

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

#### 1. Jenis penelitian

Penelitian ini memanfaatkan jenis penelitian lapangan. Penelitian lapangan (*feild research*) merupakan jenis penelitian yang dilakukan, yaitu penelitiannya dilaksanakan pada lokasi terjadinya fenomena atau gejala. Sedangkan penelitian lapangan memiliki keterkaitan dengan obyek penelitian dalam mencari informasi yang diinginkan.<sup>1</sup> Penelitian ini membahas mengenai *self control* dalam diri santri yang berada di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kudus dan mengharuskan peneliti untuk mendatangi lokasi penelitian.

#### 2. Pendekatan penelitian

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif. Dimana pendekatan kuantitatif cara kerjanya dibantu dengan numerisasi, dan data yang di dapatkan berupa bilangan (nilai atau skor dan peringkat atau frekuensi) dan dilanjutkan dengan menganalisisnya memanfaatkan statistik dalam menjawab hipotesis yang bersifat spesifik yang digunakan dalam memberikan prediksi bahwa adanya pengaruh antar variabel dengan syarat utama yaitu representatifnya sampel yang diambil.<sup>2</sup> Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre Eksperimen. Desain ini adalah uji klinis pada manusia dengan konsep tanpa pembanding sehingga analisis yang dilakukan untuk membandingkan efek klinis sebelum dan sesudah perlakuan.<sup>3</sup> Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan perlakuan kepada santri berupa konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengetahui peningkatan pada *self control* yang dimilikinya.

---

<sup>1</sup> Hadari Nawawi and Mini Martini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2005).

<sup>2</sup> Masrukhin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Kudus: Media Ilmu Press, 2015).

<sup>3</sup> Yafti Moenadjat et al., "Penelitian Beda," in *Seri 2 Penelitian* (Jakarta: UI Publishing, 2020).

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dimaknai dengan semua komponen berupa subjek dan objeknya yang berkualitas dan bercirikan khusus yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dilanjutkan dengan disimpulkan.<sup>4</sup> Dalam penelitian ini populasi yang dimiliki adalah santri putra dan putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kudus sebanyak 95 orang.

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel penelitian adalah faktor dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>5</sup> Bila populasi besar, dan peneliti tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus bentuk-bentuk representatif (mewakili).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Artinya suatu cara penetapan sampel yang dilakukan sendiri oleh peneliti melalui penetapan pertimbangannya sendiri.<sup>6</sup> Ada beberapa persyaratan dalam riset ini diperoleh dari santri yang sudah selesai atau tidak bersekolah berjumlah 11 orang yang terdiri dari 6 laki-laki dan 5 perempuan.

---

<sup>4</sup> Masrukhin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.

<sup>6</sup> Manfred Stommel and Celia Wills, *Clinical Research: Concepts and Principles for Advanced Practice Nurses* (Inggris: Lippincott Williams & Wilkins, 2004).

### C. Tata Variabel Penelitian dan Indikator

Menurut dasar ilmu yang adaserta rancangan dugaan riset maka dijadikan variabel dalam riset ini yakni :

#### 1. Variabel Bebas (Independent Variabel)

Yaitu suatu faktor yang memberi pengaruh pada faktor lain.<sup>7</sup> Dalam penyusunan riset ini penyusun menjadikan konseling kelompok behavioral sebagai faktor independen yang menggunakan tanda X.

#### 2. Variabel Terikat (Dependent Variabel)

Yaitu variabel yang menjadi akibat atau dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini penulis menjadikan *self control* sebagai variabel terikat yang diberi simbol Y. Adapun indikatornya :

- a. Manajemen kognitif
- b. Manajemen dorongan hati
- c. Manajemen emosi
- d. Manajemen unjuk kerja

### D. Definisi Operasional

Pengertian operasional adalah suatu pengertian yang menjelaskan tentang faktor yang dirancang menurut aspek variabel yang bisa diteliti. Pengertian operasional ialah suatu pengertian tentang faktor yang dirancang menurut ciri-ciri faktor tersebut yang dapat diketahui. Sejalan dengan informasi variabel riset maka didapatkan pengertian yakni :

#### 1. Konseling Kelompok Behavioral dengan teknik *Modelling*

Konseling kelompok dengan teknik modeling dapat merubah perilaku diri berdasarkan perilaku orang lain dengan pendekatan dalam konseling yang menggunakan pembelajaran melalui pengamatan terhadap model, yang kemudian menghasilkan perubahan perilaku karena upaya peniruan.

#### 2. *Self control*

*Self control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam diri untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai.

---

<sup>7</sup> M.E. Winarno, *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani* (Malang: UM Press, 2013).

### E. Instrumen Penelitian

Alat riset adalah suatu alat yang dipakai untuk menilai kejadian alami ataupun masyarakat yang diketahui atau alat bantu yang ditetapkan dan dipakai oleh penyusun dalam aktivitas mengelompokkan informasi supaya menjadi terstruktur.<sup>8</sup> Alat riset yang dipakai dalam riset ini adalah lembar pertanyaan dan lembar pendapat, acuan pengamatan dan perngarsipan.

Lembar pendapat dipakai untuk mendapatkan informasi kuantitatif dari faktor X dan Y. Standar penilaian tersebut masing-masing pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yakni:

1. SS : Sangat Setuju
2. S : Setuju
3. TT : Tidak Tahu
4. TS : Tidak Setuju
5. STS : Sangat Tidak Setuju

**Tabel 3.1**  
**BLUE PRINT SELF CONTROL**

Variabel <i>Self control</i>	Aspek	Indikator	+	-	Ket
	1. Kontrol kognitif	-kemampuan memperoleh informasi -melakukan pembinaan			
	2. Kontrol dorongan hati	-pengendalian diri			
	3. Kontrol emosi	-kesadaran diri -hubungan diri dengan sosial			
	4. Kontrol perilaku	-mengatur perilaku -kemampuan memodifikasi stimulus			

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.

## F. Uji Validitas dan Realibitas Data

### 1. Uji Validitas Instrumen

Penilaian keabsahan adalah ketentuan alat dalam menggerakkan kegunaan standarnya. Maksudnya menjelaskan tingkatan skala bisa mengubah dengan tepat dan cermat informasi tentang data yang disusun untuk diukur.<sup>9</sup> Suatu lembaran pertanyaan disebut sah bila pertanyaannya bisa menjelaskan suatu yang bisa dinilai oleh lembar tersebut. Untuk memahami keabsahan alat pada riset ini memakai rancangan IBM SPSS *statistic 25* untuk *windows*.

### 2. Uji Reabilitas Instrumen

Setelah melaksanakan uji validitas, selanjutnya adalah uji reabilitas instrumen. Dalam uji reabilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban responden terhadap kenyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Untuk menggunakan uji reabilitas dapat digunakan program SPSS v 16.0 *full* dengan menggunakan uji statistik *crobach alpha*. Adapun kriteria bahwa instrumen itu dikatakan reliabel, apakah nilai yang didapat dalam proses pengujian dengan uji statistik *Cronbach Alpha* > 0.06. Dan sebaliknya jika *Cronbach Alpha* ditemukan angka koefisien lebih kecil (<0,60) maka dikatakan tidak reliabel.<sup>10</sup>

## G. Teknik Pengumpulan Data

Teknis pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, disebabkan karena tujuan dari penelitian ialah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan.<sup>11</sup> Untuk memperoleh data yang akurat dalam menyusun skripsi ini.

---

<sup>9</sup> Su giyono.

<sup>10</sup> Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (Semarang: Undip, 2018).

<sup>11</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2011).

### 1. Kuisisioner atau angket

Kuisisioner atau angket merupakan suatu metode pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan kepada responden yang digunakan untuk memperoleh data dari responden dalam arti laporan tentang hal yang diketahui atau pribadi.

Metode kuisisioner dapat diartikan sebagai metode pengumpulan data melalui pertanyaan tertulis yang disusun dan disebarakan guna mendapatkan keterangan atau informasi dari sumber data berupa orang.<sup>12</sup> Umumnya kuisisioner digunakan untuk memperoleh fakta yang diketahui responden, namun demikian bisa juga digunakan untuk mengetahui sikap atau pendapat terhadap suatu masalah. kuisisioner atau angket diberikan kepada santri putra dan putri berjumlah 11 santri.

### 2. Dokumentasi

Melalui teknik ini data berbentuk dokumen bisa dikodifikasi dimana dokumen ini meliputi cinderamata, jurnal kegiatan, hasil rapat, arsip foto, catatan harian, dan surat resmi dan tidak resmi lainnya. Selain dokumentasi juga meliputi data website, flasdisk, server, dokumen swasta atau pemerintah, klipping, catatan harian, surat pribadi, otobiografi dan lain sebagainya. Data yang tersaji dalam penelitian ini tidak terbatas pada waktu dan ruang sehingga bisa digunakan dalam mencari informasi yang terjadi dimasa lalu.<sup>13</sup>

## H. Teknik Analisis Data

Penjabaran atau penjelasan informasi adalah merupakan suatu langkah penyelesaian persoalan dengan menggunakan cara untuk menjelaskan dan membuat ringkasan dari berbagai informasi yang dikumpulkan. Pada riset kuantitatif, penjabaran informasi ialah aktifitas setelah informasi dari semua peserta tergabung. Aktifitas dalam penjabaran data ialah mengumpulkan informasi menurut varian dan faktor peserta, menyuguhkan informasi setiap faktor yang diamati,

---

<sup>12</sup> Mahmud.

<sup>13</sup> Azhari Akmal Tarigan and et al, *Metode Penelitian Ekonomi Islam* (Jawa Barat: pustaka setia, 2012).

melaksanakan hitungan untuk memperoleh jawaban rancangan persoalan dan melaksanakan hitungan untuk menilai dugaan yang dicobakan.<sup>14</sup> Dalam penjabringkatan dengan penilaian dugaan. Pada penjabaran informasi ini ditunjukkan untuk ringkasan dengan penilaian dugaan. Pada penjabaran informasi ini didapatkan berbagai langkah :

#### 1. Analisis Pendahuluan

Analisis pendahuluan merupakan langkah awal yang dilakukan dalam peneliti dengan cara memasukkan hasil pengolahan data angket responden ke dalam tabel distribusi frekuensi. Dalam tahap ini untuk memberikan penelitian angket yang telah dijawab oleh responden dengan ketentuan sebagai berikut :

##### a. Item favorable

- 1) Untuk pilihan jawaban sangat setuju diberi skor 5
- 2) Untuk pilihan jawaban setuju diberi skor 4
- 3) Untuk pilihan jawaban tidak tahu diberi skor 3
- 4) Untuk pilihan jawaban tidak setuju diberi skor 2
- 5) Untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1

##### b. Item Unfavorable

- 1) Untuk pilihan jawaban sangat setuju diberi skor 1
- 2) Untuk pilihan jawaban setuju diberi skor 2
- 3) Untuk pilihan jawaban tidak tahu diberi skor 3
- 4) Untuk pilihan jawaban tidak setuju diberi skor 4
- 5) Untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju diberi skor 5

#### 2. Analisis Uji Prasyarat

Awal melaksanakan penjelasan statistik dahulu dilaksanakan percobaan dugaan yang mencakup percobaan kenormalan, persamaan dan kesejajaran.

##### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dan bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal.

---

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.

Distribusi data yang baik ialah data yang memiliki pola seperti distribusi normal, yaitu distribusi data tersebut tidak memiliki juling ke kanan atau kiri dan keruncingan ke kanan atau kiri. Untuk menguji apakah distribusi data normal atau tidak dengan melihat test of normality. Adapun kriteria pengujian normalitas data :

- 1) Angka signifikan  $>0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal
- 2) Angka signifikan  $<0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal

Jika sebuah data variabel memiliki sebaran data yang tidak normal, perlakuan yang dimungkinkan mejadi normal adalah

- 1) Dilakukan transformasi data, seperti mengubah data kelogaritma atau ke bentuk natural (LN) atau bentuk lainnya kemudian dilakukan pengujian ulang
- 2) Data diterima apa adanya, memng dianggap tidk normal atau perlu melakukan *treatment*. Dengan demikian teknis analisis yang digunakan pada *univariat* adalah alat analisis *static non parametric*, sedangkan yang multivaria yaitu alat analisis yang tidak menggunakan asumsi kenormalan.<sup>15</sup>

#### b. Uji Linieritas Data

Percobaan kesejajaran untuk menetapkan setiap faktor bebas sebagai antisipasi memiliki keterkaitan kesejajaran atau bukan dengan faktor terikat. Percobaan kesejajaran memiliki keterikatan yang sejajar antara faktor bebas X dengan faktor terikat Y.<sup>16</sup> Pada riset ini memakai Annova tabel untuk mencoba kesejajaran antar kedua faktor. Acuan pengumpulan ketetapan pada percobaan kesejajaran memakai Anova Tabel ialah :

- 1) Bila hasil *Sig. Deviation from linierity* hasil lebih banyak dari 0,05 maka terdapat keterkaitan yang sejajar secara bermakna antar faktor terikat dan bebas.

---

<sup>15</sup> Masrukhin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

<sup>16</sup> Masrukhin, *Statistik Deskriptif Dan Inferensial Apliasi SPSS Dan Excel* (Kudus: Media Ilmu Press, 2014).

2) Bila nilai *Sig. Deviation from linearity* lebih rendah dari 0,05 maka belum ada keterkaitan yang sejajar secara bermakna antar faktor bebas dan terikat.

c. Uji Homogen Data

Percobaan kesamaan informasi pada dasarnya ingin mencoba sebuah kelompok memiliki jenis yang sama antara peserta kelompok tersebut. Jika jenisnya sama, maka dapat disebut memiliki kesamaan, jika jenis tidak sama maka dapat disebut ketidaksamaan.<sup>17</sup>

Percobaan kesamaan informasi bermaksud untuk memahami bentuk regresi terdapat keselarasan jenis dari satu penelitian ke penelitian lain. Jika jenis satu percobaan lain tidak berubah maka dapat disebut dengan memiliki karakteristik yang sama dapat diketahui dengan tidak terdapat model yang tepat, serta titik titik menghambur pada bagian rendah dan tinggi bilangan 0 di bilangan 0 pada sumbu Y dalam bentuk kemunduran.<sup>18</sup>

3. Analisis Uji Hipotesis

Penjabaran penilaian dugaan adalah langkah membenaran dugaan yang penyusun usulkan. Penjabaran ini untuk menilai dugaan yang diusulkan dengan menyiapkan penilaian lebih tepat dan menggunakan pengkajian statistik. Berikut tahapan-tahapannya yaitu :

Suatu alat ukur yang digunakan menurut keterkaitan kegunaan maupun khusus satu faktor bebas dengan satu variabel terikat. Berikut rumus regresi linier sederhana yaitu:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Subjek dalam variabel yang diprediksi

a = Harga Y dan X = 0 (harga konstan)

b = Angka arah atau koefisien regresi yang menunjukkan angka penurunan atau peningkatan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen

<sup>17</sup> Masrukhin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

<sup>18</sup> Masrukhin, *Statistik Inferensial Aplikais Program SPSS* (Kudus: Media Ilmu Press, 2004).

$x$  = Subjek pada variabel independen yang memiliki nilai tertentu.<sup>19</sup>

#### 4. Analisis Lanjut

Penjelasan lanjutan ialah pengaturan lebih lanjut dari penilaian dengan. Pada hal ini diciptakan pemahaman pada perolehan dengan langkah mendiskusikan hasil hitungan yang diperoleh dengan jumlah tabel signifikan 5%.

Dalam riset ini penyusun menggunakan penilaian uji F digunakan untuk memahami terdapat atau tidaknya dampak signifikan dari seluruh faktor bebas yang digunakan secara bersamaan kepada faktor terikat. Penilaian ini juga dilakukan dengan cara menilai susunan ketepatan jika susunan signifikan lebih rendah dari  $\alpha$  artinya dampak yang signifikan dari faktor bebas secara bersamaan pada faktor terikat. Berikut merupakan syarat penilaian yakni :

- a. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_a$  : terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode konseling kelompok dengan teknik behavioral terhadap *self control* santri.
- b. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_o$  : tidak terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode konseling kelompok dengan teknik behavioral terhadap *self control* santri.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2021).

<sup>20</sup> Masrukhin, *Statistik Deskriptif Dan Inferensial Aplikasi SPSS Dan Excel*.