

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengkaji keadaan lapangan suatu satuan penelitian baik satuan sosial maupun satuan pendidikan secara mendalam dan apa adanya dimana subjek dalam penelitian ini dapat berupa individu, masyarakat maupun lembaga.⁶⁵

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan jenis pendekatan penelitian untuk menjawab hipotesis penelitian secara spesifik dengan data berupa angka (skor atau nilai, peringkat, frekuensi) yang dianalisis secara statistik.⁶⁶ Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dimana peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu untuk mencari pengaruh terhadap suatu kondisi yang terkendalkan.⁶⁷ Perlakuan (*treatment*) ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara sebab dan akibat terhadap variabel-variabel yang diteliti.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti melakukan penelitian lapangan (*field research*) di MA Sabilul Ulum Jepara dengan pendekatan kuantitatif metode eksperimen untuk mendapatkan data yang konkrit tentang pengaruh konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3.

B. Setting Penelitian

Setting penelitian berisi waktu dan lokasi penelitian yang dilakukan. Waktu penelitian merupakan waktu pelaksanaan penelitian. Sedangkan lokasi penelitian adalah situasi dan kondisi lingkungan yang dilakukan saat penelitian.⁶⁸ Berdasarkan penjelasan diatas *setting* lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah di MA Sabilul Ulum Jepara yang terletak di Jl. Madrasah No.06, Krajan, Mayong Lor, Kec. Mayong, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59465, dari bulan Juli sampai dengan selesai.

⁶⁵ Nur Sapiah Harapan, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal Ashri Publising, 2020), 37.

⁶⁶ Masrukhin, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 7.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 14.

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), 110.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan totalitas subjek penelitian pada suatu keadaan atau instansi yang ingin diteliti.⁶⁹ Populasi mencakup seluruh subjek yang ditentukan peneliti atas saran dan rekomendasi Guru BK berdasarkan data hasil rekap pelanggaran tata tertib peserta didik MA Sabilul Ulum untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII IPS 3 dengan jumlah 30.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi dimana kesimpulan perlakuan sampel dapat diberlakukan pada populasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka pengambilan sampel dari populasi harus bersifat representatif (mewakili).

Jenis pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling purposive* yaitu pengambilan sampel secara tidak acak dengan berdasarkan pertimbangan tertentu.⁷⁰ Pertimbangan dalam pengambilan sampel tersebut disesuaikan dengan kualifikasi-kualifikasi yang berdasarkan tujuan dalam penelitian yaitu peserta didik yang merokok. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 8 peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara yang merokok berdasarkan hasil angket pre test yang peneliti berikan menunjukkan hasil rata-rata dalam kategori tinggi.

D. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan strategi yang dipilih untuk melakukan penelitian.⁷¹ Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *quantitative research* atau penelitian kuantitatif. Pada penelitian kuantitatif ini peneliti menggunakan metode eksperimen dengan bentuk *one-group pretest-posttest design* yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Peneliti mencari tahu adanya hubungan sebab-akibat terhadap variabel-variabel yang diteliti, dimana perubahan variabel dependennya tidak hanya bisa dipengaruhi oleh variabel

⁶⁹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 62.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), 124.

⁷¹ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Humanika* 21, no. 1 Vol. 2 (2021): 33–54.

independen karena terdapat variabel luar yang ikut memiliki pengaruh terhadap variabel dependen tersebut. Pada penelitian ini adalah dengan meneliti perlakuan konseling behavioral teknik *self management* kepada peserta didik yang merokok untuk kemudian diamatai perubahan sebagai akibat dari perlakuan yang telah dilakukan.

Pada desain penelitian ini peserta didik akan diberikan angket pernyataan *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) dan angket pernyataan *post-test* (sesudah diberi perlakuan) untuk mendapatkan hasil yang akurat karena membandingkan keadaan sebelum dengan sesudah diberi perlakuan. Desain dengan *one-group pretest-posttest design* tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment (Perlakuan)</i>	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

O₁ : Nilai *pre-test* atau penilaian awal yang digunakan untuk mengukur perilaku merokok sebelum diberi konseling behavioral dengan teknik *self management*.

X : Perlakuan yang diberikan (konseling behavioral teknik *self management*)

O₂ : Nilai *post-test* atau penilaian akhir yang digunakan untuk mengukur perilaku merokok sesudah diberikan konseling behavioral teknik *self management*

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Pendahuluan

Tahap pendahuluan dalam penelitian ini yaitu peneliti bersama guru BK di MA Sabilul Ulum Jepara mengkaji suatu permasalahan yang terjadi di madrasah yang menjadi objek penelitian tersebut. Selain itu, peneliti juga mengobservasi, dan mengajukan izin ke MA Sabilul Ulum Jepara.

b. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing, mengadakan koordinasi kepada guru BK di MA Sabilul Ulum Jepara, menyusun RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan), dan menyusun angket perilaku merokok yang dialami peserta didik.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti membagikan lembar angket perilaku merokok untuk mengetahui gambaran awal

perilaku merokok peserta didik sebelum diberikan perlakuan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Kemudian peneliti bersama guru BK memberikan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk membantu peserta didik yang mengalami perilaku merokok. Peneliti kemudian membagikan lembar angket *post-test* untuk mengecek kondisi peserta didik setelah diberi perlakuan.

d. Tahap Akhir

Tahap terakhir dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan, pemrosesan, dan analisis data dari peserta didik untuk menguji validitas dan reliabilitasnya. Setelah itu, hasil penelitian akan dilaporkan dan menarik kesimpulan.

Peneliti bersama guru BK menggunakan desain penelitian ini karena ingin mengetahui pengaruh konseling behavioral teknik *self management* terhadap perilaku merokok yang dialami peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sabilul Ulum Jepara.

2. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu hal atau kegiatan dengan variasi tertentu yang dipilih peneliti untuk diteliti guna diambil kesimpulannya. Penelitian ini mencakup dua variabel, yaitu:

a. Variabel Independen atau Variabel Bebas (X)

Variabel independen atau variabel bebas yaitu variabel yang dapat memberi pengaruh kepada variabel lain.⁷² Variabel independen dalam penelitian ini yaitu konseling behavioral dengan teknik *self management*. Dalam bimbingan dan konseling, konseling behavioral diartikan sebagai layanan yang dilakukan oleh konselor atau Guru BK terhadap dua orang atau lebih untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.⁷³ Teknik *self management* merupakan suatu proses saat konseli atau peserta didik mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk mencegah timbulnya perilaku yang tidak dikehendaki.⁷⁴

⁷² Nasution Sangkot, "Variabel Penelitian," *Raudhah* 5, no. 2 (2017): 1–13.

⁷³ H. (Haslindah) Haslindah, A. J. (Andi) Passalowongi, and J. (Jamal) Passalowongi, "Pendekatan Konseling Behavioral Dalam Penanganan Remaja Bermasalah," *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1, no. 2 (2021): 77–86.

⁷⁴ Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 53-64.

b. Variabel Dependen atau Variabel Terikat (Y)

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain.⁷⁵ Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu perilaku merokok yang dialami peserta didik. Perilaku merokok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mengkonsumsi batang rokok yang telah dibakar dengan cara dihisap.⁷⁶ Definisi operasional variabel merupakan penggambaran variabel yang berisi penjelasan sebagai petunjuk untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel dalam penelitian. Penggambaran variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Konseling Behavioral Teknik Self Management	Konseling behavioral adalah suatu proses interaksi yang digunakan untuk memecahkan permasalahan atau kendala yang sedang dihadapi oleh konseli. Sedangkan <i>self management</i> merupakan	Peserta didik dapat mengatur perilaku yang akan dilakukan	Pedoman observasi		Pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i>

⁷⁵ Sangkot, "Variabel Penelitian," *Raudhah* 5, no. 2 (2017): 1–14.

⁷⁶ Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 53-64.

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		<p>n proses pengelolaan diri dimana individu mengarahkan perilakunya sendiri menjadi lebih baik, setelah mendapatkan pengarahan dari konselor.</p>				
2	Perilaku Merokok	<p>Perilaku merokok merupakan aktivitas menghisap gulungan tembakau kertas yang telah dibakar dapat menimbulkan asap yang terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan</p>	<p>Perilaku merokok dipengaruhi perasaan positif, negatif, adiktif, dan kebiasaan</p>	<p>Pengisian angket kuesioner</p>	<p>Skala interval</p>	<p>Internal</p>

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		dampak buruk bagi siperokok maupun orang lain.				

Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Perilaku Merokok

Variabel	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			1	2	3	4
Perilaku Merokok	Jumlah rokok yang dikonsumsi	Saya menghabiskan 2-8 batang perhari				
		Saya menghabiskan 9-15 batang rokok perhari				
		Saya menghabiskan lebih dari 15 batang perhari				
	Aktivitas	Saya merokok ketika mengerjakan PR				
		Saya merokok ketika mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman				
		Saya merokok ketika mengendarai motor				
		Saya merokok ketika nongkrong dengan teman-teman di kantin sekolah				
		Saya merokok ketika menonton konser music				
		Saya merokok ketika buang air kecil/besar				
		Saya merokok ketika berekreasi bersama teman-teman sekolah				
		Saya dapat beraktivitas dengan baik tanpa harus merokok				

Variabel	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			1	2	3	4
		Saya merokok ketika berkunjung kerumah teman				
	Waktu yang dihabiskan untuk merokok	Saya menghisap satu batang rokok selama 5-10 menit				
		Saya menghisap satu batang rokok selama 10-20 menit				
		Lebih dari 20 menit saya menghisap satu batang rokok				
		Saya merokok dengan durasi kurang dari 5 menit setiap batang rokok				
Waktu		Saya merokok setiap pagi				
		Saya merokok setiap siang				
		Saya merokok setiap sore				
		Saya merokok setiap malam				
		Saya merokok setiap hari				
		Saya kuat sehari penuh tidak merokok				
	Tempat Umum		Saya merokok di dalam angkutan umum			
		Saya merokok di warung internet (warnet)				
		Saya merokok merokok di warung terdekat sekolah yang sering saya kunjungi				
Tempat Pribadi		Saya merokok di rumah bersama orang tua				
		Saya merokok di dalam				

Variabel	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			1	2	3	4
		kamar				
		Saya merokok di kamar mandi sekolah				
	Pengaruh Psikologis	Merokok membangkitkan rasa percaya diri ketika bertemu dengan lawan jenis yang disukai				
		Merokok menjadikan saya senang karena dapat bergabung dengan teman-teman				
		Saya merokok untuk mengurangi kemarahan kepada orang lain				
		Saya merokok untuk mengurangi kecemasan				
		Merokok membantu saya mengurangi kesedihan				
		Merokok membantu saya mengurangi rasa stress ketika ada masalah				
		Merokok membantu saya berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah				
		Merokok sebentar membuat saya semakin gelisah dan resah				
		Merokok lebih nikmat bila bersama teman-teman				
	Penyebab Merokok	Saya merokok karena meniru orang tua				
		Saya merokok karena ingin bergabung dengan teman-teman				

Variabel	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			1	2	3	4
		Saya merokok karena iklan rokok menarik				

Tabel 3.4 Skor Jawaban Skala Interval

Skala Jawaban	Skor/Nilai
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Keterangan:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Kategori perilaku merokok:

Tinggi = 121-160

Sedang = 81 - 120

Rendah = 40 - 80

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti ketepatan, kecermatan, keakuratan, dan dapat dipercaya dengan kata lain validitas adalah ketepatan hasil pengukuran. Instrument sendiri merupakan alat ukur. Instrument yang valid adalah instrument yang digunakan tepat atau sesuai untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁷⁷ Berdasarkan penjelasan di atas, uji validitas instrument adalah uji yang digunakan untuk mengukur sejauh mana ketepatan instrument dalam mengukur apa yang diukur.

Uji validitas instrument yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Uji validitas isi merupakan suatu pengujian untuk mengukur sejauh mana isi atau item dalam tes mencakup indikator atau aspek perilaku yang diukur (isi tidak boleh keluar dari bahasan tujuan pengukuran). Pengesahan validitas isi ini adalah dengan diujikan kepada validator yang ahli dalam bidangnya, dalam hal ini yaitu dosen bimbingan dan konseling pendidikan Islam. Dosen validator menilai tingkat kecermatan validitas isi dengan memberikan penilaian skor pada

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 173.

setiap pernyataan, dengan rentang skor 1 (sangat tidak relevan) hingga skor 5 (sangat relevan). Selanjutnya dilakukan perhitungan validitas isi menggunakan rumus formula *Aiken (V)*.

Rumus uji validitas isi *Aiken (V)*:⁷⁸

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

V : indeks validitas isi (*Aiken`s V index*)

s : $r - L_0$

r : angka yang diberikan oleh validator

L₀ : angka penilaian terendah

c : angka penilaian tertinggi

n : jumlah validator

Adapun klasifikasi acuan kategori validitas *Aiken* sebagai berikut:⁷⁹

Tabel 3.5 Kriteria Validitas Isi Aiken`s V

Interval	Kriteria
0,20 < V ≤ 0,40	Validitas rendah
0,40 < V ≤ 0,60	Validitas sedang
0,60 < V ≤ 0,80	Validitas tinggi
0,80 < V ≤ 1,00	Validitas sangat tinggi

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrument adalah suatu pengujian untuk menguji konsistensi sebuah alat ukur.⁸⁰ Alat ukur dikatakan reliabel jika hasil pengukuran yang diperoleh sama meskipun dilakukan pengukuran berulang-ulang. Uji reliabilitas instrument yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode konsistensi internal dimana metode ini hanya menggunakan satu instrument yang diujikan satu kali dan tidak perlu pengulangan.⁸¹ Uji reliabilitas instrument menggunakan metode konsistensi internal dapat menggunakan berbagai cara dan rumus yang

⁷⁸ Lewis R. Aiken, "Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings," *Educational and Psychological Measurement* 45 (1985): 131-141.

⁷⁹ Eko Wahyunanto Prihono, "Validitas Instrumen Kompetensi Profesional Pada Penilaian Prestasi Kerja Guru," *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan* 18, no. 2 (2020): 897-910.

⁸⁰ Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar Analisis Data SPSS* (Yogyakarta: Mediakom, 2013), 33.

⁸¹ Muhammad Khumaedi, "Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan," *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* 12, no. 1 (2012): 25-37.

bermacam-macam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk angket dengan nilai skala (skala *interval*) dan menginterpretasikan penilaian sikap dimana hasil pengukuran instrumennya dikatakan reliabel jika r_{11} (nilai *alpha*) lebih besar daripada r_{tabel} .

Rumus uji reliabilitas *Alpha Cronbach* (r_{11}):

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : koefisien reliabilitas instrument *Alpha Cronbach*

k : jumlah item soal

$\sum S_i^2$: jumlah varian skor tiap item

S_t^2 : varian total

Setelah r_{11} diketahui, kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} .

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka instrument tersebut dikatakan reliabel.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian, karena fokus utama dari penelitian adalah memperoleh data sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh data, antara lain:

1. Observasi

Observasi merupakan proses mengamati objek penelitian secara langsung sebagai bagian dari penelitian yang sedang dilakukan.⁸² Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan observasi dan terlibat secara langsung serta berkolaborasi dengan guru BK dalam memberikan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Peneliti melakukan hal tersebut dengan tujuan untuk melihat dan mencatat secara langsung perubahan dari objek penelitian.

2. Melakukan *Pre-test*

Pre-test adalah evaluasi yang diberikan kepada peserta didik untuk menilai tingkat perilaku merokok mereka sebelum menerima konseling behavioral dengan teknik *self management*. Dalam pemberian *pre-test*, peneliti menggunakan pernyataan atau angket yang sesuai dengan indikator perilaku merokok.

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta CV, 2015) 203.

3. Memberikan *Treatment* atau Perlakuan

Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan adalah konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk membantu peserta didik dalam mengatasi masalah perilaku merokok.

4. Memberikan *Post-test*

Posttest adalah evaluasi akhir yang digunakan untuk mengevaluasi kemajuan peserta didik setelah mereka diberikan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Dalam pemberian *post-test*, peneliti menggunakan pernyataan atau angket yang sesuai dengan indikator perilaku merokok.

5. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dalam suatu penelitian untuk menggali informasi dari sumber-sumber seperti teks tertulis, meteri film, foto, dan karya monumental.⁸³ Pada penelitian ini, dokumentasi berupa RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) konseling behavioral dengan teknik *self management*, dan gambar atau foto pada saat pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self management* di MA Sabilul Ulum Jepara.

6. Angket *Self Management*

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket *self management* untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam memanajemen dirinya untuk mengurangi perilaku merokok. Sebelum intrumen dibuat, peneliti terlebih dahulu membuat kisi-kisi berdasarkan indikator kemudian membuat rubrik penskoran untuk menilai kemampuan peserta didik dalam memanajemen dirinya. Berikut ini adalah tabel kisi-kisi instrumen beserta indikatornya:

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Angket *Self Management*

No	Indikator <i>Self Management</i>	Pernyataan	Perilaku Peserta Didik	No soal
1	<i>Self Monitoring</i> (Pemantauan Diri)	Mampu mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya	Mengetahui jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari	1

⁸³ Natalina Nilamsari, “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif,” *Jurnal Wacana* 13, no. 2 (2014): 177–191.

No	Indikator <i>Self Management</i>	Pernyataan	Perilaku Peserta Didik	No soal
		dengan teliti		
2	<i>Stimulus Control</i> (Kontrol Diri)	Mampu menyusun rencana dalam mencapai tujuan tertentu	Menentukan cara untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari	2
			Mencatat perubahan untuk mengetahui perkembangan perilaku	3
3	<i>Self Reward</i> (Penghargaan Diri)	Mampu memberikan penghargaan bagi diri sendiri setelah mencapai tujuan	Memperkuat kebiasaan dalam mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi	4
			Memotivasi diri sendiri untuk mengurangi kebiasaan merokok	5

Untuk memperoleh data kemampuan *self management* peserta didik, diperlukan penskoran terhadap jawaban peserta didik untuk tiap butir pernyataan, rubrik penskoran secara lengkap sebagai berikut:

Tabel 3.7 Rubrik Penskoran Kemampuan *Self Management* Peserta Didik

Kemampuan yang Diukur	Respon Peserta Didik	Skor
Kemampuan <i>Self Monitoring</i> (Pemantauan Diri)	Tidak mampu mengetahui jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari	1
	Mampu mengetahui jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari tetapi tidak mencatat dengan teliti	2
	Mampu mengetahui jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari dan mencatat dengan teliti	3
Kemampuan <i>Stimulus Control</i> (Kontrol Diri)	Tidak mampu mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi	1
	Mampu mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi < 2 batang per hari	2
	Mampu mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi > 2 batang per hari	3
Kemampuan <i>Self Reward</i> (Penghargaan Diri)	Tidak mampu memotivasi diri sendiri untuk mengurangi kebiasaan merokok	1
	Mampu memotivasi diri sendiri untuk mengurangi kebiasaan merokok	2
	Mampu memotivasi diri sendiri dan mengajak teman-teman lain untuk mengurangi kebiasaan merokok	3

Dalam angket tersebut terdapat 5 pernyataan dan setiap pernyataan terdapat penskoran masing-masing yang telah

tercantum pada tabel di atas. Penilaiannya yaitu: 5 (pernyataan) x 3 (jumlah maksimal penskoran) x 6 + 10 = 100. Instrument tes tersebut digunakan untuk mengetahui perkembangan *self management* peserta didik setelah diberikan layanan konseling behavioral.

Tabel 3.8 Kriteria Hasil Angket *Self Management*

Interval	Kriteria
82 – 100	Tinggi
61 – 81	Sedang
40 – 60	Rendah

$$\text{Interval} = \frac{\text{Total skor tertinggi} - \text{Total skor terendah}}{\text{Jumlah kategori}} = \frac{100 - 40}{3} = 20$$

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian kuantitatif adalah proses mengolah data yang sudah dikumpulkan dari responden atau sumber lain yang terpercaya untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan.⁸⁴ Teknik analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk membuktikan apakah sebaran data sampel dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.⁸⁵ Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Tes* dengan kriteria apabila nilai signifikansi dari tes statistic lebih besar dari 0,05 dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah variasi antara kelompok yang diuji berbeda atau tidak, variasi homogen atau heterogen. Data yang diharapkan adalah homogen.⁸⁶ Jika varian kedua data sampel tidak homogen, maka

⁸⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), 207.

⁸⁵ Mifta Arvina Oktaviani dan Hari Basuki Notobroto, “Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, Dan Skewness-Kurtosis,” *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3, no. 2 (2014): 127-135.

⁸⁶ Muhammad Nisfiannoor, *Pendidikan Statistik Modern Untuk Ilmu Sosial* (Jakarta: Selemba Humanika, 2009), 92

pengujian hipotesis tidak dapat dilanjutkan. Adapun kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:⁸⁷

- 1) Jika probabilitas (SIG) > 0,05 maka H_a diterima artinya homogen
- 2) Jika probabilitas (SIG) < 0,05 maka H_a ditolak artinya tidak homogen

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T-test* yaitu pengujian hipotesis untuk membandingkan rata-rata dari suatu sampel berpasangan yaitu sampel dengan subyek yang sama namun memiliki dua pengukuran yang berbeda sebagai akibat dari adanya perlakuan yang diberikan atau dalam arti lain untuk mengetahui perubahan sampel sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.⁸⁸

Terdapat dua pengambilan keputusan uji T-test menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu sebagai berikut:

- a. Berdasarkan perbandingan t_{hit} dengan t_{tabel}
 - 1) Jika nilai $t_{hit} > T_{tabel}$, maka H_a tidak dapat ditolak dan H_0 ditolak, atau
 - 2) Jika nilai $t_{hit} < T_{tabel}$, maka H_0 tidak dapat ditolak dan H_a ditolak
- b. Berdasarkan perbandingan nilai signifikansi
 - 1) Jika nilai signifikansi < 0.05, maka H_a tidak dapat ditolak dan H_0 ditolak, atau
 - 2) Jika nilai signifikansi > 0.05, maka H_0 tidak dapat ditolak dan H_a ditolak

⁸⁷ Masrukhin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (STAIN Kudus: Media Ilmu Press, 2014), 192

⁸⁸ Nuryadi, *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, 2017.