

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab III akan dijelaskan metode yang digunakan dalam penelitian. Cakupan yang akan dijelaskan meliputi jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, fase penelitian dan prosedur intervensi serta teknik analisis data.

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian tipe pra-eksperimen. Tipe penelitian ini dilakukan secara sistematis, logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam melaksanakan penelitian metode atau jenis penelitian sangat diperlukan sehingga setiap langkah yang ditempuh oleh peneliti menjadi terarah dan sistematis serta dengan adanya metode atau jenis penelitian yang dipilih secara tepat maka hasil penelitian yang diperoleh pun akan maksimal.

Menurut Sugiyono (2010:2) “ Metode penelitian berguna bagi peneliti dalam kegiatan penelitian. Metode penelitian berisikan kerangka kerja yang menjadi acuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian, mulai dari perencanaan sampai dengan pelaporan hasil penelitian”.

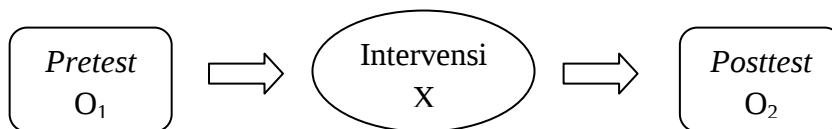
Berdasarkan topik penelitian yaitu “Penerapan Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang”, maka jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen.

“Ciri utama penelitian pra-eksperimen adalah adanya pengontrolan variabel dan pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen (Sukmadinata, 2011:196)”. Metode

penelitian pra-eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pra-eksperimen pra-paska tes satu kelompok (*the one group pretest and posttest design*).

Dalam desain ini, pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat (Y) kemudian diberikan perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat (Y) dengan alat ukur yang sama untuk mengetahui pengaruh dari pemberian intervensi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y)

Berikut ini bagan desain penelitian *pretest-posttest* satu kelompok (*one group pretest and posttest design*):



keterangan:

O₁ : Pengukuran sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan yang diberikan

O₂ : Pengukuran sesudah diberikan perlakuan

Sumber : Sugiyono (2010:75)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Ki Hajar Dewantoro

Jl. Nangka, Kec. Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur.

2. Waktu Penelitian

Peneliti melakukan penelitian selama 8 bulan yakni dari bulan Oktober 2018 sampai Juni 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:117), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”. Berdasarkan penjelasan di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi harus representatif, artinya sampel yang diambil harus benar-benar mewakili populasi yang diteliti”. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang yang kecanduan media sosialnya tinggi berjumlah 6 siswa

D. Defenisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini dibatasi pada penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial.

Variabel penelitian terdiri atas 2 yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Independen/Bebas

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *self management* yang diberi simbol X. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah yaitu mengamati dan mencatat perilaku sendiri yang berkaitan dengan kecanduan media sosial (*Self Monitoring*), mengendalikan dan mengontrol diri terhadap rangsangan-rangsangan baik yang datang dari dalam diri maupun dari luar diri dengan cara merancang dan menyusun

langkah-langkah konkrit yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial (*Stimulus Control*), serta memberi hadiah kepada diri sendiri apabila berhasil mencapai tujuan yang diharapkan dalam mengurangi kecanduan media sosial (*Self Reward*).

2. Variabel Dependen/Terikat

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial yang diberi simbol Y. Ada beberapa kriteria seseorang dapat disebut sebagai pecandu *internet* yang mengakses media sosial menurut Suller (dalam Putri 2018:15): Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dilihat dari intensitas dan frekuensi pengguna *internet* sehingga membentuk perilaku kecanduan (intensitas waktu), produktivitas dan kinerja serta kualitas kemampuan belajar menjadi menurun akibat aktivitas penggunaan *internet* (mengabaikan aktivitas belajar), Tidak bisa mengendalikan intensitas penggunaan *internet* dalam membagi waktu antara aktivitas menggunakan internet dengan aktivitas belajar di kelas (ketidakmampuan mengontrol diri), berkurangnya aktivitas dan kegiatan sosial dalam masyarakat dan menurunnya keterampilan sosial dalam bergaul serta tidak punya waktu cukup untuk istirahat (mengabaikan kehidupan sosial), tidak terbiasa tanpa *internet* sehingga menyebabkan perubahan *mood* (mudah marah, gelisah dan tidak tenang).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengolah, menganalisa, dan

menyajikan data-data secara sistematis dan objektif dengan tujuan untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dibedakan atas:

1. Instrumen Pengumpul Data

Angket adalah alat pengumpul data yang digunakan dengan cara mengajukan dengan cara mengajukan pernyataan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Kumpulan pertanyaan - pertanyaan yang tertulis digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang diri pribadi atau hal-hal yang ia ketahui.

Menurut Sugiyono (2010:199) “Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab”. Angket dalam penelitian ini dirumuskan berupa pernyataan-pernyataan .(Lampiran 1)

Dengan berpedoman pada pendapat di atas maka angket yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disusun dalam bentuk pertanyaan dengan 4 alternatif jawaban adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS), agar tidak menyulitkan responden dalam memilih alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. (Lampiran 02)

Terkait dengan instrumen pengumpulan data (angket) yang akan digunakan peneliti, maka sebelumnya peneliti menegaskan bahwa peneliti menggunakan angket yang sudah valid dan reliabel. Alasan utama peneliti menggunakan angket ini karena ada kesamaan variabel terikat (variabel Y) dengan indikatornya intensitas waktu, mengabaikan pekerjaan, ketidakmampuan mengontrol diri, mengabaikan kehidupan sosial, mudah marah, gelisah dan tidak tenang.

Angket ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya Matilda Devina Nirmala Putri pada tahun 2018, Kelompok atau responden uji coba yang

diambil oleh peneliti sebelumnya untuk menguji validitas dan reliabilitas angket, yaitu subjek dengan jumlah 210 Orang. Subjek merupakan individu dengan usia remaja yang aktif menggunakan media sosial. Berkaitan dengan analisis data yang dilakukan secara kuantitatif maka, diperlukan hal-hal sebagai berikut:

a. Pedoman skoring

Pedoman skoring menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2016:134) “skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Selanjutnya Sugiyono mengatakan bahwa jawaban setiap item instrumen menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan rumus – rumus statistik. Oleh sebab itu, setiap alternatif perlu diberi skor. Pedoman skoring dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.1

Skor alternatif jawaban angket

No	Alternatif	Skor	
		Item positif	Item negatif
1	SS	4	1
2	S	3	2
3	TS	2	3
4	STS	1	4

Sugiyono (2016:134)

Untuk mendapatkan hasil yang baik dan tercapai tujuan dari penelitian ini, yakni mengukur tingkat kecanduan media sosial siswa, maka angket yang digunakan peneliti akan dibagikan kepada siswa sebanyak 2 kali dengan perinciannya sebagai berikut; (1) Angket dibagikan sebelum *treatment* teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan tujuan mengukur terlebih dahulu tingkat kecanduan media sosial siswa dari subjek penelitian untuk menentukan sampel penelitian; (2) Angket dibagikan setelah *treatment* teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian dengan pernyataan yang sama tanpa adanya perubahan sehingga dapat dianalisis dan diketahui apakah *treatment* yang diberikan dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa.

b. Uji Validitas Angket Kecanduan Media Sosial

Validitas yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah validitas isi. Skala yang disusun akan diuji validitas isinya melalui analisis isi item alat ukur dengan tujuan untuk menentukan sejauh mana hasil tes dapat mewakili secara representatif terhadap keseluruhan materi dan mencakup kawasan ukur. Sebelum skala ini dilakukan uji coba, peneliti juga melakukan uji validitas dengan membandingkan keseluruhan item dalam alat ukur dengan *blueprint* alat ukur untuk mengetahui apakah item sudah sesuai indikator variabel yang hendak diukur.

Di bawah ini dikemukakan tabel hasil item angket kecanduan media sosial

Tabel 2.2
Tabulasi skor validitas angket Kecanduan Media Sosial

	N	%
<i>Cases Valid</i>	208	99,0
<i>Excluded^a</i>	2	1,0
Total	210	100,0

c. Uji Reliabilitas Angket kecanduan media sosial

Tabel 2.3
Tabulasi skor Reliabilitas angket Kecanduan Media Sosial

<i>Cronbach's</i>	
<i>Alpha</i>	<i>N of items</i>
908	40

Dalam penelitian ini, angket kecanduan media sosial memiliki nilai koefisien reliabilitas 0,908. Hal ini menunjukkan bahwa angket kecanduan media sosial sangat reliabel sehingga dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data penelitian

2. Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakuan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah pedoman penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok. Pedoman penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok disusun oleh peneliti dengan berpedoman pada kerangka pelaksanaan konseling kelompok dan khususnya langkah-langkah penerapan teknik *self management*.

F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi

1. Fase Penelitian

Sasaran penelitian penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa dilaksanakan dalam tiga fase yakni fase pertama *pretest* atau sebelumnya perlakuan, fase kedua *treatment* atau perlakuan, dan fase ketiga *posttest* atau setelah diberikan perlakuan.

a. Pengukuran Sebelum (*pretest*)

Fase *pretest* ini dilakukan pengukuran tingkat kecanduan media sosial siswa dengan menggunakan alat pengukuran berupa angket. Peneliti membagikan angket kecanduan media sosial kepada subjek penelitian kemudian dijawab. Setiap subjek penelitian diberikan waktu yang cukup untuk menjawab setiap pernyataan dalam angket kecanduan media sosial bila ada pernyataan yang meragukan atau kurang dipahami maka peneliti membantu menjelaskannya. *Pretest* dilakukan untuk menentukan subjek penelitian dengan berpedoman pada kategori atau kriteria sebagaimana yang dikemukakan oleh Nugiyono (dalam Widiarso 2011:64) dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

Menentukan mean hipotetik

Dengan rumus :

$$\frac{(\sum \text{item} \times \text{skor tertinggi}) + (\sum \text{item} \times \text{skor terendah})}{2}$$

1) Menentukan standar deviasi

Dengan rumus $\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$

2) Menentukan kategorisasi

Dengan rumus :

Tinggi : $X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Sedang : $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$

Rendah : $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Berdasarkan langkah-langkah tersebut di atas, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Mean} = \frac{(\sum 32 \times 4) + (\sum 32 \times 1)}{2} = \frac{128 + 32}{2} = 80$$

$$\text{SD} = \frac{1}{6} (128 - 32) = 16$$

$$80 + 16 = 96$$

$$80 - 16 = 64$$

Menentukan kategori :

Tinggi : >96

Sedang : 64-96

Rendah : < 64

b. Intervensi (Teknik *self management*)

Pada tahap intervensi ini, peneliti menerapkan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok dengan melibatkan 6 orang yang memiliki kriteria kecanduan media sosialnya tinggi. Pada tahap intervensi ini peneliti menggunakan instrumen perlakuan berupa pedoman penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial (Lampiran 03).

c. Pengukuran Sesudah (*posttest*)

Posttest ini dilakukan setelah proses intervensi teknik *self management* diberikan kepada siswa. Peneliti memberikan *posttest* dengan membagikan kembali angket yang sama pada *pretest* atau *baseline*. *Posttest* ini diberikan kembali dengan tujuan mengetahui hasil penerapan intervensi. Skor yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* akan dibandingkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kecanduan media

sosial siswa sebelum dan sesudah intervensi teknik *self management* dimana perbedaan *pretest* dan *posttest* akan menunjukkan efektif atau tidak efektif penerapan intervensi

2. Prosedur Intervensi

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dilakukan secara berurutan, dengan mengikuti langkah-langkah dalam teknik *self management* yang dimodifikasi ke dalam tahap-tahap intervensi (Lampiran 04)

G. Teknik Analisis Data

Menurut Kerlinger (dalam silalahi 2010:332) “Kegunaan analisis adalah mereduksi data menjadi perwujudan yang dapat dipahami dan ditafsirkan dengan cara tertentu sehingga masalah penelitian ditelaah serta diuji. Berdasarkan rancangan penelitian pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*, data yang akan dianalisis yaitu data yang dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah disiapkan peneliti (angket kecanduan media sosial)”.

Model penelitian *one group pretest-posttest* melakukan pengukuran sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah treatment. Data hasil *pretest* dan *posttest* digunakan oleh peneliti dengan tujuan membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis *pretest* dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

a. Analisis data *pretest*

Analisis *pretest* dilakukan sebelum penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dilaksanakan. Data yang dianalisis yaitu data angket kecanduan media sosial, yang dibagikan dan dijawab oleh siswa sebelum kegiatan konseling kelompok teknik *self management* dilaksanakan. 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

b. Analisis data *Posttest*

Analisis *posttest* dilakukan setelah kegiatan konseling kelompok dilaksanakan. Data yang akan dianalisis yaitu data yang dianalisis menggunakan angket kecanduan media sosial, yang dibagikan dan dijawab oleh siswa setelah kegiatan konseling kelompok teknik *self management* dilaksanakan. 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

c. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui efektifitas adanya penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan media sosial, 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 *pretest* (O_1) dan *posttes* (O_2) dari variabel terikat atau *dependent variabel* (Y). Rumus yang digunakan

untuk uji t sampel berpasangan (*paired sampel*) menurut (Silalahi, 2010: 386) sebagai berikut :

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

Keterangan :

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

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

N = Jumlah subyek penelitian

Setelah hasil perhitungan diperoleh, maka dapat ditetapkan penerimaan atau penolakan hipotesis yaitu jika $X_1 < X_2$ maka H_o diterima, dan jika $X_1 > X_2$ maka H_o ditolak dan H_a diterima (Silalahi, 2010:386).

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikan maka akan dilakukan uji signifikan nilai t dengan menunjuk kepada tabel *critical values for t* yang telah ditetapkan dengan $db = N-2$, dengan langkah sebagai berikut :

1. Tetapkan titik kritis yaitu 95 % atau $\alpha = 5\%$.
2. Tentukan daerah kritis dengan $dk = N-2$
3. Tentukan t hitung dengan menggunakan rumus *dependent t test*
4. Lakukan uji signifikansi dengan membandingkan besarnya t_{hitung} dengan t_{tabel} .
5. Membuat interpretasi sesuai kaidah yang digunakan (Silalahi, 2010:381)

Selanjutnya akan dibuat interpretasi dengan mengikuti kaidah berikut yakni jika :

1. $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% maka pengaruh intervensi adalah signifikan

2. $t_{hitung} < t_{table}$ dengan taraf signifikansi 5% maka pengaruh intervensi tidak signifikan

Hasil analisis data menjelaskan mengenai keefektifan dari penerapan teknik *self management* sebagai variabel bebas (X) dalam mengurangi kecanduan media sosial sebagai variabel terikat (Y). Jika hasil analisis data menunjukkan tidak adanya perbedaan hasil/skor yang terjadi antara *pretest* dan *posttest* maka penerapan teknik *self management* dinyatakan tidak dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa atau H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika data analisis menunjukkan adanya hasil *pretest* lebih besar dari *posttest* maka dapat dikatakan bahwa penerapan teknik *self management* efektif mengurangi kecanduan media sosial sedangkan jika hasil analisis menunjukkan hasil *posttest* lebih besar dari *pretest* maka hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* tidak efektif mengurangi kecanduan media sosial siswa dengan kata lain H_0 diterima dan H_a ditolak.