

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Pendekatan

#### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dipakai yaitu penelitian lapangan laboratorium (field reserch). Penelitian lapangan dipakai apabila sumber data utama rumusan masalah terletak di lapangan, yakni rumusan masalah hanya bisa terjawab apabila data yang ingin dikumpulkan harus berbentuk data lapangan..

#### 2. Pendekatan Penelitian

Peneliti memakai pendekatan Kuantitatif sebab penelitian ini hendak mengukur keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* pada *Self Leadership* Siswa.

Desain yang dipakai dalam studi ini bersifat eksperimen semu (quasi-experimental) yang memuat pemberian perlakuan khusus pada subjek dengan memakai pendekatan yang dipakai yaitu pendekatan kuantitatif, dan kemudian subjeknya dikenakan dua pengukuran. Sehubungan dengan hal itu perlakuan bisa diketahui lebih akurat, sebab membandingkan hasil yang didapat sesudah perlakuan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

### B. Setting Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah MA Mu'allimat NU Kudus yang berada di Desa Demaan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus.

#### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini mulai dijalankan pada tanggal 21 November 2023 sampai dengan tanggal 22 Desember tahun 2023.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Suatu wilayah generalisasi yang memuat sejumlah hal atau entitas dengan karakteristik khusus yang dipilih oleh peneliti untuk memeriksanya dan menarik kesimpulan darinya disebut populasi.<sup>1</sup>

Siswa kelas XI MA Mu'allimat NU Kudus dijadikan sebagai populasi dalam studi ini dengan jumlah populai 40 peserta didik.

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2 ed. (Bandung: Alfabeta, 2022), 80.

## 2. Sampel

Teknik yang dipakai dalam studi ini adalah *Non-probability sampling*, yakni sampel yang ditargetkan. Purposive sampling adalah teknik pemilihan sampel dengan mempertimbangkan sejumlah aspek khusus. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat atau kondisi unik yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut.<sup>2</sup>

Sepuluh siswa yang memenuhi kriteria keterampilan kepemimpinan rendah akan menjadi sampel yang dipakai dalam studi ini. Teknik pengumpulan data memakai kuesioner, dan teknik analisis data memakai validitas, reliabilitas, dan uji hipotesis.

### D. Desain dan Deskripsi Operasional Variabel

Jenis desain yang dipakai dalam studi ini adalah *non-equivalent control group design*. Pre-test dan post-test diberikan pada masing-masing dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tetapi perlakuan (*treatment*) hanya diberikan pada kelompok eksperimen.<sup>3</sup> Pengukuran (pre-test) merupakan langkah awal dalam proses itu. Kelompok eksperimen selanjutnya akan mendapat perlakuan dengan memakai layanan bimbingan kelompok teknik *self talk*, di lain sisi kelompok kontrol tidak akan mendapat perlakuan yang serupa. Terakhir, pengukuran (post-test) akan dilakukan untuk memastikan tingkat keefektifan daro treatment yang diberikan pada subjek penelitian. Secara garis besar bisa dipaparkan dengan memperhatikan tabel berikut ini:

**Gambar 3.1. Pola Non-Equivalent Control Group Design**

Pengukuran (pre-test)	Perlakuan	Pengukuran (post-test)
E O1	X	O2
K O3		O4

<sup>2</sup> Dominikus Dolet Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta, 2019), 112.

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 77.

Keterangan:

E : Kelompok eksperimen

K : Kelompok kontrol

O1 dan O3 : Pengukuran Pre-test (self leadership)

X : Pemberian perlakuan/treatment (Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk)

O2 : Pengukuran Post-test (self leadership) pada kelompok eksperimen sesudah diberikan treatment

O4 : Pengukuran Post-test (self leadership) pada kelompok kontrol tanpa diberikan treatment

Berikut adalah sejumlah fase yang dilakukan peneliti dalam menjalankan penelitian eksperimen:

1. Angket disebar sebagai pre-test untuk menentukan tingkat *self leadership*.
2. Data pre-test dianalisis.
3. Kelompok eksperimen akan mendapat perlakuan (*treatment*). Kelas eksperimen akan mendapat bimbingan kelompok dengan memakai teknik *self talk* sebagai bagian dari perlakuan yang akan terjadi selama tiga pertemuan, dimana tiap-tiap pertemuan berdurasi 45 menit.
4. Sesudah memberikan bimbingan kelompok, peneliti melakukan post-test dengan maksud agar perubahan perilaku siswa bisa diukur.
5. Data post-test dianalisis

Defenisi operasiaonal/variabel dipakai untuk menghindari adanya kesalahpahaman yang beragam perihal batasan istilah. Maka peneliti memberikan sejumlah istilah dalam studi ini, antara lain:

1. Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self Talk* (Variabel Bebas, diberi tanda X) adalah layanan yang membantu siswa memakai teknik *self-talk* untuk menyampaikan pesan, mendiskusikan sejumlah hal yang berguna untuk perkembangan dan pemecahan masalah siswa, membantu mereka merumuskan rencana dan keputusan, serta meraih tujuan di bidang bimbingan dan konseling. Fokusnya adalah pada aktivitas siswa melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok dengan teknik self talk dilakukan oleh 10 orang siswa pada tahap kegiatan inti.

Tahapan Bimbingan kelompok dengan teknik self talk:

- a. Tahap Pembentukan
- b. Tahap Peralihan
- c. Tahap Kegiatan Pokok (teknik self talk)

- 1) Pemimpin kelompok memberikan prolog dari topik yang akan dibahas.
  - 2) Pemimpin kelompok memaparkan dan mendiskusikan dengan anggota kelompok.
  - 3) Pemimpin kelompok membahas topik secara mendalam dengan memakai teknik self talk:1) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif dari topik yang dibahas. 2) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif itu. 3) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengubah pernyataan negatif itu menjadi pernyataan positif, dengan melakukan: a) Mengambil posisi duduk nyaman untuk dirinya. b) Atur nafas. Tarik nafas dalam sekitar 5-8 hitungan, tahan 5 hitungan, lalu hembuskan 5-8 hitungan. Coba ulangi sekitar 5-10 putaran c) Pejamkan mata agar merasa lebih nyaman d) Rilekskan tubuh dan jernihkan pikiran e) Jika sudah rileks, silahkan ucapkan dalam hati kalimat-kalimat positif yang diinginkan. Kita bisa membayangkannya dalam pikiran jika itu membuat segalanya lebih mudah. f) Lalu anggota kelompok diinstruksikan untuk mengucapkan sejumlah kalimat afirmasi sambil membuka mata dan memusatkan perhatian pada kaca di depannya. Sebab sesuatu akan menjadi semakin melekat pada diri sendiri jika sering diulang-ulang. g) Anggota kelompok diminta oleh pemimpin kelompok untuk mengucapkan kata-kata penyemangat (afirmasi positif) di tiap-tiap hari pada diri sendiri.
  - 4) Membahas kesimpulan dari topik yang sudah dibahas.
- d. Tahap pengakhiran .
2. Self Leadership (variabel Terikat, diberi tanda Y)  
Self Leadership adalah kemampuan individu dalam mengembangkan kemandirian (self control), pengendalian diri, dan motivasi diri (self motivation) untuk bertindak cepat dan kreatif.

## E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur pada fenomena sosial atau alam yang sudah diamati. Kuesioner adalah alat penelitian yang dipakai dalam studi ini.<sup>4</sup>

Skala *self leadership* diukur memakai skala pengukuran Houghton dan Neck, yang memuat strategi fokus pada perilaku, strategi reward alam, dan strategi pola berpikir konstruktif.

**Tabel 3.1. Kisi-Kisi angket *self leadership***

Variabel	Dimensi	Indikator	No Item	
			Favorabl e	Unfavorabl e
Self Leadersh ip	yang berfokus pada perilaku efektif	a. peraturan pribadi	1,2	25,26
		b. penilaian diri	3,7,5,6	27,28
		c. disiplin diri	4,8,9	29,30
	Strategi reward alam	d. pemberian penghargaan /hadiah pada diri sendir	10,11	31,32
		e. pemberian hukuman pada diri sendiri	12,34	13,33
	Strategi pola berpikir konstrukt if	f. penciptaan suasana menyenangk an	14,15,16, 17	35.36
		g. penciptaan pola piker	18,19,20	37,38,39,40, 41
		h. penciptaan pola kerja	21,22,23, 24	42,43

### 2. Uji Validitas

Ukuran derajat keabsahan, keandalan dan kesahihan suatu instrumen disebut validitas.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Sugiyono, 102.

Dalam studi ini validitas instrument diuji dengan memakai bantuan program spss 21 dengan metode product moment pearson. Mengkorelasikan skor tiap-tiap skor item dengan total skor instrumen yang ada disebut dengan uji validitas instrumen dengan memakai teknik product moment Pearson, dimana teknik itu dilakukan dengan memakai sejumlah kriteria berikut:

1. Item kuesioner dianggap valid saat nilai  $r$  hitung melebihi  $r$  tabel.
2. Di lain sisi item kuesioner dianggap tidak valid saat nilai  $r$  hitung di bawah  $r$  tabel.<sup>6</sup>

Berlandaskan uji validitas, kisi-kisi instrument skala self-leadership yang didapat sesudah dilakukan pengujian disajikan pada tabel berikut.:

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Pre-test**

Indikator	No Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
a. peraturan pribadi	1,2	25,26	4
b. penilaian diri	3,7,5,6	27,28	6
c. disiplin diri	4,8,9	29,30	5
d. pemberian penghargaan/hadiah pada diri sendiri	10,11	31,32	4
e. pemberian hukuman pada diri sendiri	12,13	33	3
f. penciptaan suasana menyenangkan	14,15,17	35,36	5
g. penciptaan pola pikir	19,20	37,38,39,40,41	7
h. penciptaan pola kerja	21,22,23,24	42,43	6
Jumlah	22	18	40

<sup>5</sup> Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan* (ALFABETA, cv, 2018), 59.

<sup>6</sup> Aziz Alimul Hidayat, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas* (Health Books Publishing, 2021), 13–14.

### 3. Uji Reliabilitas

Koherensi atau konsistensi adalah tanda-tanda dari reliabilitas. Jika suatu instrumen penelitian secara konsisten mengukur sejumlah hal yang seharusnya diukur, maka instrumen itu memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.<sup>7</sup>

Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam studi ini, peneliti memakai rumus Cronbach's alpha dengan bantuan aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dengan kriteria sebagai berikut:

- a. suatu instrumen dianggap reliabel saat nilai Cronbach Alpha melebihi tingkat signifikan (nilai rtabel).
- b. Suatu instrumen dianggap tidak reliabel saat nilai Cronbach Alpha di bawah tingkat signifikan (nilai rtabel).<sup>8</sup>

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan penelitian yang paling strategis sebab tujuan utama penelitian adalah memperoleh data. Pengumpulan bisa terjadi dalam konteks, sumber, dan cara yang berbeda. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif, maka teknik pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti, yakni:

### 1. Wawancara

Wawancara adalah serangkaian tanya jawab antara pewawancara dan sumber yang dengan maksud agar data perihal objek penelitian bisa dihimpun oleh peneliti. Peneliti memakai wawancara tidak terstruktur dalam studi ini, dimana wawancara tidak terstruktur adalah pedoman wawancara yang hanya memberikan gambaran umum perihal pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya* (PT Bumi Aksara, 2003), 123.

<sup>8</sup> Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)* (GUEPEDIA, t.t.), 17.

<sup>9</sup> Sandu Siyoto dan Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Literasi Media Publishing, 2015), 77.

**2. Metode Kuesioner (Angkat)**

Kuesioner adalah suatu teknik yang dipakai untuk menghimpun data dan memuat sekumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden.<sup>10</sup>

Skala pengukuran adalah suatu konfigurasi yang berfungsi sebagai pedoman untuk memastikan durasi dan panjang interval suatu alat ukur, sehingga alat ukur itu bisa menghasilkan data kuantitatif.<sup>11</sup>

Kuesioner/angket yang dipakai peneliti dalam studi ini berupa angket tertutup berbentuk skala likert yang memuat 5 opsi jawaban favorable dan unfavorable. Skala pengukuran ini memungkinkan nilai variabel yang didapat melalui instrumentasi khusus dinyatakan secara numerik, sehingga bisa menjadi lebih akurat, efisien, dan komunikatif.

**Tabel 3.3. Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	RG (Ragu-Ragu)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
<i>Favorable</i> (Positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Negatif)	1	2	3	4	5

**G. Teknik Analisis Data**

Proses menganalisis data dengan maksud agar rumusan masalah penelitian bisa dijawab dan hipotesis yang sudah bisa diuji diajukan dikenal dengan teknik analisis data penelitian.<sup>12</sup>

Pengujian hipotesis memakai data kuantitatif memakai metode statistik yang mempertimbangkan hasil:

**1. Uji Prasyarat**

Pengujian yang perlu dilakukan sebelum melakukan pengujian pada hipotesis penelitian disebut pengujian prasyarat. Uji normalitas dipakai dalam prasyarat penelitian ini untuk mengetahui apakah sebaran data sampel mewakili populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam studi

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 142.

<sup>11</sup> Sugiyono, 92.

ini memakai *Shapiro-Wilk* ( $\alpha = 0,05$ ) dimana sampel yang diteliti kurang dari 50.<sup>13</sup>

## 2. Uji Hipotesis

### a. Analisis Statistik Inferensial

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis statistik Inferensial yaitu statistik yang dipakai untuk menganalisis sampel data dan hasilnya dijadikan sebagai pedoman dalam membuat kesimpulan secara umum atau mengeneralisasikannya.<sup>14</sup> Ada juga kriteria acuan interval dalam studi ini dibagi kedalam 5 kategori tingkat *self leadership* pada table berikut:

**Tabel 3.4. Kriteria Acuan Interval Kategorisasi Self Leadership**

Interval	Kategori
168 – 200	Sangat Tinggi
136 - 168	Tinggi
104 - 136	Sedang
72 – 104	Rendah
40 – 72	Sangat Rendah

Rumus Interval:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Jumlah Kategori

<sup>13</sup> Nornadiyah Mohd Razali dan Yap Bee Wah, "Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling Tests," t.t., 25.

<sup>14</sup> Dr Eng Yeri Sutopo M.T M. Pd dan Prof Dr Achmad Slamet M.Si, *Statistik Inferensial* (Penerbit Andi, t.t.), 2.

Jadi interval untuk menentukan *self leadership* peserta didik, yakni:

- a. Skor tertinggi:  $5 \times 40 = 200$
- b. Skor terendah:  $1 \times 40 = 40$
- c. Rentang:  $200 - 40 = 160$
- d. Jarak interval:  $160 : 5 = 32$

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$= \frac{200 - 40}{5} = 32$$

#### b. Uji T-test

Penelitian melakukan pengujian hipotesis dengan memakai SPSS 21 for Windows. Uji t sampel independendipakai untuk menganalisis data sesudah ditentukan bahwa data lolos uji yang pra-syarat. Independent sample t-test dirancang dengan maksud perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah tes yang dihasilkan dari perlakuan bisa diuji. Data yang dipakai dalam pengujian ini adalah data yang berdistribusi normal dengan interval yang seragam.