

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian yang hendak digunakan ialah penelitian lapangan, yaitu penelitian yang dicoba di kehidupan nyata sebagai tempat untuk kajian informasi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. *Desain one group pre-test and post-test design* adalah suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan atau *treatment*.¹

Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum (*pretest*) diberi layanan konseling dan pengukuran kedua dilakukan setelah (*posttest*) diberi layanan konseling. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

O₁ → X → O₂

Keterangan:

O₁: Skala yang diberikan kepada anggota pokjar sebelum diberikan perlakuan kepada individu yang mempunyai kontrol emosi rendah.

X : Perlakuan / *treatment* yang diberikan (pelaksanaan konseling) kepada anggota pokjar yang mempunyai kontrol emosi rendah.

¹ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2016), 73-75

O2 : Skala yang diberikan setelah pelaksanaan layanan konseling kepada anggota pokjar yang mempunyai kontrol emosi rendah.

B. Lokasi Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian “Studi Eksperimen Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kontrol Emosi Anggota Pokjar Bina Kita Singonegaran Kota Kediri”, maka penelitian ini berlokasi di Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri, Jl. Cendana No. 6A Kec Pesantren Kota Kediri.

Alasan peneliti memilih tempat tersebut adalah karena lembaga tersebut berada di bawah naungan Lembaga Perlindungan Anak Kota Kediri yang masih baru didirikan dan perlu perhatian khusus untuk anak-anak didik tersebut dengan latar belakang mereka adalah anak yang putus sekolah.

C. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah para anggota Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri sebanyak 15 orang yang aktif dalam kegiatan pokjar. Prosedur pengambilan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*. Peneliti memberikan angket kontrol emosi untuk para anggota Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri, dari hasil angket tersebut, dipilih lagi sebanyak 5 orang dengan skor paling rendah untuk diber *treatment* berupa konseling kelompok.

D. Data dan Sumber Data

Ada dua jenis data penelitian yaitu data primer dan data sekunder.² Adapun sumber data primer di sini adalah *person* (narasumber) merupakan sumber data yang bisa didapatkan pada anggota pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri dengan memberi angket sebanyak 15 orang, yang mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Remaja usia 12-19 tahun.
2. Tingkat kontrol emosi rendah.
3. Anggota Aktif di Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri.

Untuk data sekunder, peneliti lebih berfokus pada pembina dan pengurus pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri atau data yang mendukung pembahasan dan penelitian seperti beberapa sumber buku yang sesuai. Data yang diperoleh tersebut akan membantu mengkaji secara kritis pada penelitian tersebut.³

E. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrumen mempunyai peranan yang sangat penting dalam penelitian karena kualitas data yang diperoleh, konsekuensinya juga kualitas hasil penelitian dipengaruhi oleh

² Husein Umar, *Metodologi Penelitian untuk Skripsi dan Tesis* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 42.

³ Uma Sekaran, *Research Methods For Business Metode Penelitian Untuk Bisnis*, (Bandung: PT. Salemba Empat, 2006) 65.

kualitas instrumen yang digunakan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Skala Kontrol Emosi

Skala yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala sikap model *Likert*, skala sikap ini berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statements*), yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap.⁴ Pemberian skor pada skala pengendalian emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Skor Skala *Likert*

Pernyataan	Sifat Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (S)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Peneliti mengukur tingkat kontrol emosi menggunakan skala tingkat kontrol emosi yang diadaptasi dari teori Walgito,⁵ yang terdiri dari 22 aitem. Skala pengendalian emosi terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* merupakan item yang mendukung atau memihak objek terkait. Item *unfavorable* merupakan item yang tidak mendukung objek terkait. Skala tersebut adalah sebagai berikut:

⁴ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1998), 97.

⁵ Bimo Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), 135-137.

Tabel 3.2
Blue Print Sebaran Aitem

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Frekuensi	Persen
		F	U		
Menerima diri sendiri dan orang lain.	Menilai dan menerima keadaan diri sendiri maupun orang lain secara objektif dan apa adanya.	2, 9, 17	1, 11	5	22,7
Tidak Impulsif	Mengontrol pikiran sebelum memberi tanggapan terhadap suatu stimulus dan sebelum melakukan sesuatu.	3, 7, 10	4, 8, 16	6	27,3
Mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik	Mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik dalam keadaan marah	5, 6, 12	14, 20	5	22,7
Berfikir objektif	Sabar, penuh pengertian dan mempunyai toleransi baik	15, 21, 22	13, 18, 19	6	27,3
Total		11	11	22	100%

Total 22 soal tersebut akan di uji coba pada 31 anak remaja secara acak dengan usia yang sama menggunakan uji validitas untuk mengetahui aitem mana saja yang gugur lalu dilanjutkan lagi dengan uji reabilitas.

Analisis item yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas aitem, yaitu menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Azwar berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*jugment experts*).⁶ Dalam penelitian ini peneliti berkonsultasi pada dosen pembimbing selaku *professional judgment* dalam pembuatan skala kontrol emosi.

Tabel 3.3
Korelasi Aitem Dengan Aitem Total

No Aitem	<i>Person Correlation</i> (r hitung)	r Tabel	Keterangan	Keputusan
1	0,125	0,279	Tidak Valid	Gugur
2	0,235	0,279	Tidak Valid	Gugur
3	0,440	0,279	Valid	Tidak Gugur
4	0,163	0,279	Tidak Valid	Gugur
5	0,354	0,279	Valid	Tidak Gugur
6	0,523	0,279	Valid	Tidak Gugur
7	0,543	0,279	Tidak Valid	Gugur
8	-0,141	0,279	Valid	Tidak Gugur
9	0,431	0,279	Valid	Tidak Gugur
10	0,599	0,279	Valid	Tidak Gugur
11	0,687	0,279	Valid	Tidak Gugur
12	0,496	0,279	Valid	Tidak Gugur
13	0,486	0,279	Valid	Tidak Gugur
14	0,415	0,279	Valid	Tidak Gugur
15	0,648	0,279	Valid	Tidak Gugur
16	0,520	0,279	Valid	Tidak Gugur
17	0,540	0,279	Valid	Tidak Gugur

⁶ Ibid.

18	0,552	0,279	Valid	Tidak Gugur
19	0,485	0,279	Valid	Tidak Gugur
20	0,399	0,279	Valid	Tidak Gugur
21	0,501	0,279	Valid	Tidak Gugur
22	0,749	0,279	Valid	Tidak Gugur

Hasil dari uji validitas tersebut menunjukkan 18 aitem valid dan 4 aitem dinyatakan gugur karena $r_{tabel} > r_{hitung}$. Setelah mendapatkan 18 aitem valid tersebut dilakukan uji reabilitas untuk mengetahui seberapa besar nilai *cronbach alpha*.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale (alpha)*. Tingkat reliabilitas alat ukur berupa skala kontrol emosi dapat dilihat dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah varian skor tiap-tiap item

S_t = Varians total

k = Jumlah item

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas, peneliti menggunakan kriteria reliabilitas menurut Ridwan sebagai berikut:⁷

0,8 – 1,000 = sangat tinggi

0,6 – 0,799 = tinggi

0,4 – 0,599 = cukup tinggi

0,2 – 0,399 = rendah

< 0,200 = sangat rendah

Tabel 3.4
Nilai Reabilitas Skala Kontrol Emosi

Cronbach's Alpha	N of Items
.842	18

Tabel 3.5
Item Total Reabilitas Skala Kontrol Emosi

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_3	53.13	32.383	.457	.835
aitem_5	53.32	31.159	.335	.843
aitem_6	53.32	31.159	.417	.836
aitem_7	52.87	32.049	.487	.833
aitem_9	52.61	32.912	.372	.838
aitem_10	53.26	31.131	.567	.829
aitem_11	52.90	30.890	.553	.829

⁷ Ridwan, *Metode dan Teknik Penyusunan Tesis*, (Bandung: CV. Alfa Beta, 2005), 193.

aitem_12	53.26	30.931	.415	.837
aitem_13	53.16	32.806	.400	.837
aitem_14	53.81	32.161	.322	.841
aitem_15	53.16	29.873	.631	.824
aitem_16	53.52	31.991	.403	.836
aitem_17	53.00	31.667	.598	.829
aitem_18	53.71	30.480	.519	.830
aitem_19	53.23	31.914	.375	.838
aitem_20	53.03	31.899	.270	.846
aitem_21	53.13	31.916	.470	.834
aitem_22	53.06	31.329	.608	.828

Dari hasil nilai reabilitas di atas dengan *cronbach alpha* sebesar 0,842 maka bisa dikatakan bahwa instrumen skala kontrol emosi ini mempunyai nilai reabilitas sangat tinggi.

Berdasarkan uji validitas 22 aitem dengan 4 aitem yang gugur dan uji reabilitas pada 18 aitem tersebut, maka 18 soal ini akan digunakan dalam mengukur hasil *treatment* untuk subjek para anggota pokjar Singonegaran Kota Kediri.

2. Observasi

Observasi adalah kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penglihatan, penciuman, dan pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas,

kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang.⁸

Observasi ini berkaitan dengan pengamatan yang lebih detail pada subjek. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian secara objektif.

3. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Ciri utama wawancara adalah kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dan sumber informasi. Dalam wawancara sudah disiapkan berbagai macam pertanyaan-pertanyaan tetapi muncul berbagai pertanyaan lain saat meneliti.⁹

Melalui wawancara inilah peneliti menggali data, informasi, dan kerangka keterangan dari subjek penelitian. Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara bebas terpimpin, artinya pertanyaan yang dilontarkan tidak terpaku pada pedoman wawancara dan dapat diperdalam maupun dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi lapangan. Wawancara dilakukan kepada Pembina dan relawan pokjar selaku pengurus di tempat tersebut. Hal ini dilakukan untuk menambah data observasi dari peneliti agar lebih lengkap.

⁸ Ibid, 98.

⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 186.

4. Studi Dokumen/ Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan, angka, dan gambar yang berupa laporan, serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.¹⁰

Dokumentasi ini berupa foto-foto kegiatan sebelum *pretest* hingga kegiatan ketika *treatment* dan *posttest*. Dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap data yang kemudian ditelaah.

F. Desain Penelitian Eksperimen

Rancangan *onegroup pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan *treatment* sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut *pretest* dan sesudah perlakuan disebut *posttest*.¹¹ Adapun rincian dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Pretest* (2-4 Juni 2020)

- a. Program : Pengukuran sebelum diberi perlakuan
- b. Kegiatan : *Pretest*
- c. Sasaran : Untuk melakukan pengukuran tahap awal sebelum diberi perlakuan

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, 329.

¹¹ *ibid*

d. Durasi : 15 menit

e. Tempat : Bebas

f. Uraian Kegiatan dan Tujuan :

Pengukuran pada tahap ini adalah dengan memberikan pernyataan via *google form* untuk diisi masing-masing anak agar diketahui nilai dari kontrol emosi mereka. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengetahui hasil pengukuran sebelum diberi perlakuan.

2. Fase Pembentukan (5 Juni 2020)

a. Program : Pemberian perlakuan

b. Kegiatan : Konseling kelompok

c. Sasaran : 5 anggota pokjar dengan nilai terendah

d. Durasi : 40-60 menit

e. Tempat : Bebas dilakukan via daring *Whatsapp*

f. Uraian Kegiatan dan Tujuan:

Tahap ini bertujuan untuk menciptakan hubungan konselor dengan calon anggota kelompok setelah itu mengenalkan program konseling pada mereka dan memberi penjelasan-penjelasan tujuan konseling kelompok. Setelah mereka mengerti dan maksud dari tujuan penelitian ini, mereka dibentuk dalam sebuah kelompok dan diberi kontrak konseling kelompok agar mereka tahu posisi dan tugas mereka pada kegiatan ini.

3. Fase Peralihan (10 Juni 2020)

- a. Program : Pemberian perlakuan
- b. Kegiatan : Konseling kelompok
- c. Sasaran : para anggota bisa beradaptasi dan saling mengenal satu sama lain
- d. Durasi : 40-60 menit
- e. Tempat : Bebas dilakukan via daring *Whatsapp*
- f. Uraian Kegiatan dan Tujuan:

Memberi arahan pada peserta tentang aturan dasar dan kegiatan di setiap pertemuan dan membentuk sebuah kepengurusan antara ketua dan anggota kelompok agar mereka belajar untuk tanggung jawab. Mereka diharapkan sudah mengerti dan paham apa tujuan konseling kelompok yang dilakukan ini.

4. Fase Kegiatan (12 – 17 Juni 2020)

- a. Program : Pemberian perlakuan
- b. Kegiatan : Konseling kelompok
- c. Sasaran: Sejauh mana partisipasi dan keaktifan anggota dalam mengikuti kegiatan ini.
- d. Durasi : 40-60 menit
- e. Tempat : Bebas dilakukan via daring *Whatsapp*
- f. Uraian Kegiatan dan Tujuan:

Para anggota bisa mengenal dan menerima diri sendiri dan saling terbuka antar sesama anggota. Diharapkan juga mereka bisa mengenal pengalaman masa lalunya dengan tingkah laku kontrol emosinya yang rendah. Konseling memberi arahan pada mereka agar tidak impulsif dalam bertingkah laku dan dapat mengontrol, mengekspresikan emosi dengan baik di lingkungannya, dan dapat saling bertukar pikiran antar anggota. Tujuannya adalah agar mereka dapat berpikir secara objektif dan berkemauan untuk mengubah tingkah laku yang kurang tepat.

5. Fase Pengakhiran dan *posstest* (20 – 22 Juni 2020)

- a. Program : Pemberian perlakuan
- b. Kegiatan : Konseling kelompok
- c. Sasaran : Sejauh mana perubahan yang telah dilakukan dilihat dari tahap awal sampai sekarang.
- d. Durasi : 40-60 menit
- e. Tempat : Bebas dilakukan via daring *Whatsapp*

f. Uraian Kegiatan dan Tujuan:

Pada tahap terakhir ini mereka diharapkan bisa memecahkan masalah mereka masing-masing dan menyelesaikan problem-problem yang masih tersisa ditutup dengan pemberian pernyataan *posttest*.

G. Manual Proses Penelitian

Tabel 3.6
Kerangka Konseling Kelompok untuk Mengontrol Emosi

TAHAP	SESI	TUJUAN	FAKTOR KURATIF
Pembentukan	1	<ul style="list-style-type: none"> • Menciptakan hubungan konselor dengan calon anggota kelompok • Mengenalkan program konseling • Mengungkapkan tujuan konseling kelompok • Pembentukan kelompok dan kontrak konseling kelompok. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina harapan 2. Pemberian Informasi
Peralihan	2	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal diri dan meningkatkan hubungan antar anggota kelompok • Membangun harapan • Menyusun aturan dasar konseling kelompok • Anggota kelompok diharapkan mengetahui manfaat yang diperoleh dan menguraikan kembali asas-asas konseling 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Universalitas 4. Kohesivitas kelompok
Kegiatan	3	<ul style="list-style-type: none"> • Klien bisa mengenal dan menerima diri sendiri • Klien saling terbuka antar sesama anggota dan katarsis • Klien mengenal pengalaman masa lalunya 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Katarsis 6. Pengulangan korektif pada keluarga asal
	4	<ul style="list-style-type: none"> • Klien mengenal tingkah laku kontrol emosinya yang rendah 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Perilaku mencontoh 8. Altruisme

		<ul style="list-style-type: none"> • Klien diberi arahan agar tidak impulsif dalam bertingkah laku 	9. Belajar berhubungan secara interpersonal 10. Pengembangan teknik sosialisasi
	5	<ul style="list-style-type: none"> • Klien dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik di lingkungannya • Klien dapat saling bertukar pikiran antar anggota 	
	6	<ul style="list-style-type: none"> • Klien dapat berfikir secara objektif • Menyadari dan berkemauan untuk mengubah tingkah laku yang kurang tepat. 	
Pengakhiran	7	<ul style="list-style-type: none"> • Belajar memecahkan masalahnya sendiri, dan belajar tingkah laku yang baru. 	11. Faktor eksistensi
	8	<ul style="list-style-type: none"> • Menyelesaikan problem – problem yang tersisa dan mengevaluasi kegiatan konseling kelompok. 	

H. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara serta catatan lapangan dengan metode mengorganisasikan data ke dalam jenis, menjabarkan ke dalam unit-unit, melaksanakan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilah mana yang berarti serta

yang hendak dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga gampang dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain.¹²

Subjek dalam penelitian ini kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah non-parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* adalah hasil sebelum para individu diberikan konseling, sedangkan *posttest* adalah hasil setelah individu diberikan konseling. Dengan demikian, peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui hasil uji *Wilcoxon* ini.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut:¹³

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

T = jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = jumlah data

¹² Ibid, 333.

¹³ Nanang Martono, *Statistik Sosial: Teori dan Aplikasi Program SPSS*, (Jakarta: Gaya Media, 2010), 19.

Pengambilan keputusan analisis data akan didasarkan pada hasil uji z. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa mengambil keputusan dapat didasarkan pada hasil uji z, yaitu jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H₀ ditolak (dengan taraf signifikansi 5%), dan jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H₀ diterima (dengan taraf signifikansi 5%).¹⁴

¹⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 172.