang. Kualitatif deskriptif digunakan untuk mengembangkan teori yang dibangun melalui data yang diperoleh dari lapangan atau tempat meneliti. Pendekatan ini secara teknis menjelaskan tentang berbagai aspek yang terkait dengan Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan *REBT* Teknik Positif *Self-Talk* untuk Menguatkan Percaya Diri Atlet Sprinter di Jepara Athletic Club.

B. Setting Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di klub olahraga atletik Jepara. Berlokasi di lapangan Bangsri Jl. Jepara – Bangsri, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Letak geografisnya strategis karena berada di tengah-tengah pusat pendidikan, perbelanjaan,

¹ Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2008).

dan juga pusat peribadatan sehingga sangat mudah diakses oleh masyarakat luas.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan yaitu mulai tanggal 1 Februari 2023, sampai dengan 1 Maret 2023. Sedangkan waktu penelitiannya kurun waktu satu bulan atau setiap kali memerlukan data langsung di lapangan secara berkala. Sehingga nantinya penelitian ini diharapkan lebih berkembang dan lebih maksimal.

C. Subyek Penelitian

Menurut Tatang M. Amirin, subyek penelitian merupakan sumber informasi yang dapat diperoleh, dan secara khusus diartikan sebagai orang atau sesuatu yang memperoleh informasi tersebut.² Subyek penelitian ini adalah salah satu pelatih yakni Bapak AMW, dan tiga atlet yunior dengan usia 16 sampai 19 tahun Jepara Athletic Club.

D. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang menyediakan data langsung kepada pengumpul data.³ Data yang didapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti. Adapun perolehan data primer dalam penelitian ini adalah pelatih yang dalam kesehariannya dan dalam waktu tertentu membimbing serangkaian kegiatan latihan di Jepara Athletic Club.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak secara langsung menyediakan data untuk mengumpulkan data, misalnya melalui oranglain atau dengan melalui dokumen.⁴ Data sekunder ini selanjutnya digunakan oleh peneliti untuk proses lebih lanjut. Data sekunder dari penelitian ini ialah beberapa atlet sprinter yang mengikuti serangkaian kegiatan latihan di jepara athletic club.

² Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011).

³ Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pustaka Setia, 2009).

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan maka digunakan alat pengumpulan data antara lain:

1. Metode Dokumentasi

Menurut Satori & Komariah, pengertian dokumen adalah catatan masalah, yang diungkapkan secara lisan, tertulis dan karya bentuk. Keegan mengungkapkan bahwa dokumen adalah data yang mudah diakses dan mudah dilihat agar suatu kasus menjadi baik. Dokumen yang mudah diakses dapat digunakan untuk meninjau studi terdahulu. Sehingga penelitiannya menjadi bagus. Penelitian dapat memengaruhi penelitian baru yang akan didekati untuk keberlangsungan penelitian.⁵ Metode dokumentasi merupakan studi dokumen yang berupa data-data tertulis yang mengandung keterangan dan penjelasan serta pemikiran tentang kejadian yang masih aktual, dengan kata lain metode dokumentasi ini memiliki tujuan untuk mencari data berupa catatan buku, jurnal, bulletin, majalah, artikel, foto dan dokumentasi lainnya.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan secara langsung mengenai apa yang terjadi di lapangan mengenai bimbingan konseling yang dilakukan dalam penguatan percaya diri atlet dan melakukan pencatatan yang diperlukan. Teknik yang digunakan peneliti untuk memperoleh data berupa gambar, tulisan ataupun arsip yang dimiliki oleh Jepara Athletic Club. Beberapa hal yang dapat diambil dalam penelitian dari lapangan selama kegiatan yang ada di Jepara Athletic Club yaitu jadwal program latihan, visi dan misi Jepara Athletic Club, struktur kepengurusan Jepara Athletic Club, foto wawancara dan serangkaian kegiatan pelatihan di Jepara athletic club yang berkaitan dengan penelitian

2. Metode Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan yang dijadwalkan secara langsung antara pewawancara dan yang diwawancarai, dengan memberi dan menerima informasi tertentu.⁶ Wawancara adalah kegiatan mencari bahan (keterangan, pendapat) melalui tanya jawab secara lisan dengan siapa saja yang diperlukan. Wawancara dilakukan untuk mengungkapkan latar belakang,

⁵ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jawa Barat: CV Jejak, 2018).

⁶ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015).

motif-motif yang ada di sekitar masalah yang diobservasi. Pelaksananya dapat dilakukan secara langsung berhadapan dengan yang diwawancarai atau narasumber, tetapi dapat juga secara tidak langsung seperti memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab pada kesempatan lain. Instrument dapat berupa pedoman wawancara maupun ceklist.

Wawancara pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, yang mana dalam pelaksanaannya memiliki tujuan yaitu untuk menemukan permasalahan dengan lebih terbuka, di mana responden dapat diajak bertukar pikiran tentang ide-ide dan pendapatnya.⁷ Wawancara pada penelitian ini dilakukan pada pelatih dan tiga atlet sprinter di Jepara Athletic Club. Wawancara dalam penelitian ini guna untuk mengetahui Bimbingan Konseling Islam pendekatan REBT dengan teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet di Jepara Athletic Club. Informan utama yang diwawancarai adalah pelatih sebagai subyek dalam penelitian ini.

3. Metode Observasi

Observasi atau pengamatan adalah alat pengumpul data yang dilakukan dengan cara merekam dan mengamati secara sistematis fenomena atau gejala-gejala dalam data yang diteliti. Observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang terdiri dari berbagai proses biologis dan psikologis.⁸ Observasi dihubungkan dengan upaya-upaya merumuskan masalah, membandingkan masalah (yang dirumuskan dengan kenyataan dilapangan), pemahaman secara detail permasalahan (guna menemukan detail pertanyaan) yang akan dituangkan dalam kuisisioner, ataupun untuk menemukan strategi pengambilan data dan bentuk perolehan pemahaman yang dianggap paling tepat. Teknik ini menuntut adanya pengamatan dari peneliti baik secara langsung ataupun tidak langsung terhadap objek penelitiannya. Instrumen yang dipakai dapat berupa lembar pengamatan, panduan pengamatan, dan lainnya. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui terkait bagaimana Bimbingan Konseling Islam pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet di Jepara Athletic Club.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018).

⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015).

F. Pengujian Keabsahan Data

Uji keabsahan data sangat diperlukan dalam proses penelitian. Uji keabsahan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah antara lain:

1. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan, berarti peneliti kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru.⁹ Memperpanjang pengamatan, memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan, dapat mempelajari kebudayaan dan dapat menguji informasi dari responden, dan untuk membangun kepercayaan para responden terhadap peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti sendiri. Perpanjangan pengamatan sendiri fokus kepada data yang telah dibangun. Apabila peneliti masih kurang dalam pengambilan data, peneliti akan melakukan perpanjangan pengamatan, sehingga peneliti mendapatkan data yang valid terkait dengan Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik Positif Self-Talk untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club.

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut, maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat diyakini secara pasti dan sistematis. Pengamatan secara terus menerus, bertujuan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang diteliti, serta memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

3. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan atau pemeriksaan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.¹⁰

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014).

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).

diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang dianalisa oleh peneliti untuk ditarik kesimpulan kemudian diminta untuk menyepakati sumber data tersebut. triangulasi sumber ini meliputi pelatih dan atlet sprinter di Jepara Athletic Club.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji reabilitas data, dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dan metode yang berbeda. Data yang dapat diperoleh dalam triangulasi teknik dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Jika data yang diperoleh berbeda, maka peneliti melakukan diskusi ulang untuk mendapatkan data yang benar atau relevan.

Dalam pelaksanaan triangulasi waktu peneliti terjun langsung ke Jepara Athletic Club untuk mendapatkan data yang relevan dan benar dari pihak pelatih maupun atlet sprinter.

c. Triangulasi Waktu

Waktu juga memengaruhi kredibilitas. Data yang akan dikumpulkan dengan wawancara di pagi hari, ketika narasumber masih segar, belum banyak masalah, maka akan memberikan data dengan lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu, dalam rangka pengujian keabsahan data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara atau observasi dalam waktu dan situasi yang berbeda. Apabila data yang diperoleh peneliti di Jepara Athletic Club tidak sesuai, maka akan dilakukan secara berulang hingga data yang diperoleh data sesuai dan pasti.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kualitatif, analisis data dilakukan baik pada saat pengumpulan data, ataupun jangka waktu tertentu setelah pengumpulan data selesai dilakukan. Selama wawancara, peneliti menganalisis tanggapan responden, jika setelah dianalisis jawaban responden dirasa kurang memuaskan, maka penelitian dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan kembali sampai tahap akhir, dengan diperolehnya data yang dapat dipercaya atau relevan. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa kegiatan analisis data kualitatif dapat dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan hingga data

jenuh, dan berlanjut hingga data selesai. Kegiatan dalam analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.¹¹

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses berpikir *sensitive* yang memerlukan kecerdasan dan juga kedalaman wawasan yang tinggi. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang penting dari tema polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya apabila diperlukan.

Peneliti akan memberikan gambaran yang lebih jelas terkait Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik Positive Self-Talk untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club. Peneliti akan terjun langsung ke Jepara Athletic Club dan mencari data yang penting berkaitan dengan Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik Positive Self-Talk untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club.

2. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan lainnya. Miles dan Huberman mengemukakan bahwa teks naratif merupakan teks yang sering digunakan dalam menyajikan data pada penelitian kualitatif. Dengan menampilkan data, maka akan lebih mudah untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan tindakan lebih lanjut berdasarkan pemahaman tersebut.¹²

Peneliti akan menyusun data yang diperoleh dari lapangan mengenai Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club.

3. Penarikan Kesimpulan

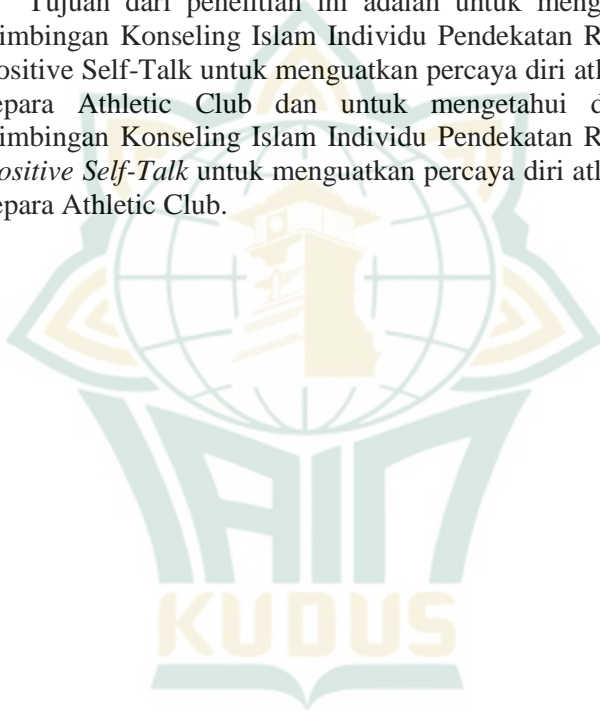
Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan wawasan baru yang belum pernah ada sebelumnya. Kognisi dapat berupa deskripsi dari suatu obyek yang sebelumnya dikaburkan atau belum jelas, dan setelah diselidiki menjadi jelas bahwa hubungan

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).

sebab akibat atau interaksi, hipotesis, atau teori mungkin ada.¹³ Kesimpulan awal yang disajikan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang mendukung pada tahap penumpulan data berikutnya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin akan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, namun mungkin juga tidak, karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik Positive Self-Talk untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club dan untuk mengetahui dampak dari Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club.



¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).