

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui oleh peneliti. Yang nantinya menghasilkan data berupa angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>47</sup>

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti<sup>48</sup> Di dalam penelitian eksperimen ada suatu perlakuan dan ada pengukuran selama dua kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian eksperimen karena untuk melihat akibat dari suatu perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* sebagai upaya untuk meningkatkan *self management*.

#### B. Setting Penelitian

Penelitian yang berjudul Upaya Meningkatkan *Self Management* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Experiential Learning* di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari 2020 sampai maret 2020.

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), 7

<sup>48</sup> Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pedidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 180

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang bersifat umum yang mempunyai karakteristik tertentu.<sup>49</sup> Sehingga dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek yang hendak diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan yang berjumlah 66 remaja.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan serta ciri-ciri yang dimiliki oleh sebuah populasi. Sampel yang diambil sebanyak 30 remaja dilihat dari tingkat *self management* yang paling rendah. Sampel dipilih secara acak (*random sample*).<sup>50</sup>

### D. Desain dan Definisi Operasioal

#### 1. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pre experimental design*.<sup>51</sup> Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.<sup>52</sup>

Pola eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*.<sup>53</sup> Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok yaitu layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi

---

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 80.

<sup>50</sup> John W. Creswell, *RESEARCH DESIGN Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), 220.

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif* (Bandung: Alfabeta, 2015), 136.

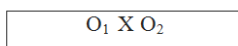
<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 74.

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*, 137-139.

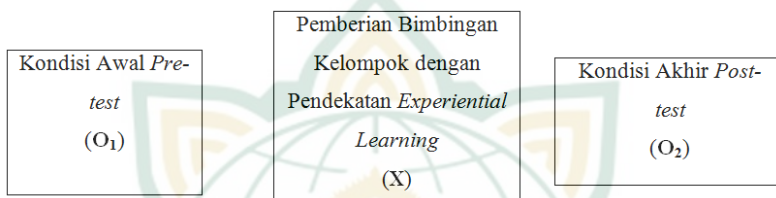
perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1

Pola *One-Group Pretest-Posttest Design*



Atau dapat di gambarkan sebagai berikut



Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran pertama kemampuan *self management* sebelum diberi layanan bimbingan kelompok (*pretest*)
- X : Perlakuan (pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning*)
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua kemampuan *self management* sesudah diberi layanan bimbingan kelompok (*posttest*)

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. *Pre test* digunakan untuk mengukur variabel sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Jadi pada *pre test* ini peneliti memberikan pernyataan sejumlah 36 butir soal yang sesuai dengan indikator *self management*. Tujuan dari *pre test* yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat *self management* sebelum diberikan perlakuan. Hasil dari *pre test* ini akan menjadi sebuah perbandingan pada *post test*.
- b. *Treatment* (Perlakuan), pemberian perlakuan yang diberikan yaitu berupa bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning*. Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* diberikan untuk meningkatkan *self management*. Perlakuan berupa bimbingan

- kelompok diberikan selama 6 kali pertemuan dengan durasi waktu sekitar 45 menit.
- c. *Post test*, diberikan kepada remaja setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok. *Post test* bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan perlakuan yang telah dilakukan dan untuk mengetahui tingkat *self management* pada remaja setelah diberikan perlakuan.
  - d. Proses analisis data, yaitu menganalisis data yang sudah terkumpul dengan menggunakan perhitungan analisis statistik non parametrik uji *wilcoxon* dan analisis presentase.

## 2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebuah informasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang nantinya yang nantinya akan ditarik kesimpulan.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini tentang upaya meningkatkan *self management* melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* di Desa Mangusari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan, peneliti merumuskan 2 variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

### 1. Variabel bebas (*Independent Variable*) (X)

Variabel yang mempengaruhi atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi.<sup>55</sup> Adapun variabel bebas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* (X) di Desa Mangusari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan.

---

<sup>54</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), 2.

<sup>55</sup>Suharimi Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), 61.

2. Variabel terikat (*Dependent variable*) (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.<sup>56</sup> Variabel terikat ini merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas. Adapun variabel terikat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *self management* pada remaja di Desa Mangunsari.

3. **Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel adalah bagaimana peneliti akan menjelaskan tentang sesuatu variabel yang akan diteliti.<sup>57</sup> Maka diperoleh definisi operasional sebagai berikut:

1. Pendekatan *Experiential Learning* merupakan suatu kegiatan untuk mencapai sesuatu berdasarkan sebuah pengalaman.
2. *Self management* merupakan suatu kemampuan yang berhubungan dengan keadaan diri sendiri dimana individu mampu mengarahkan tingkahlakunya menjadi lebih baik. *Self management* diukur dengan menggunakan skala sikap.

4. **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah cara peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan sebuah alat bantu. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap dalam bentuk skala *Likert* Angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif dari variabel X dan variabel Y. Angket tersebut tiap pertanyaan dengan masing-masing 4 opsi jawaban sebagai berikut:

- a. SS : Sangat Setuju
- b. S : Setuju
- c. TS : Tidak Setuju
- d. STS : Sangat Tidak Setuju

---

<sup>56</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Penelian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 61.

<sup>57</sup>Masrukin, *Metode Penelitian Pendidikan dan Kebijakan* (Kudus: Media Ilmu Press, 2010), 149.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Skala Sikap *Self Management***

Variabel	Indikator	Deskriptor	Jenis Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
<b>SELF MANAGEMENT</b>	Pendorong diri ( <i>Self Motivation</i> )	Motivasi dari dalam diri	1, 2	5, 6
		Motivasi dari luar diri	3, 4	7, 8
	Penyusunan diri ( <i>Self Organization</i> )	Mampu mengelola pikiran	9, 10, 11, 12	15, 16, 17, 18
		Mampu mengatur waktu	13, 14	19, 20
	Pengendalian diri ( <i>Self Control</i> )	Memiliki rasa percaya diri	21, 22, 23,	26, 27, 28,
		Mampu untuk mengelola emosi	24, 25	29, 30
	Pengembangan diri ( <i>Self Development</i> )	Memili watak dan kepribadian yang kuat	31	34
		Mampu bersosialisasi di lingkungan masyarakat	32, 33	35, 36

## E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji validitas

Uji validitas instrumen digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dikatakan valid, jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan di ukur.<sup>58</sup> Adapun dalam pengujian validitas instrumen menggunakan validitas konstruksi yaitu mengkorelasi antara skor item instrumen. Untuk keperluan ini, maka diperlukan bantuan komputer yaitu dengan menggunakan SPSS

<sup>58</sup>Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, 348.



17.0. Dalam penelitian ini, jumlah responden pada uji validitas sebanyak 30 remaja.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas adalah tingkat ketetapan suatu instrumen mengukur apa yang harus diukur. Suatu kuesioner dikatakan reliabel, jika jawaban seseorang terhadap kenyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Pengukuran reliabilitas dapat dilakukan dengan cara *One Shot* atau pengukuran sekali saja. Pengukuran dilakukan sekali saja dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur korelasi antar jawaban pertanyaan.<sup>59</sup> Uji reliabilitas ini dilakukan melalui program SPSS 17.0 dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha*.

Adapun kriteria bahwa instrumen itu dikatakan reliabel, apabila nilai yang didapat dalam proses pengujian dengan uji statistik *Cronbach Alpha* ( $>0,60$ ). Dan sebaliknya jika *Cronbach Alpha* ditemukan angka koefisien lebih kecil ( $< 0,60$ ), maka dikatakan tidak reliabel.<sup>60</sup> Jadi, untuk melakukan uji reliabilitas dapat dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha*, agar dapat diketahui kuesioner reliabel atau tidak.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data lapangan, penulis menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

### 1. Metode Angket (*questionnaire*)

Kuesioner atau sering disebut angket adalah teknik pengumpulan data dengan menyerahkan sejumlah pernyataan untuk diisi oleh responden.<sup>61</sup> Angket ini diberikan kepada responden yaitu remaja di Desa Mangunsari, untuk mengetahui data kuantitatif dari pelaksanaan bimbingan kelompok

---

<sup>59</sup> Masrukin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 97.

<sup>60</sup> Masrukin, *Pengembangan Sistem Evaluasi Pendidikan Agama Islam* (Kudus: Media Ilmu Pers, 2011), 133.

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 143.

dengan pendekatan *experiential learning* dan *self management* di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan.

2. Metode Dokumentasi

Sekumpulan berkas yakni mencari data mengenai hal-hal berupa catatan, buku, surat kabar, dan sebagainya.<sup>62</sup> Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data kaitannya dengan profil Desa mangunsari, struktur organisasi, daftar anggota, daftar visi dan misi Desa Mangunsari.

## F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Pendahuluan

Analisis pendahuluan merupakan langkah awal yang dilakukan dalam penelitian. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini digunakan teknik analisis yang menghitung nilai kualitas dan kuantitas dengan cara memberikan penilaian berdasarkan tes yang telah disebarakan kepada responden. Adapun langkah-langkahnya adalah dengan memberi kriteria angka sebagai berikut:

- a. Untuk alternatif jawaban SS (Sangat Setuju) diberi skor 4 untuk soal favorable, skor 1 untuk soal unfavorable.
- b. Untuk alternatif jawaban S (Setuju) diberi skor 3 untuk soal favorable, skor 2 untuk soal unfavorable.
- c. Untuk alternatif jawaban TS (Tidak Setuju) diberi skor 2 untuk soal favorable, skor 3 untuk soal unfavorable.
- d. Untuk alternatif jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) diberi skor 1 untuk soal favorable, skor 4 untuk soal unfavorable.

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah kedua kelompok mempunyai rata-rata yang sama atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji anova dengan bantuan SPSS *for windows*

---

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 329.



release 17.0 Asumsi yang digunakan dalam pengujian ini yaitu jika data bertipe kuantitatif, baik itu interval atau rasio, data berdistribusi normal, dan data berjumlah sedikit.

### 3. Analisis Uji Perbedaan Dua Rata-rata (Uji T)

Uji T (uji perbedaan dua rata-rata) digunakan untuk menilai apakah rata-rata dua kelompok secara statistik berbeda satu dengan yang lain.<sup>63</sup> Uji *t* digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, yaitu untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata data *pretest* dan *posttest* sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan *self management* dapat meningkat atau tidak.

Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan statistik uji parametrik yaitu uji *t* (*independent sample T test*) yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 17.0 dengan taraf signifikan 5%. Pengambilan keputusan ini adalah jika angka signifikan  $> 0.05$  maka terdapat peningkatan *self management* dan sebaliknya jika angka signifikan  $< 0.05$  maka tidak terdapat peningkatan *self management*. Dengan kata lain jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a =$  diterima dan jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_o =$  diterima.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>Masrukin, *Buku Latihan SPSS Aplikasi Statistik Deskriptif dan Inferensial* (Kudus: Media Ilmu Press, 2010), 138.

<sup>64</sup> Khoerul Anas, “Studi Eksperimen Penerapan Teknik *Hypno Studying* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IX Pada Mata Pelajaran Qur’an Hadits,” (skripsi, IAIN KUDUS, 2018), 62.