

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Pendekatan

Kajian ini memakai ancangan kuantitatif, disebut kuantitatif ialah suatu bentuk kajian keilmuan, dimana pengkaji mengambil keputusan suatu hal yang baru dikaji melalui metode memberikan perbahasyang lebih mengarah, menjadikan satu data yang di kuantifikasikan, menganalisis nomor-nomor berikut dengan memakai statistik dan mengerjakan kajian dengan metode faktual.<sup>1</sup>

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*), dikatakan penelitian lapangan dikarenakan sumber data utama untuk menjawab semua rumusan masalah ada di lapangan. Jenis pendekatan yang digunakan disini adalah jenis *True experimental* (eksperimen yang betul-betul), ciri utama dari pendekatan ini adalah sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara *random* dari populasi tertentu, jadi yang membedakan disini yaitu adanya kelompok kontrol dan sampel dipilih secara *random*. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, pokok kajian dibagikan instrument dua kali adalah awal mula diberikan tindakan (*pretest*) dan sesudah pasca tindakan (*posttest*).

Pengukuran kontrol emosi dilangsungkan sejumlah 2 kali, yakni pra dan pasca diberikan tindakan teknik reframing. Setelah diberikan suatu tindakan terhadap pelajar dilaksanakan perhitungan (*posttest*) memakai daftar persyaratan selaras, untuk memeriksa hasil apakah terdapat dampak sebelum dan sesudah dikasih tindakan kepada topik yang di teliti. Rancangan tindakan bisa dilihat diilustrasi dibawah ini:

---

<sup>1</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Alfabeta, Bandung: 2012), hlm 7.

Gambar 3.1  
Desain True Experimental Pretest-Posttest Control Group  
Design

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R	O <sub>3</sub>	C	O <sub>4</sub>

- Keterangan :
- R : Kelompok eksperimen dan kontrol yang dipilih secara random
- O<sub>1</sub> & O<sub>3</sub> : *Pre-test*
- O<sub>2</sub> & O<sub>4</sub> : *Post-test*
- X : Perlakuan (Pemberian layanan konseling behavioral teknik reframing)
- C : Tidak diberi Pelakuan.

Dalam rancangan berikut dikerjakan 2 kali diberikan pra dan pasca pengujian, yang dikerjakan pra penguji (O<sub>1</sub>) dikatakan pra dan pasca penguriman (O<sub>2</sub>) dikatakan post-test, begitu juga dengan (O<sub>3</sub>) dan (O<sub>4</sub>).

## B. Setting Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di sekolah SMP Negeri 2 Kragan Rembang, yang terletak di JL. Pandangan Sedan, Kragan, Sumbergayam, Rembang, Jawa Tengah 59273.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Desember sampai Maret 2021 dimulai dari tahap prasarvei hingga dilaksanakannya suatu tindakan.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Sugiyono dalam bukunya menjelaskan bahwa dalam hal ini populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>2</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini kriteria dalam pengambilan populasi yaitu peserta didik kelas VIII, yang dari hasil wawancara dengan guru BK mengatakan bahwa yang paling banyak memiliki permasalahan kontrol emosi adalah peserta didik kelas VIII, maka dari itu peneliti menyebar angket di kelas VIII.

Populasi pada penelitian ini adalah 50 peserta didik dari kelas VIII di SMP Negeri 2 Kragan tahun ajaran 2020/2021, berikut ini pengelompokannya:

Tabel 3.1  
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin (L/P)		Jumlah peserta didik
		L	P	
1	VIII	12	38	50

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari kuantitatif dan ciri yang diperoleh dari keseluruhan tersebut, maka keseluruhan besar dan semua pengkaji tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya disini peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut, kesimpulannya nanti akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel disini dari populasi yang diambil harus benar-benar representatif (mewakili).<sup>3</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, peneliti menyimpulkan bahwa contoh tindakan berikut merupakan siswa didik SMP Negeri 2 Kragan yang sebanyak 16 peserta didik, yaitu 8 peserta didik

<sup>2</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Alfabeta, Bandung: 2019), hlm 126.

<sup>3</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 127.

sebagai kelompok eksperimen dan 8 peserta didik kelompok kontrol, yang diperoleh dari penyebaran angket kontrol emosi.

Kriteria dalam menjelaskan sampel adalah:

- a. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
- b. Peserta didik SMP Negeri 2 Kragan
- c. Peserta didik yang terindikasi memiliki kontrol emosi paling rendah berdasarkan hasil angket.

#### **D. Desain dan Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>4</sup> Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

##### 1. Variabel independen

Variabel ini disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent, dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen, biasanya disebut dengan variabel (X). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling behavioral teknik reframing.

##### 2. Variabel dependen

Variabel ini disebut juga dengan variabel output, kriteria, konsekuen, dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan variabel terikat, dengan demikian variabel ini yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, biasanya disebut variabel (Y) dalam penelitian ini yaitu kontrol emosi peserta didik.

Perencana dalam penelitian ini yaitu guru Bimbingan dan Konseling beserta peneliti, yang sebelum menjalankan proses konseling mendiskusikan suatu rancangan yang akan dilaksanakan. Pelaksana

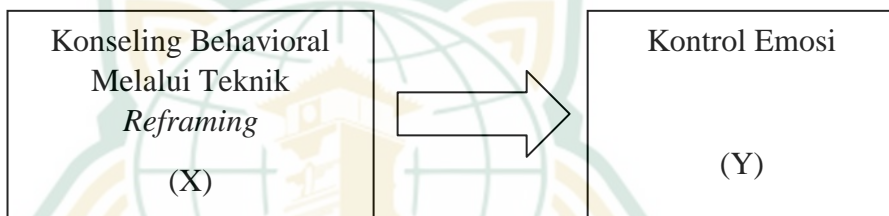
---

<sup>4</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 68.

dalam proses konseling berikut yaitu peserta didik yang terindikasi kontrol emosi rendah, yang di bagi menjadi dua kelompok yaitu 8 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 8 peserta didik sebagai kelompok kontrol.

Korelasi antara faktor tersebut bisa disajikan dengan gambar berikut:

Tabel 3.2  
Hubungan Antara Variabel



Ketentuan operasional merupakan paparan mengenai penjelasan yang dimaknakan, atau mengenai apa yang di peroleh oleh faktor yang berhubungan. Pembentukan ketentuan operasional faktor dikerjakan karena menunjukkan alat pengutipan data yang mana yang tepat untuk dipergunakan mdalam penelitiannya. Faktor bebas dalam kajian ini ialah pengarahen behavioral melalui metode reframing, sedangkan faktor terkait pengkajian berikut ini ialah kontrol emosi. Berikut dijelaskan faktor-faktor secara operasional:

Tabel 3.3  
Definisi Operasional Konseling Behavioral Melalui Teknik Reframing Dalam Mengembangkan Kontrol Emosi

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Variabel (X): Efektifitas Konseling Behavioral Teknik Reframing	keahlian yang berhubungan melalui diri individu dan keistimewaan dimana pribadi bisa membimbing perubahan perilakunya sendiri	-	-	Penerapan konseling behavioral melalui teknik reframing kepada peserta didik
2	Variabel (Y): Kontrol Emosi	Kontrol emosi menurut Hurlock (1990), adalah kemampuan individu untuk mengenali, memfokuskan, dan mengarahkan emosi khusus yang berkuasa dan kemudian diarahkan penyalurannya kepada	a.mengidentifikasi emosi diri, b.menempatkan emosi secara tepat c.Mengendalikan emosi yang dialami d.mampu membereskan masalah atau konflik sendiri dengan baik e.Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri f.Mampu bertahan menghadapi frustrasi	SS: Sangat setuju ST: Setuju TS: Tidak setuju STS: Sangat tidak setuju	Skor angket kontrol emosi peserta didik sejumlah 50 item pernyataan

		sesuatu yang bisa diambil oleh individu atau orang lain.			
--	--	--	--	--	--

Perencana dalam penelitian ini yaitu guru Bimbingan dan Konseling beserta peneliti, yang sebelum menjalankan proses konseling mendiskusikan suatu rancangan yang akan dilaksanakan. Pelaksana dalam proses konseling berikut yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki kontrol emosi rendah, yang di bagi menjadi dua kelompok yaitu 8 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 8 peserta didik sebagai kelompok kontrol.

Jeda Waktu antara Pretest-Postest.

Peneliti melakukan penyebaran pretest dan postest, runtutannya sebagai berikut:

1. Pertama peneliti menyebarkan angket pre-test ke 16 peserta didik (pada tanggal 17 maret 2021)
2. Setelah melalui penyebaran angket pre-test, dilakukan konseling individu dengan 4 tahapan dalam kelompok eksperimen, setiap satu minggu ada 8 peserta didik yang melakukan proses konseling behavioral dengan tehnik *reframing*, di minggu pertama ini dilakukan selama 6 hari dengan pembagian waktu, satu hari peneliti melakukan konseling dengan satu sampai dua peserta didik. Begitupun minggu ke dua, ke tiga dan ke empat dengan peserta didik yang sama yaitu kelompok eksperimen. Jadi jadwalnya berputar selama 4 minggu. Setelah 4 minggu nanti dilanjutkan 2 minggu digunakan proses konseling dengan kelompok kontrol.  
Tahap pertama ini dilakukan konselor untuk membina hubungan baik dan sekaligus penggalian suatu masalah (18-24 Maret 2021)
3. Minggu ke dua selama 6 hari dilakukan juga proses konseling dengan satu sampai dua peserta

didik. Tahap ke dua ini peneliti mulai memberikan tahapan-tahapan konseling behavioral (25-31 Maret 2021)

4. Minggu ke tiga selama 6 hari dilakukan proses konseling dengan satu sampai dua peserta didik. tahap ke tiga ini peneliti mulai masuk ke tahap inti yaitu memberikan konseling dengan teknik reframing (mengubah sudut pandang lain dalam suatu permasalahan konseli). (1-7 April 2021)
5. Minggu ke empat selama 6 hari dilakukan proses konseling dengan satu sampai dua peserta didik. tahap ke empat ini peneliti melakukan evaluasi bersama dan tindak lanjut yang dilakukan oleh peserta didik di rumah, sekolah, maupun aktivitas di luar rumah. (8-14 April 2021)
6. Minggu ke lima dan enam, setelah melakukan proses konseling bersama kelompok eksperimen selanjutnya yaitu dengan kelompok kontrol yang dilakukan dengan 2 tahap yaitu (2 minggu) dengan 8 peserta didik. dengan dilakukan proses ini sambil menunggu 2 minggu ini juga peneliti menugaskan kepada kelompok eksperimen untuk melakukan tindak lanjut terhadap dirinya masing-masing di rumah, sekolah dan aktivitas luar rumah, yang nantinya setelah itu dilakukan pembagian post-test. (9-21 April 2021)
7. Minggu ke tujuh dan delapan dilakukan penyebaran post-test (22-27 April 2021)

Jadi disini dapat disimpulkan bahwa jeda waktu pretest dan posttest yaitu 42 hari, mulai dari 17 maret 2021 (penyebaran pretest) dan 27 April 2021 (penyebaran posttest).

#### **E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Sebelum daftar pernyataan tersebut dipakai maka penelaah mengkaji kebenaran dan kerealibilitas daftar pernyataan untuk menyimpulkan apakah daftar pernyataan layak dipakai dalam observasi, dibawah ini step-step langkah dalam pengkajian:



1. Uji Validitas instrumen

Validitas adalah syarat mutlak yang dipakai sebagai kepastian suatu alat dalam penelitian. Hasil penelitian yang valid yaitu apabila terdapat kesamaan data yang terkumpul dengan data sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti.<sup>5</sup> Validitas isi (content validity) merupakan alat yang berwujud ujian yang kerap dipakai untuk menakar pncapaian hasil dan kemampuan pengaplikasikan strategi dan pencapaian. Dalam buku sugiyono dituliskan bahwa setiap biji dalam alat itu akurat atau tidak, bisa diawali dengan cara menghubungkan antara nilai butir dengan nila total. Umumnya ketentuan paling rendah diduga kompeten yaitu jika  $r = 0,3$  jika hubungan antara butir dengan nilai total minim dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid, dan harus dibenahi.<sup>6</sup> Pengkajian dasar daftar pernyataan kajian ini menggunakan dukungan program *SPSS for windows reliase 16*. Dalam rumus untuk menjumlah dasar terdapat rumus korelasi *product moment* dibawah ini:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{ \sum NY^2 - (\sum Y)^2 \}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefesien hubungan antara faktor terbuka dan faktor terikat

$\sum XY$  = Kuantitas dari perolehan pengalian antara faktor terbuka dan faktor terikat

$\sum X$  = Kuantitas total nilai faktor terbuka

---

<sup>5</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 175-176.

<sup>6</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 189.

$\sum Y$  = Kuantitas total nilai faktor terikat

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat nilai faktor terbuka

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor faktor terbuka

N = Keseluruhan contoh yang dikaji  
 Sesudah kedapatan skor hubungan atau skor r, terhadap langkah berikutnya yaitu menyerahkan eksplanasi mengenai koefisien hubungan.

## 2. Uji Reliabelitas instrumen

Reliabilitas menjadi alat ukuran yang tujuannya dalam memahami beberapa keaslian ukuran yang tepat & sejalan untuk dipergunakan dalam alat ukuran. Kajian berikut akan memerlukan dukungan program *SPSS for windows reliaese 16*. Implementasi uji coba piranti dilakukan dalam memahami kebenaran poin keaslian dan reliabilitas instrument, sehingga bisa menyeleksi data yang benar-benar diinginkan dan telah lulus pengujian untuk menjawab dari suatu permasalahan. Suatu tes pada data dikatakan reliabel jika beberapa kali pengujian menunjukkan hasil yang relatif sama.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang mendukung keberhasilan suatu penelitian. Dalam penelitian kali ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### 1. Wawancara

Tanya jawab dipakai sebagai metode pengelompokkan hasil dari penelaah dalam melaksanakan pendahuluan dalam mendapatkan salah satu problem yang harus ditelaah.<sup>7</sup> Cara yang digunakan penelaah adalah tanya jawab tidak

---

<sup>7</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 195.

berurutan dan digunakan secara langsung ataupun dengan telekomunikasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan berita tentang kontrol emosi anak didik dari pendidik Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Kragan Rembang.

2. Observasi

Penelitian sebagai cara pengelompokan memiliki karakter khusus jika dibandingkan dengan cara yang lainnya, yaitu kuisisioner dan tanya jawab. Dalam penelaah langkah penelitian adalah tindakan mendapatkan data digunakan menelaah data permulaan dari anak didik yang akan dijadikan contoh pada kajian kali ini.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah cara akumulasi data yang di dalamnya mencakup mengenai kumpulan berkas yang dapat ditelaah. Berkas yang dibutuhkan dalam kajian ini merupakan gambar-gambar foto sejauh perjalanan menuju kegiatan layanan konseling yang diambil oleh peneliti.

4. Kuesioner (angket)

Daftar pertanyaan membentuk metode dalam ikatan data yang dilaksanakanditambah metode yang memberikan selengkapnya persoalan atau pertanyaan tercatat dengan seseorang dalam tanya jawab ialah metode pengambilan data yang efisien apabila pengkaji mengetahui dengan tepat fariabel yang akan diuji dan mengetahui apa yang diinginkan dari penerima.<sup>8</sup> Daftar pertanyaan ini dibuat untuk melihat penambahan kontrol emosi anak didik SMP Negeri 2 Kragan Rembang.

---

<sup>8</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 199.

Tabel 3.4  
Penskoran Item

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Favorable (Pernyataan positif)	1	2	3	4
Unfavorable (Pernyataan negatif)	4	3	2	1

Estimasi kontrol emosi ini memakai selisih nilai dari 1-4 dengan berbagai jenis 50.

Dibawah ini adapun patukan pemberian nilai dan pencatatan pendapatan penelitian yaitu:

- Nilai penegasan negatif lawan dari penegasan positif
- Total nilai terbanyak standar = total sudut pandang evaluasi X total pilihan
- nilai akhir = (total nilai yang didapat: nilai terbanyak standar) X total pembelajaran dalam ruangan
- Total pembelajaran dalam ruangan = kadar jumlah penilaian. maksudnya kalau evaluasi memakai skala 5, kesimpulan penghasilan di klasifikasikan pembelajaran dalam ruangan
- Penetapan jarak interval ( $J_i$ ) didapatkan dengan rumus

Tabel 3.5  
Rumus Jarak Interval

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan:

$t$  = nilai terbanyak standar dalam skala

$r$  = nilai paling sedikit standar

$Jk$  = nilai pembelajaran dalam ditetapkan

Maka disini kriteria interval dapat dilakukan melalui metode sebagai berikut:

- a. Skor teratas :  $4 \times 50 = 200$
- b. Skor terbawah :  $1 \times 50 = 50$
- c. Rentang :  $200 - 50 = 150$
- d. Jarak interval :  $150 : 3 = 50$

Berikut ini adalah pengambilan keputusan menurut penjelasan diatas:

Tabel 3.6  
Tolak ukur Pengambilan Keputusan  
Kontrol Emosi

Interval	Kriteria
$\geq 150 - 200$	Tinggi
$\geq 99 - 149$	Sedang
$\geq 48 - 98$	Rendah

## G. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Pengamatan perolehan kajian dilaksanakan dengan 2 urutan inti yaitu pengerjaan dan pengkajian data.

### 1. Teknik pengerjaan Data

Sesudah data-data sudah tergabung, bisa dilaksanakan pengerjaan data dengan memakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

#### a. *Editing*

*Editing* disini yang dimaksud yaitu pembuktian atau pelurusan data yang sudah tergabung, karena potensial input yang masuk (raw data) atau data tergabung tersebut tidak logis atau bimbang. Maksudnya disini sendiri yaituantisipasi untuk meminimalkan kecurangan yang ada dalam penyusunan di dataran dan berkarakter pembetulan. Peluang bentuk kesalahan dan kelemahan data bisa dilakukan pengecekan kembali tepat beserta penggabungan data kembali atau serta penambahan data.

b. *Coding*

*Coding* disini yaitu pembentukan peraturan terhadap data yang tergolong dalam jenis yang sama. Penggolongan merupakan ketentuan yang dilakukan dan disajikan dalam format bilangan/huruf yang mempersembahkan pengarah, atau ciri-ciri pada suatu pengetahuan atau data yang bisa dikaji.

c. *Procesing*

*Procesing* tahapan berikut ini data yang sudah diisi secara penuh dan menduga melalui prosedur pelabelan jika dikerjakan penerapan prosedur data lalu menjadikan satu sesuai golongannya data dari perbandingan yang terkumpul kedalam program SPSS.

d. *Cleaning*

*Cleaning* ialah metode pemeriksaan ulang data yang setelah dimasukkan ataukah ada kekeliruan atau sudah benar.

2. Teknik Analisis Data

Kajian kuantitatif, kajian data ialah aktivitas sesudah data dari semua penerima atau asal data lain sudah jadi satu. Tindakan dalam kajian data merupakan menjadikan satu data tersebut berlandaskan faktor dan bentuk dari penerima, memberikan hasil data setiap fariabel saat ditelaah, melaksanakan pertimbangan dalam menanggapi kumpulan problem, dan serta uji pemikiran yang sudah diberikan.<sup>9</sup>

Observasi data adalah proses memecahkan serta merangki dengan cara terstruktur data yang didapat dari hasil tanya jawab, observasi, serta pengumpulan data penelaahan. Teknik analisis data yang dipakai didalam pengkajian tersebut merupakan ini yaitu dengan memakai uji-T atau t-test sampel berpasangan (paired sample T-test) melalui bantuan program pertolongan SPSS vesi 16.0, adapun uji T adalah sebagai berikut:

---

<sup>9</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 206.

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left[ \frac{S_1}{\sqrt{n_2}} \right] \left[ \frac{S_2}{\sqrt{n_1}} \right]}}$$

Keterangan:

$\overline{X_1}$  = Rata- rata contoh 1

$\overline{X_2}$  = Rata- rata contoh 2

$S_1$  = Deviasi standar contoh 1

$S_2$  = Deviasi standar contoh 2

$S_1^2$  = Macam-macam contoh 1

$S_2^2$  = Macam-macam contoh 2

$r$  = Hubungan dengan dua contoh

$n_1$  = Jumlah contoh 1

$n_2$  = Jumlah contoh 2