

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian tipe pra-eksperimen. Tipe penelitian ini dilakukan secara sistimatis, logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Penerapan tipe penelitian pra-eksperimen, peneliti memberi *treatment* atas kondisi-kondisi eksperimen kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan tersebut.

Sukmadinata (2007:208) mengatakan bahwa desain ini kadang-kadang disebut juga pra- eksperimen atau “*pre experimental*” karena seintas modelnya seperti eksperimen namun bukan.

Penelitian ini menggunakan pra-experimental design dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok subyek diberikan pretest, kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Dengan demikian pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket kemampuan mengelola emosi marah,

kemudian diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *bibliotherapy* untuk mengelola emosi marah; Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama, yaitu angket kemampuan mengelola emosi marah. Pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut



Keterangan :

O1 : Pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*)

X : Pemberian Perlakuan (*treatment*)

O2 : Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (*posttest*)

Dalam model desain penelitian ini, kelompok tidak diambil secara acak atau berpasangan juga tidak ada kelompok pembanding, tetapi dilakukan pengukuran awal (*pretest*) terhadap kemampuan mengelola emosi marah yang ada pada subjek, kemudian dari hasil *pretest* subjek

tersebut dibentuk dalam kelompok untuk diberikan intervensi lalu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) dengan alat ukur yang sama, setelah itu hasil pengukuran awal dan akhir (*pretest dan posttest*) dibandingkan untuk melihat pengaruh intervensi yang dilakukan terhadap subjek kelompok.

Pengaruh dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dapat dilihat dari perbedaan skor antara *pretest* (O_1) dan *posttest* (O_2). Perlakuan atau intervensi yang diberikan berupa teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk mengetahui perubahan baik *pretest* maupun *posttest* terkait dengan kemampuan mengelola emosi marah siswa. Tingkat perubahan diketahui dari skor hasil analisis *pretest* dibandingkan dengan hasil analisis *posttest*, apabila hasil analisis *posttest* ditemukan lebih tinggi dari hasil analisis *pretest*, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa.

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kupang
. Jln. Prof. Dr. W. Z. Yohanes.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan yakni dari bulan Mei sampai November 2018.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011:117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan penjelasan pendapat ahli maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-C yang berjumlah 32 orang.

2. Sampel

Arikunto (2006:10) menjelaskan, “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Berdasarkan pendapat ahli, maka sampel dari penelitian ini adalah sekelompok siswa yang berada dalam kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang yang kurang memiliki kemampuan mengelola emosi marah.

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2006:69) mengatakan, “variabel penelitian merupakan objek penelitian. Sering dikatakan bahwa penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan di dalamnya atau gejala yang akan diteliti”.

Mengacu pada pendapat di atas maka dapat dirumuskan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek atau titik perhatian di dalam suatu penelitian. Dari pengertian tersebut maka variabel yang diteliti terdiri dari:

1. Variabel bebas (Variabel Independen atau Variabel X)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Arikunto, 2006:116). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan tahap-tahap kegiatan teknik *bibliotherapy* yaitu motivasi, membaca bacaan yang disiapkan, masa inkubasi, tindak lanjut dan evaluasi.

2. Variabel terikat (Variabel Dependen atau Variabel Y)

Variabel terikat merupakan variabel akibat atau variabel yang dipengaruhi (Arikunto, 2006:117). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah mengelola emosi marah pada kegiatan bimbingan dan konseling dengan menggunakan aspek-aspek kemampuan mengelola emosi marah yaitu mampu mengenali emosi marah, mampu mengendalikan emosi, mampu meredakan emosi marah serta mengungkapkan emosi marah.

A. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Instrumen Pengumpul Data (Angket)

Sugiyono (2010:199-200) mengatakan “angket atau kuisioner merupakan alat pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab”. Angket atau wawancara tertulis merupakan teknik pengumpulan data yang efisien, bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Angket dapat berupa pertanyaan-pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka.

Margono (2010:168) mengatakan bahwa bentuk-bentuk angket/kuisioner terdiri atas:

- a) Angket berstruktur
Angket berstruktur disebut juga angket tertutup, berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai sejumlah alternatif jawaban yang disediakan. Responden hanya memberikan jawaban berdasarkan jawaban yang telah tersedia.
- b) Angket tak berstruktur
Angket tak berstruktur disebut juga angket terbuka, dimana jawaban yang diberikan responden terhadap setiap pertanyaan diberikan kebebasan menurut pendapat sendiri.
- c) Angket kombinasi
Sesuai dengan namanya, maka jawaban yang diberikan kepada responden bisa berupa jawaban yang harus dipilih dan jawaban lanjutan berdasarkan pendapat sendiri.
- d) Angket semi terbuka
Bentuk angket ini memberikan kebebasan kemungkinan menjawab selain alternatif jawaban yang sudah tersedia.

Berpedoman pada pendapat di atas maka angket yang digunakan peneliti adalah angket berstruktur. Angket berstruktur adalah angket yang disusun dalam bentuk pernyataan dengan lima alternatif pilihan jawaban. Responden dapat memilih alternatif pilihan yang sesuai dengan keadaan dirinya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Peneliti menyusun angket dengan terlebih dahulu membuat kisi-kisi angket (lampiran 1), selanjutnya peneliti menyusun angket kemampuan mengelola emosi marah mulai dari pengantar, identitas, petunjuk dan pernyataan-pernyataan sehingga dijawab oleh responden (lampiran 2).

Prosedur dalam pengukuran instrumen penelitian sebagai berikut:

a) Pedoman Skoring

Pedoman skoring menggunakan skala Likert. Sugiyono (2010:134), mengatakan bahwa Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alternatif jawaban angket positif yaitu sangat sesuai (SS= 5), sesuai (S= 4), ragu-ragu (R= 3), tidak

sesuai (TS= 2) dan sangat tidak sesuai (STS= 1) dan alternatif jawaban angket yang negatif yaitu sangat sesuai (SS= 1), sesuai (S= 2), ragu-ragu (R= 3), tidak sesuai (TS= 4) dan sangat tidak sesuai (STS= 5). Data hasil penelitian akan di analisis menggunakan rumus-rumus statistik, oleh sebab itu setiap altenatif jawaban akan diberi skor. Pedoman skoring terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Pedoman Skoring

No	Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
	Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	R	3	R	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

b) Uji Coba Angket

Kualitas suatu instrumen atau alat pengumpul data perlu diperhatikan, oleh karena itu akan dilakukan uji coba instrumen (angket) agar dapat mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas angket. Instrumen yang baik atau berkualitas adalah instrumen yang menunjukkan validitas dan reliabilitas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:211), yang

menjelaskan bahwa instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel.

Sampel uji coba angket penelitian ini adalah siswa kelas VIII-D SMP Negeri I Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 27 orang. Pengumpulan data uji coba melalui penyebaran angket dilakukan pada hari Sabtu tanggal 13 Oktober 2018 di ruangan kelas VIII-D. Nama-nama responden uji coba penelitian dapat dilihat pada lampiran 3.

Dengan demikian, untuk memastikan angket ini memenuhi syarat validitas dan reliabilitas maka terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba.

1) Uji validitas angket

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi (Arikunto, 2006:168). Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud, sebelum digunakan sebagai alat pengumpul data skala kemampuan mengelola emosi marah terlebih dahulu diuji cobakan pada siswa kelas VIII-D SMP

Negeri I Kupang. Hasil uji coba akan dianalisis dengan menggunakan analisis aspek. Rumus korelasi yang digunakan untuk menguji validitas instrumen penelitian adalah dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson (Arikunto, 2006:274) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi product moment

N : Jumlah responden

ΣX : Jumlah skor tiap aspek

ΣY : Jumlah skor total item

ΣXY : Jumlah hasil antara skor tiap faktor dan skor total item

ΣX^2 : Jumlah kuadrat skor tiap item

ΣY^2 : Jumlah kuadrat skor total

Suatu butir aspek dikatakan valid apabila harga r_{xy} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} .

Sebelum peneliti melakukan pengujian validitas terlebih dahulu peneliti membuat tabulasi skor uji coba keseluruhan angket kemampuan mengelola emosi marah (lampiran 4) dan membuat tabulasi skor uji coba tiap aspek kemampuan mengelola emosi marah (lampiran 5).

Selanjutnya pengujian validitas angket kemampuan mengelola emosi marah menurut aspek, diuraikan sebagai berikut

a) Aspek mengenali emosi marah (X1)

Hasil tabulasi uji coba aspek mengenali emosi marah dengan skor total dapat dilihat pada (lampiran 6)

Berdasarkan data pada lampiran 6, diketahui skor-skor sebagai berikut:

$$\sum X : 1967 \quad \sum X^2 : 143679 \quad \sum XY : 389618$$

$$\sum Y : 5344 \quad \sum Y^2 : 1058706 \quad N : 27$$

Skor-skor tersebut di atas, selanjutnya digunakan dalam uji validitas dengan teknik analisis korelasi Product Moment Pearson, dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2][N(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{27(389618) - (1967)(5344)}{\sqrt{27[(143679) - (1967)^2][27(1058706) - (5344)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{10519686 - 10511648}{\sqrt{[3879333 - 3869089][28585062 - 28558336]}}$$

$$r_{xy} = \frac{8038}{\sqrt{[10244][27726]}}$$

$$r_{xy} = \frac{8038}{\sqrt{273781144}}$$

$$r_{xy} = \frac{8038}{16546,33325}$$

$$r_{xy} = 0,4857873874$$

$$r_{xy} = 0,485$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah aspek mengenali emosi marah diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,485$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan r_{tabel} (r_{tab}) pada taraf signifikan 5% sebesar 0,381. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa $r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab})$ atau $0,485 > 0,381$.

Hal ini berarti angket kemampuan mengelola emosi marah aspek mengenali emosi marah memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian ini.

b) Aspek mengendalikan emosi marah

Hasil tabulasi uji coba aspek mengendalikan emosi marah dengan skor total dapat dilihat pada (lampiran 7)

Berdasarkan data pada lampiran 7, diketahui skor-skor sebagai berikut:

$$\sum X : 1481 \quad \sum X^2 : 81951 \quad \sum XY : 293563$$

$$\sum Y : 5344 \quad \sum Y^2 : 1058706 \quad N : 27$$

Skor-skor tersebut di atas selanjutnya digunakan dalam uji validitas dengan teknik analisis korelasi Product

Moment Pearson, dengan rumus:

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

$$r_{xy} = \frac{27(293563) - (1481)(5344)}{\sqrt{[27(81951) - (1481)^2][27(1058706) - (5344)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{7926201 - 7914464}{\sqrt{[2212677 - 2193361][28585062 - 28558336]}}$$

$$r_{xy} = \frac{11737}{\sqrt{[19316] [26726]}}$$

$$r_{xy} = \frac{11737}{\sqrt{516239416}}$$

$$r_{xy} = \frac{11737}{22720,90262}$$

$$r_{xy} = 0,5165727875$$

$$r_{xy} = 0,516$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah aspek mengendalikan emosi marah diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,516$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (r_{tab})$ pada taraf signifikan 5% sebesar 0,381. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa $r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab})$ atau $0,516 > 0,381$.

Hal ini berarti angket kemampuan mengelola emosi marah aspek mengendalikan emosi marah memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian ini.

c) Aspek meredakan emosi marah

Hasil tabulasi uji coba aspek meredakan emosi marah dengan skor total dapat dilihat pada (lampiran 8)

Berdasarkan data pada lampiran 8, diketahui skor-skor sebagai berikut:

$$\sum X : 967 \quad \sum X^2 : 34771 \quad \sum XY: 191545$$

$$\sum Y : 5344 \quad \sum Y^2 : 1058706 \quad N : 27$$

Skor-skor tersebut di atas, selanjutnya digunakan dalam uji validitas dengan teknik analisis korelasi Product

Moment Pearson, dengan rumus:

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

$$r_{xy} = \frac{27(1915)-(967)(5344)}{\sqrt{[27(34771)-(967)^2][27(1058706)-(5344)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{5171715-5167648}{\sqrt{[938817-935089][28585062-28558336]}}$$

$$r_{xy} = \frac{4067}{\sqrt{[3728][26726]}}$$

$$r_{xy} = \frac{4067}{\sqrt{99634528}}$$

$$r_{xy} = \frac{4067}{9981,709673}$$

$$r_{xy} = 0,4074452307$$

$$r_{xy} = 0,407$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah aspek meredakan emosi marah diketahui r_{hitung} (r_{hit}) = 0,407. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan r_{tabel} (r_{tab}) pada taraf signifikan 5% sebesar 0,381. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab}) atau $0,407 > 0,381$.

Hal ini berarti angket kemampuan mengelola emosi marah aspek meredakan emosi marah memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian ini.

d) Aspek mengungkapkan emosi marah secara asertif

Hasil tabulasi uji coba aspek mengungkapkan emosi marah secara asertif dengan skor total dapat dilihat pada (lampiran 9)

Berdasarkan data pada lampiran 9, diketahui skor-skor sebagai berikut:

$$\begin{array}{lll} \sum X : 929 & \sum X^2 : 32067 & \sum XY: 183771 \\ \sum Y : 5344 & \sum Y^2 : 1058706 & N : 27 \end{array}$$

Skor-skor tersebut di atas, selanjutnya digunakan dalam uji validitas dengan teknik analisis korelasi Product Moment Pearson, dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2][N(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{27(183771) - (929)(5344)}{\sqrt{[27(32067) - (929)^2][27(1058706) - (5344)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{4961817 - 4960576}{\sqrt{[865809 - 863041][28585062 - 28558336]}}$$

$$r_{xy} = \frac{1241}{\sqrt{[2768][26726]}}$$

$$r_{xy} = \frac{1241}{\sqrt{73977568}}$$

$$r_{xy} = \frac{1241}{8601,021335}$$

$$r_{xy} = 0,442851903$$

$$r_{xy} = 0,442$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah aspek mengungkapkan emosi marah secara asertif diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,442$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (r_{tab})$ pada taraf signifikan 5% sebesar 0,381. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa $r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab})$ atau $0,442 > 0,381$.

Hal ini berarti angket kemampuan mengelola emosi marah aspek mengungkapkan emosi marah secara asertif memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian ini.

Hal ini berarti angket kemampuan mengelola emosi marah pada setiap aspek memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Data hasil uji coba dapat dilihat pada tabel 3.2:

Tabel 3.2

Hasil Uji Coba

No	Aspek	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	Aspek 1	0,485	0,381	Valid
2	Aspek 2	0,516	0,381	Valid
3	Aspek 3	0,407	0,381	Valid
4	Aspek 4	0,442	0,381	Valid

2) Uji reliabilitas angket

Untuk menguji reliabilitas angket, peneliti menggunakan teknik belah dua dengan rumus Spearman Brown. Teknik belah dua yang digunakan peneliti adalah teknik belah dua

ganjil genap. Artinya peneliti mengelompokkan skor butir ganjil sebagai skor belahan pertama dan skor butir segenap sebagai skor belahan kedua, kemudian dikorelasikan. Dalam penggunaanya, peneliti menempuh langkah – langkah seperti yang dikemukakan Arikunto (2006:145-149), sebagai berikut :

- a) Mengelompokkan skor butir bernomor ganjil sebagai belahan pertama (X) dan skor bernomor genap sebagai belahan kedua (Y). (lampiran 10)
- b) Menghitung atau menjumlah skor kedua belahan tersebut.
- c) Mengkorelasikan skor kedua belahan (lampiran 11)

dengan menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi product moment

N : Jumlah responden

ΣX : Jumlah skor belahan ganjil

ΣY : Jumlah skor belahan genap

ΣXY : Jumlah hasil antara skor tiap faktor dan skor total item

ΣX^2 : Jumlah kuadrat skor tiap item

ΣY^2 : Jumlah kuadrat skor total

Taraf reabilitas alat ukur diperoleh dengan menggunakan formulasi korelasi dari Spearman Brown, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{tt} = \frac{2r_{rgg}}{1+r_{rgg}}$$

keterangan :

r_{tt} : koefisien reliabilitas

r_{gg} : koefisien ganjil genap

Selanjutnya hasil perhitungan dikonsultasi dengan r tabel *product moment* pada taraf signifikan 5%. Apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} ($r_{hit} > r_{tab}$) maka dapat dinyatakan bahwa angket tersebut reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dari nilai r_{tabel} ($r_{hit} < r_{tab}$) maka dapat dinyatakan bahwa angket tersebut tidak reliabel sehingga tidak dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Berdasarkan data pada lampiran 11, diketahui skor-skor sebagai berikut:

$$\sum X : 2700 \quad X^2 : 270282 \quad \sum XY : 264389$$

$$\sum Y : 2644 \quad \sum Y^2 : 261054 \quad N : 27$$

Skor di atas dapat digunakan dalam rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N(\sum x^2) - (\sum x)^2][N(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{27(264389) - (2700)(2644)}{\sqrt{[27(270282) - (2700)^2][(27(261054) - (2644)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{7138503 - 7118800}{\sqrt{[7297614 - 7290000][(7048458 - 6990736)]}}$$

$$r_{xy} = \frac{19703}{\sqrt{[7614][57722]}}$$

$$r_{xy} = \frac{19703}{\sqrt{439495308}}$$

$$r_{xy} = \frac{19703}{20964,14339}$$

$$r_{xy} = 0,9398428371$$

$$r_{xy} = 0,939$$

Dari hasil perhitungan korelasi skor ganjil dan genap, diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,939$

Berdasarkan koefisien korelasi ganjil-genap ($r_{hit} = 0,939$), maka peneliti melakukan uji reliabilitas angket kemampuan

mengelola emosi marah dengan menggunakan rumus Spearman Brown sebagai berikut:

$$r_{tt} = \frac{2xr_{gg}}{1 + r_{gg}}$$

$$r_{tt} = \frac{2x0,939}{1 + 0,939}$$

$$r_{tt} = \frac{1,878}{1,939}$$

$$r_{tt} = 0,96855404848$$

$$r_{tt} = 0,968$$

Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui r_{hitung} (r_{hit}) = 0,968. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan ke r_{tabel} (r_{tab}) *product moment* pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,381.

Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa r_{hitung} (r_{hit}) lebih besar dari r_{tabel} (r_{tab}) atau $r_{hit} > r_{tab}$ yakni $0,968 > 0,381$

Hal ini berarti angket kemampuan mengelola emosi marah memenuhi syarat reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian.

2. Instrumen Perlakuan (Pedoman Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Dalam Layanan Bimbingan Kelompok) Pedoman penerapan teknik *bibliotherapy* dalam layanan bimbingan kelompok secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 12.

B. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi

1. Fase Penelitian

Dalam rangka menjawab permasalahan penelitian yang telah diuraikan pada bab I, maka penelitian ini melalui beberapa fase sebagai berikut:

a) Pengukuran Sebelum Intervensi (*Pretest*)

Pada fase *pretest* ini peneliti akan melakukan pengukuran kemampuan mengelola emosi marah siswa pada kegiatan bimbingan dan konseling dengan menggunakan angket kemampuan mengelola emosi marah. Pengukuran sebelum dilakukan intervensi, bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan mengelola emosi marah siswa pada kegiatan bimbingan dan konseling sebelum dilakukan intervensi teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok dan untuk mengetahui siswa yang kurang mampu mengelola emosi marah pada kegiatan bimbingan dan konseling. Untuk mendapatkan data tersebut maka peneliti akan membagikan angket kemampuan mengelola emosi marah kepada subjek penelitian kemudian dijawab. Subjek penelitian diberikan

waktu yang cukup untuk menjawab setiap pernyataan dalam angket kemampuan mengelola emosi marah. Bila ada pernyataan yang meragukan atau kurang dipahami maka peneliti membantu menjelaskan. Langkah-langkah untuk menentukan siswa yang kurang mampu mengelola emosi marah sebagai berikut:

1. Menetapkan skor maksimal, yang diperoleh dari hasil perkalian antara skor tertinggi pada jawaban angket dan jumlah item
2. Menetapkan skor minimal yang diperoleh dari hasil perkalian antara skor terendah pada jawaban angket dan jumlah item
3. Menetapkan skor (R) yang diperoleh dari skor maksimal dikurangi skor minimal
4. Menetapkan rentang jenjang kriteria (K)
5. Menetapkan interval kelas atau Class Interval (CI) yang diperoleh dari perhitungan rentang skor (R) dibagi skor kriteria (K) dengan rumus $CI=R/K$.
6. Menetapkan tabel skor dan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.3

Pedoman Kriteria Skor

Kriteria	Kategori
168 – 185	Sangat Tinggi
151 – 167	Tinggi
134 – 150	Sedang
117 – 133	Rendah
100 – 116	Sangat rendah

(Riduwan & Sunanto, 2013:48)

b) Fase kedua: *Treatment* (intervensi teknik *bibliotherapy*)

Pada tahap intervensi ini, peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy*. Intervensi ini dilakukan sebanyak 6 kali.

c) Pengukuran Sesudah Intervensi (*Posttest*)

Fase *posttest* ini dilakukan setelah proses intervensi teknik *bibliotherapy* diberikan kepada siswa. Peneliti memberikan *posttest* dengan membagikan kembali angket yang sama pada *pretest*. *Posttest* ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil penerapan intervensi. Skor yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* akan dibandingkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa pada kegiatan bimbingan dan konseling sebelum dan sesudah intervensi teknik *bibliotherapy*. Perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* akan menunjukkan efektifitas penerapan teknik *bibliotherapy* melalui

layanan bimbingan kelompok (X) terhadap kemampuan mengelola emosi marah (Y).

2. Prosedur Intervensi

Penerapan teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan secara berurutan dengan mengikuti langkah-langkah dalam bimbingan kelompok sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan membentuk kelompok dalam rangka melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok yang telah direncanakan

b) Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis, selanjutnya kelompok melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok yang dipimpin oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok, dengan menggunakan teknik *bibliotherapy* dan aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiring atau pengantar dari tahap kegiatan ini. Aspek tersebut mendapat perhatian dengan seksama dari pemimpin kelompok selaku pengatur proses kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap kegiatan ini membutuhkan alokasi waktu yang cukup

banyak daripada tahap pembentukan, peralihan dan pengakhiran.

Tahap-tahap teknik *bibliotherapy* sebagai berikut:

- 1) Pertama, awali dengan motivasi. Peneliti atau konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi konseli untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan treatment.
- 2) Kedua, memberikan waktu yang cukup untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Sebelumnya, peneliti/konselor sudah memahami benar bahan-bahan bacaan yang disediakan.
- 3) Ketiga, Lakukan inkubasi. Peneliti/konselor memberikan waktu pada konseli untuk merenungkan dan merefleksi materi yang baru saja mereka baca.
- 4) Keempat, tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Melalui diskusi konseli mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Kemudian, peneliti/konselor membantu konseli untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.
- 5) Kelima, evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh konseli. Hal ini dilakukan untuk memancing konseli memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukan pada berapa kali kelompok itu harus bertemu tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok dalam bentuk hasil evaluasi dan merangkum semua kegiatan yang sudah dilaksanakan.

C. Teknik Analisis Data Penelitian

a) Analisis Data Penelitian

Silalahi (2010:332) mengemukakan “analisis data adalah, proses penyederhanaan data dan penyajian data dengan

mengelompokkannya dalam suatu bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan”. Menurut Kerlinger (dalam Silalahi, 2010:32), kegunaan analisis adalah mereduksi data menjadi perwujudan yang dapat dipahami dan ditafsir dengan cara tertentu hingga masalah penelitian ditelaah serta diuji.

Berdasarkan desain penelitian pra-eksperimen *one group pretest posttest design*, data yang akan dianalisis yaitu data yang dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah disiapkan peneliti (angket kemampuan mengelola emosi marah). Teknik analisis kuantitatif digunakan jika peneliti bertujuan untuk mengetahui status dan mendeskripsikan fenomena berdasarkan data yang terkumpul (Silalahi, 2010:334). Selanjutnya dikatakan bahwa, jika masalah dan hipotesis bersifat deskriptif, tabel yang disusun hanya memuat satu variabel yang berfungsi sebagai pemaparan deskriptif terhadap suatu gejala.

a) Analisis Data *Pretest*

Analisis pretest dilakukan sebelum kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* dilaksanakan. Data yang akan dianalisis yaitu data yang dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah disiapkan peneliti (angket kemampuan mengelola emosi marah), yang disebar dan dijawab oleh siswa kelas VIII-C sebelum penerapan teknik *bibliotherapy* melalui

layanan bimbingan kelompok. Rumus yang digunakan dalam analisis *pretest* adalah rumus Mean (rata-rata) :

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N_1}$$

Keterangan :

$\sum X_1$ = Jumlah keseluruhan skor (*pretest*)

N_1 = Jumlah Responden (Silalahi, 2010;332)

b) Analisis Data *Posttest*

Analisis *posttest* dilakukan setelah kegiatan bimbingan kelompok teknik *bibliotherapy* dilaksanakan. Data yang akan dianalisis yaitu data yang dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah disiapkan peneliti (angket kemampuan mengelola emosi marah), yang dibagikan dan dijawab oleh siswa setelah penerapan teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok. Rumus yang digunakan dalam analisis *posttest* adalah rumus Mean (rata-rata)

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N_2}$$

Keterangan :

$\sum X_2$ = Jumlah keseluruhan skor (*posttest*)

N_2 = Jumlah Responden (Silalahi, 2010;332)

c) Uji Hipotesis

Untuk mengetahui efektifitas teknik *bibliotherapy* maka, hasil *pretest* dan *posttests* selanjutnya diuji dengan metode uji t (*paired sampel*) dengan teknik analisis *dependent t-test*. Metode uji statistik digunakan untuk mengukur hasil *pretest* (O_1) dan *posttes* (O_2) dari variabel terikat atau *dependent variabel* (Y).

Menurut Sugiyono (2010:273), “formula yang digunakan untuk uji t sampel berpasangan (*paired sampel*) uji t sampel berpasangan (*paired sampel*) adalah membandingkan rata-rata dua variabel untuk suatu grup sampel tunggal”. Sampel berpasangan umumnya menguji perbedaan antara dua pengamatan, uji seperti ini dilakukan pada subjek yang diuji untuk situasi sebelum dan sesudah proses, atau subjek yang berpasangan ataupun sejenisnya. Untuk menguji perbedaan ini peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum b^2$ = Jumlah deviasi dari perbedaan mean

N = Jumlah subyek (Sugiyono, 2010;273)

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi maka akan dilakukan uji signifikan nilai t dengan menunjuk kepada tabel *critical values for t* yang telah ditetapkan dengan N (sekelompok siswa yang berada di kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang yang kurang mampu mengelola emosi marah) dan $dk = N-2 = 5$, dengan langkah sebagai berikut:

- a) Tetapkan titik kritis yaitu 99 % atau $\alpha = 1 \%$.
- b) Tentukan daerah kritis dengan $dk = N-2$
- c) Tentukan t hitung dengan menggunakan rumus *dependent t test*
- d) Lakukan uji signifikansi dengan membandingkan besarnya t hitung dengan t tabel.
- e) Membuat interpretasi sesuai kaidah yang digunakan (Silalahi, 2010:381)

Selanjutnya akan dibuat interpretasi dengan mengikuti kaidah berikut yakni jika :

- a) $t_h > t$ tabel 1% maka pengaruh intervensi adalah signifikan
 - b) $t_h < t$ tabel 1% maka pengaruh intervensi tidak signifikan
- (Silalahi, 2010:381)

Hasil analisis data menjelaskan keefektifan dari penerapan teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok sebagai variabel bebas (X) terhadap kemampuan mengelola emosi marah sebagai variabel terikat (Y), jika hasil analisis data penelitian menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hal ini menyatakan penerapan teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok dinyatakan tidak efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa atau H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika hasil analisis data penelitian menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hal ini menyatakan bahwa penerapan teknik *bibliotherapy* melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa atau dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima.