

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Pendekatan

Metode Penelitian adalah perkembangan dari kemajuan-kemajuan yang teratur dan terorganisir yang diambil oleh para ahli untuk mencari solusi yang tepat terhadap penegasan pada obek pemeriksaan. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini yaitu penelusuran secara ilmiah yang menggunakan waktu, prosedur, teknik, Instrument, desain, penelitian dan cara memperoleh data untuk kemudian dianalisis serta diolah dari data yang telah diamati.<sup>1</sup>

#### 1. Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif menggunakan metode deduktif induktif yang menyimpang dari kerangka teori, gagasan para ahli, atau pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya. Masalah dan solusi yang diusulkan kemudian dikembangkan untuk memperoleh pembenaran untuk mendukung penelitian empiris yang disajikan dalam bentuk angka. Morgono memaknai bahwa pemeriksaan kuantitatif adalah eksplorasi yang diharapkan dapat memanfaatkan angka, mulai dari pengumpulan informasi, pemahaman informasi, dan adanya hasil. Selain itu, jika kesimpulan penelitian disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lain, pemahaman akan ditingkatkan.<sup>2</sup> Zainal mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai “penelitian yang dilakukan dengan menggambarkan dalam bentuk angka yang dapat digunakan untuk memprediksi kondisi yang lebih luas, seperti populasi dan masa depan”.<sup>3</sup> Adapun metode penelitian yang digunakan dalam metodologi penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian eksperimen digunakan untuk mempelajari bagaimana satu perlakuan mempengaruhi yang

---

<sup>1</sup> Andra Tersiana, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2018), 6.

<sup>2</sup> Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 10-11.

<sup>3</sup> Zainal Aqib, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Yrama Widya, 2009), 15.

lain dalam keadaan terkendali.<sup>4</sup> Dalam penelitian eksperimen, *treatment* atau perlakuan diberikan, pengukuran dilakukan dua kali yaitu *pretest* dan *posstest* serta pemberian *treatment*. Dalam penelitian ini, penelitian eksperimen digunakan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok rasional emotif behavior sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi santri baru.

**2. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan *Pr-Experimental Design* (Desain Pra Esperimen) desain *One Group Pretest Posttest*.<sup>5</sup> Satu pengukuran pre-test berfungsi sebagai pengembangan. Sebelum menerima perlakuan (*treatment*), dan setelah itu, pengukuran lain (posttest). Desain One Group Pretest-Posttest digunakan oleh peneliti karena sesuai dengan judul penelitian. Dengan memberikan layanan konseling kelompok REBT, peneliti memberikan pretest kepada santriwati di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri. Pesantren yang memiliki regulasi rendah. Peneliti menyimpulkan dengan mengadakan tes akhir (posttest) dan mengumpulkan data akhir (posttest) untuk lebih memahami hasil perlakuan. Berikut ini merupakan bentuk desain *One Group Pretest-Posttest*.<sup>6</sup>

**Gambar 3.1 Pola One-Group Pretest-Posttest Design**

Pre-test	Variabel Independen (bebas)	Post-test
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Nilai Pretest (sebelum diberi treatment/perlakuan)
- X : Pelatihan (Treatment/Perlakuan) yaitu Layanan Konseling Kelompok REBT
- O<sub>2</sub> : Nilai Posstest ( Setelah diberi treatment/perlakuan)

<sup>4</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2009), 72.

<sup>5</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2009), 74.

<sup>6</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2009), 75.

Adapun langkah-langkah penelitian eksperiment dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. *Pretest*, sebelum mendapatkan perlakuan (*treatment*), variabel diukur dengan menggunakan *Pretest*. Oleh karena itu, dalam *pretest* ini peneliti menyatakan 35 item yang sesuai dengan indikator regulasi emosi. Sebelum memulai *treatment*, *pretest* bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi santri. Pada *posttest*, hasil dari *pretest* ini akan dibandingkan.
- b. *Treatment (Perlakuan)*, Konseling kelompok REBT adalah bentuk perlakuan. Tujuan dari konseling kelompok REBT adalah untuk membantu orang mengendalikan emosi mereka. 6 sesi konseling selama 45-60 menit menggunakan pendekatan REBT dan terapi kelompok disediakan sebagai bagian dari perlakuan.
- c. *Posttest*, yang diberikan kepada santriwati yang mengikuti perlakuan konseling kelompok REBT. Tujuan dari *posttest* adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan regulasi emosi santriwati setelah perlakuan (*treatment*).

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Sugiyono mengatakan bahwa “populasi adalah sekelompok daerah yang terdiri dari hal-hal atau orang-orang yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk diteliti kemudian ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu, populasi tidak hanya mencakup orang tetapi juga benda dan benda alam lainnya Populasi juga mencakup semua ciri atau sifat subjek atau objek yang diteliti, tidak hanya jumlah subjek atau objek yang diteliti”.<sup>7</sup> Populasi penelitian ini terdiri dari 100 santri putri baru Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus.

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono, “sampel adalah komponen jumlah dan karakteristik populasi. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi jika populasinya besar dan peneliti tidak dapat mempelajari

---

<sup>7</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 61.

setiap anggota populasi, misalnya karena waktu, sumber daya, atau kendala keuangan. Temuan dari sampel akan berlaku untuk populasi. Akibatnya, sampel yang representatif harus diambil dari populasi”.<sup>8</sup> Metode pengambilan sampel dapat dibagi menjadi dua bagian :<sup>9</sup>

- a. Probability Sampling adalah metode pengambilan sampel secara acak yang memberikan kesempatan kepada siapa saja untuk menjadi sampel.
- b. Non Probability Sampling yaitu metode pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu. Dari populasi yang besar, sejumlah individu yang memenuhi kriteria akan dipilih sebagai sampel.

Purposive sampling, metode non-probability sampling, digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari metode purposive sampling adalah untuk memastikan bahwa 8 individu dengan tingkat regulasi emosi terendah akan dipilih untuk konseling rasional emotive behavior therapy dalam penelitian ini.

### C. Identifikasi Variabel

Segala bentuk yang telah dipilih oleh peneliti untuk diteliti guna mengumpulkan data dan menarik kesimpulan dikenal sebagai variabel penelitian.<sup>10</sup> Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. **Variabel Bebas (X)** (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi munculnya variabel terikat (*dependen*). Pemberian konseling individu dan kelompok pada santri putri di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri merupakan variabel bebas penelitian.
2. **Variabel Terikat (Y)** (*dependent*) yaitu hasil dari variabel bebas. Kemampuan santri putri Pondok Pesantren Qudsiyyah dalam mengatur emosinya merupakan variabel bebas dalam penelitian ini.

---

<sup>8</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2013), 81.

<sup>9</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2013), 82-85.

<sup>10</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi Revisi 2*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2011), 58.

## D. Variabel Operasional

Sifat atau nilai suatu variabel objek atau kegiatan merupakan variabel operasional, yang kemudian peneliti tentukan untuk menarik kesimpulan.<sup>11</sup> Berikut ini adalah pengertian variabel operasional dalam penelitian ini:

### 1. Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior

Pendekatan konseling kelompok rasional emosional behavioral (REBT) bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional konseli menjadi keyakinan rasional, yang berdampak pada emosi dan perilaku. Berikut tahapan terapinya:

- a. Tahap awal, yaitu memberikan layanan konseling untuk membantu klien menunjukkan pemikirannya yang tidak logis dan tidak rasional.
- b. Langkah kedua, menawarkan konseling untuk membantu orang mengatasi perasaan dan pikiran negatifnya.
- c. Langkah terakhir, memberikan konseling untuk membantu klien dalam mengembangkan cara berpikir yang logis tentang kehidupan secara terus-menerus sehingga klien tidak terjerat dalam masalah yang dibawa oleh pemikiran irasional.

### 2. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah cara untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek respon emosional, seperti pengalaman emosi dan perilaku, baik disadari maupun tidak. Regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk mempertahankan atau meningkatkan baik perasaan positif maupun negatif. Berikut ini adalah indikator regulasi emosi:

- a. Keyakinan untuk dapat mengatasi suatu masalah
- b. Kapasitas untuk menghindari perasaan buruk
- c. Kapasitas untuk mengendalikan emosi
- d. Kapasitas untuk menerima tanggapan emosional

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memenuhi

---

<sup>11</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 74.

tujuan penelitian. Teknik yang digunakan untuk memperoleh data sampel penelitian berbeda-beda tergantung tujuannya. Jenis data dan karakteristik responden khususnya mempengaruhi pendekatan yang dipilih untuk setiap variabel. Pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Angket (*questionnaire*)

Kuesioner adalah metode pengumpulan data di mana responden diberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab.<sup>12</sup> Jika variabel yang akan diukur dan apa yang diharapkan dari seorang responden diketahui dengan pasti, kuesioner merupakan metode yang efektif untuk pengumpulan data. Berikut adalah pedoman pengumpulan data berbasis skala likert dalam penelitian ini:

**Tabel 3.1 Skor Skala Likert Favorable**

Sangat Setuju	Skor 4
Setuju	Skor 3
Tidak Setuju	Skor 2
Sangat Tidak Setuju	Skor 1

**Tabel 3.2 Skor Skala Likert Unfavorable**

Sangat Setuju	Skor 1
Setuju	Skor 2
Tidak Setuju	Skor 3
Sangat Tidak Setuju	Skor 4

Berikut ini adalah kisi-kisi angket penelitian yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi santri :

---

<sup>12</sup> Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2009), 76.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Skala Sikap Regulasi Emosi**

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Indikator</b>	<b>Descriptor</b>
Regulasi Emosi	Strategi yang digunakan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek respons emosional, seperti pengalaman emosi dan perilaku, dikenal sebagai regulasi emosi. Emosi, baik positif maupun negatif, dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan seseorang dengan regulasi emosi.	Kemampuan Strategi regulasi emosi	Individu memiliki kepastian pilihan untuk mengalahkan masalah
			Siapa mencari cara menghilangkan perasaan pesimis
		Kemampuan untuk menjauh dari emosi	Mampu menjaga kontrol emosi

		negatif	Mampu berpikir jernih dan melaksanakan tugas secara efektif
		Bakat untuk mengendalikan emosi	Merespon emosi yang ditunjukkan (melalui respon, fisiologi, perilaku, dan nada suara)
			Mampu merespons emosi dengan tepat
		Bakat untuk merespon emosional	Individu mampu menerima suatu peristiwa yang membuat mereka merasa tidak enak.
			Tidak merasa bersalah ketika Anda merasa buruk

**2. Dokumentasi**

Data, prasasti, naskah arsip (baik dalam bentuk rekaman maupun cetakan), data gambar, foto, blue print, dan lain sebagainya adalah semua bentuk dokumentasi. Informasi yang disajikan di sini berupa profil Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kota Kudus, yang berfungsi sebagai gambaran umum tentang subjek penelitian.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 199.

## F. Teknik Analisis Data

Pengolahan data, penyajian data, perhitungan untuk mendeskripsikan data, dan uji statistik untuk menguji hipotesis merupakan bagian dari analisis data penelitian kuantitatif.

Pengolahan data dalam penelitian kuantitatif adalah proses pembuatan ringkasan data dengan menggunakan teknik atau algoritma tertentu. Sangat penting untuk mengingat alat analisis yang sesuai (tes statistik) untuk digunakan saat melakukan prosedur analisis data. Temuan penelitian dapat diinterpretasikan secara tidak benar dan dianggap tidak berharga jika instrumen analisis (uji statistik) yang digunakan tidak sesuai dengan topik penelitian. Tujuan dari analisis data ini adalah untuk memastikan bagaimana variabel dependen dan variabel independen terkait. Berikut ini adalah langkah-langkah analisis data:

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Uji Validitas

Uji validitas suatu uji instrument untuk melihat apakah angket atau kuesioner valid. Jika ada korelasi yang signifikan antara skor total dan kuesioner, itu dianggap valid. Teknik *korelasi product moment* adalah yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya nilai korelasi setiap pertanyaan, dapat digunakan tabel nilai *product moment* atau SPSS 23 for Windows untuk mengujinya.

Butir tersebut valid jika nilai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  sebaliknya, data tidak berkorelasi signifikan atau tidak valid jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ .<sup>14</sup>

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menentukan seberapa andal hasil pengukuran. Uji statistik *Alpha Cronbach* dapat digunakan oleh program statistik 23 for Windows untuk mengevaluasi keandalan. Uji statistik jika nilai *Alpha Cronbach*

---

<sup>14</sup> Ricki Yuliyardi dan Zuli Nuraeni, *Statistika Penelitian Plus Tutorial SPSS* (Yogyakarta :innosain, 2017), 93.

$>0,60$  dianggap reliabel. Selain itu, koefisien Alpha Cronbach dianggap tidak reliabel jika  $<0,60$ .<sup>15</sup>

## 2. Uji Prasyarat

*Chi-Square*, *Kolmogorov-Smirnov*, *Lilliefors*, *Shapiro-Wilk*, dan *Jaque Bera* adalah contoh uji statistik normalitas yang dapat digunakan. Uji *Kolmogorov Smirnov*, yang merupakan uji normalitas yang efisien dan andal untuk sampel kecil, digunakan dalam penelitian ini untuk menguji normalitas. 8 orang digunakan sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini. Oleh karena itu, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* sangat baik untuk penelitian ini. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS statistik 23 versi Windows untuk memudahkan pengujian normalitas. Kriteria pengambilan keputusan uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi  $<0,05$ , data tidak berdistribusi normal.
- b. Jika signifikansi  $>0,05$ , maka data berdistribusi normal.

## 2. Pengujian Hipotesis

Tahap pembuktian keabsahan hipotesis peneliti dikenal sebagai analisis uji hipotesis. Untuk menunjukkan kebenaran hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat :<sup>16</sup>

### a. Merumuskan Hipotesis

Ha : Tingkat regulasi emosi siswa berbeda sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok *rasional emotif behavior*.

Ho : Tingkat regulasi emosi siswa tidak berbeda sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok *rasional emotif behavior*.

---

<sup>15</sup> Masrukin, *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS*, (Kudus: Media Ilmu Press, 2008), 15.

<sup>16</sup> Akhmad Musthofa, *Uji Hipotesis Statistik* (Yogyakarta : Gapura Publishing, 2013), 14.

**b. Uji T (Paired Sample T-test)**

Untuk menguji hipotesis, *Paired Sample T-test* yang juga dikenal sebagai Uji-T Sampel Berpasangan, mengharuskan data terdistribusi normal dan skalanya berbentuk interval. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini sebagai berikut:

- 1)  $H_0$  diterima jika nilai signifikansi  $< 0,05$
- 2)  $H_0$  ditolak jika nilai signifikansi  $> 0,05$

Tujuan pengujian hipotesis penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah regulasi emosi siswa meningkat atau tidak sebelum atau setelah menerima layanan konseling kelompok *rasional emotif behavior therapy*.<sup>17</sup>



---

<sup>17</sup> Agus Eko Sujianto, *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0* (Jakarta : Prestasi Pustaka Karya, 2009), 83.