

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian tipe pra-eksperimen. Tipe penelitian ini dilakukan secara sistematis, logis dan teliti didalam melakukan kontrol terhadap kondisi.

Menurut Sukmadinata (2011:1996), ciri utama penelitian pra-eksperimen adalah adanya pengontrolan variabel dan pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen.

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid. Peneliti menetapkan suatu metode penelitian yang merupakan salah satu syarat penting yang harus diikuti oleh seorang peneliti sehingga dapat membantunya dalam melakukan kegiatan penelitian. Dengan demikian, peneliti harus menetapkan suatu penelitian yang dianggap tepat dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang saling berhubungan. Bertolak dari pendapat diatas maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif.

Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dan banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya.

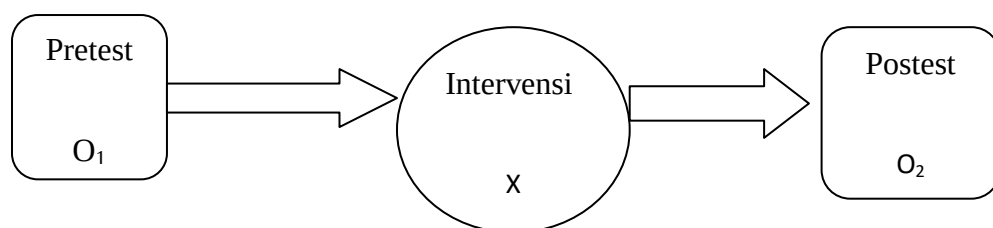
Menurut Hasan (2004: 30),

Metode kuantitatif adalah analisis yang menggunakan model-model, seperti model matematika, model statistik, dan ekonometrik. Hasil analisis disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.

Metode penelitian pra-eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pra-eksperimen tes satu kelompok (*the one group pre-test and post-test design*).

Menurut Cristensen (dalam Seniati, dkk. 2011:118), “Desain ini disebut juga *before-after design*”. Dalam desain ini, pada awal penelitian dilakukan pengukuran pada variabel (Y) kemudian diberikan perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat (Y) dengan alat ukur yang sama untuk mengetahui efektivitas dari pemberian intervensi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Berikut ini bagan penelitian pra-eksperimen desain *pretest-posttest* satu kelompok (*one group pre-test and post test design*).



Keterangan :

O₁ : Pengukuran sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan yang diberikan

O₂ : Pengukuran sesudah diberikan perlakuan

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP 10 Kupang Jln. Prof. Dr. Herman Johanes, Lasiana, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 9 bulan dari bulan September 2018 sampai bulan Mei 2019.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2017:61), mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa dilihat dari jumlahnya, populasi dapat dibedakan atas populasi terbatas dan populasi tak terbatas. Populasi terbatas yakni keseluruhan sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya dan memiliki karakteristik terbatas. Populasi tak terbatas adalah keseluruhan sumber data yang tidak dapat ditentukan batasnya, sehingga relatif tidak dapat dinyatakan dalam bentuk jumlah.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki ciri-ciri yang sama

untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VIII^H SMP 10 Kupang tahun pelajaran 2018/ 2019 yang berjumlah 24 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil secara representative artinya bahwa sampel yang diambil benar-benar mewakili populasi yang diteliti.

Menurut Sugiyono, (2017:62) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi”. Agar sampel yang diambil mewakili data penelitian, maka perlu adanya perhitungan besar kecilnya populasi. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang yang memiliki kemampuan mengelola emosi marah yang rendah yang berjumlah 6 orang yang di dapat dari hasil analisis data *pretest*.

D. Defenisi Operasional Variabel

Arikunto (2010:29), mengatakan “Variabel penelitian merupakan objek penelitian”. Sering pula dinyatakan bahwa variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan di dalamnya atau gejala yang akan diteliti

Arikunto (2010:116-117),

Variabel dibedakan menjadi dua bagian yaitu variabel bebas dan variabel terikat: Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Variabel terikat merupakan variabel akibat atau variabel yang dipengaruhi.

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. Penerapan teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok

Teknik self-talk merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang yang dapat dilihat dari upaya siswa untuk menemukan sisi positif dari diri, berhenti menyalahkan diri, berbicara pada diri sendiri secara periodik, memberi senyuman kepada diri sendiri, berinteraksi dengan orang yang memiliki optimisme.

2. Kemampuan Mengelola emosi marah

Mengelola emosi marah adalah upaya siswa Kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang Tahun ajaran 2018/2019 untuk mengatur dan merespon emosi marah secara tepat yang ditunjukkan melalui mampu mengenali emosi marah, mampu mengendalikan emosi, mampu meredakan emosi marah serta mengungkapkan emosi marah secara asertif.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian sebagai bentuk perangkat yang disusun secara sistematis dan memenuhi persyaratan ilmiah untuk mengumpulkan data dari suatu variabel atau fenomena penelitian. Arikunto (2010:160) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Instrumen Pengumpul Data

Dalam penelitian ini instrumen pengumpul data yang digunakan adalah angket. Angket atau kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010:199-200). Melalui kuesioner ini nantinya akan didapat data yang selanjutnya diinterpretasikan dalam analisis data.

Adapun bentuk-bentuk angket/kuesioner menurut Margono (2010:168), sebagai berikut :

- a) Angket berstruktur
Angket ini disebut angket tertutup, berisi pernyataan-pernyataan yang disertai sejumlah alternatif jawaban yang disediakan. Responden hanya memberikan jawaban berdasarkan jawaban yang telah tersedia.
- b) Angket tak berstruktur
Angket ini disebut angket terbuka, dimana jawaban yang diberikan responden terhadap setiap pernyataan diberikan kebebasan menurut pendapat sendiri.
- c) Angket kombinasi berstruktur dan tak berstruktur
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
Angket semi terbuka memberikan kebebasan kemungkinan menjawab selain alternatif jawaban sudah tersedia.

Dengan berpedoman pada pendapat di atas maka angket yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah angket berstruktur. Angket berstruktur adalah angket yang disusun dalam bentuk pernyataan dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Sebelum angket disusun terlebih dahulu membuat kisi-kisi angket (**Lampiran 1**). Di dalam angket ini terdapat :

pengantar, identitas, petunjuk pengisian dan pernyataan-pernyataan yang akan dijawab oleh responden (**Lampiran 2**).

Berkaitan dengan penggunaan angket sebagai alat pengumpul data penelitian ini, maka perlu diperhatikan hal-hal penting 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 instrument 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) .

Kategori jawaban angket penelitian dengan menggunakan Skala Likert (Sugiyono, 2010:134)

Tabel 3.1

Kategori Jawaban Instrumen Penelitian
Menggunakan Skala Likert

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

b) Uji Coba Angket

Angket merupakan suatu alat pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan kepada responden untuk dijawab. Sebelum memperoleh alat pengumpul data yang baik harus dilakukan uji coba guna mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas angket. Angket yang baik adalah angket yang menunjukkan validitas dan reliabilitas yang tinggi. Sampel uji coba angket penelitian ini adalah siswa kelas VIII^K SMP 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019 dengan jumlah responden sebanyak 23 orang, yang dilakukan pada tanggal 2 Agustus. 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

Menurut Arikunto, (2010:211),

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi, begitu pula 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 angket mengelola emosi marah, terlebih dahulu diuji cobakan pada siswa kelas VIII^K SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Hasil uji coba akan dianalisis dengan menggunakan analisis aspek. Rumus korelasi yang digunakan untuk menguji validitas instrumen penelitian adalah dengan menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson (Arikunto, 2006:27) 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 aspek tertentu

ΣY : Jumlah skor total aspek

ΣXY : Jumlah skor total item

ΣX^2 : Jumlah kuadrat skor tiap faktor

ΣY^2 : Jumlah kuadrat skor tiap total

Menurut Arikunto (2010:75), Suatu butir aspek dikatakan valid apabila harga r_{xy} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} .

Sebelum melakukan pengujian validitas terlebih dahulu 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 siswa tiap aspek dengan skor totalnya, diuraikan sebagai berikut:

a) Aspek mengenali emosi marah (X1)

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

Berdasarkan tabulasi data di atas maka diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\Sigma X : 725 \quad \Sigma X^2 : 23529 \quad \Sigma XY: 107572$$

$$\Sigma Y : 3354 \quad \Sigma Y^2 : 500894 \quad N : 23$$

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

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N(\sum x^2) - (\sum x)^2][N(\sum y^2) - (\sum y)^2]}} \\
 r_{xy} &= \frac{23.107572 - (725)(3354)}{\sqrt{[23(23529) - (725)^2][(23.500894 - (3354)^2)]}} \\
 r_{xy} &= \frac{2474156 - 2431650}{\sqrt{[541167 - 525625][11520562 - 11249316]}} \\
 &= \frac{42506}{\sqrt{[15542][271246]}} \\
 &= \frac{42506}{\sqrt{4215705332}} \\
 &= \frac{42506}{64928} \\
 &= 0,655
 \end{aligned}$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah siswa aspek mengenali emosi marah diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,655$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (r_{tab})$ pada taraf signifikansi 1% sebesar 0, 526. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa $r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab})$ atau $0,655 > 0,526$.

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

b) Mengendalikan Emosi Marah

Hasil tabulasi ujicoba aspek mengendalikan emosi marah dengan skor total dapat dilihat pada (**lampiran 7**). Berdasarkan tabulasi data di atas maka diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\sum X &: 962 & \sum X^2 &: 41886 & \sum XY &: 144176 \\ \sum Y &: 3354 & \sum Y^2 &: 500894 & N &: 23\end{aligned}$$

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

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

$$r_{xy} = \frac{23.144176 - (962)(3354)}{\sqrt{23[(41886) - (962)^2][(23(500894) - (3354)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{3316048 - 3226548}{\sqrt{[963378 - 925444][11520562 - 11249316]}}$$

$$= \frac{89500}{\sqrt{[37934][271246]}}$$

$$= \frac{89500}{\sqrt{10289445764}}$$

$$= \frac{89500}{101437}$$

$$= 0,802$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah siswa aspek mengendalikan emosi marah diketahui r_{hitung} (r_{hit}) = 0,802. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan r_{tabel} (r_{tab}) pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,526. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab}) atau $0,802 > 0,526$.

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

c) Meredakan Emosi Marah

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

Berdasarkan tabulasi data di atas maka diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\sum X : 856 \quad \sum X^2 : 32586 \quad \sum XY : 127462$$

$$\sum Y : 3354 \quad \sum Y^2 : 500894 \quad N : 23$$

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

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

$$\begin{aligned}
r_{xy} &= \frac{23.127462 - (856)(3354)}{\sqrt{23[(32586) - (856)^2][(23(500894) - (3354)^2]}} \\
r_{xy} &= \frac{2931626 - 2871024}{\sqrt{[749478 - 732736][11520562 - 11249316]}} \\
&= \frac{60602}{\sqrt{[16742][271246]}} \\
&= \frac{60602}{\sqrt{4541200532}} \\
&= \frac{60602}{67388} \\
&= 0,899
\end{aligned}$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah aspek meredakan emosi marah diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,899$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (r_{tab})$ pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,526. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa $r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab})$ atau $0,899 > 0,526$.

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

d) Mengungkapkan Marah Secara Asertif

Hasil tabulasi ujicoba aspek ini dengan skor total dapat dilihat pada **(lampiran 9)**.

Berdasarkan tabulasi data di atas maka diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\sum X : 811 \quad \sum X^2 : 29829 \quad \sum XY: 121684$$

$$\sum Y : 3354 \quad \sum Y^2 : 500894 \quad N : 23$$

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

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

$$r_{xy} = \frac{23.121684 - (811)(3354)}{\sqrt{23[(29829) - (811)^2][(23(500894) - (3354)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{2798732 - 2720094}{\sqrt{[686067 - 657721][11520562 - 11249316]}}$$

$$= \frac{78638}{\sqrt{[28346][271246]}}$$

$$= \frac{78638}{\sqrt{7688739116}}$$

$$= \frac{78638}{87685}$$

$$= 0,897$$

Dari hasil analisis angket kemampuan mengelola emosi marah siswa aspek mengungkapkan marah secara asertif

diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,897$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (r_{tab})$ pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,526. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa $r_{hitung} (r_{hit}) > r_{tabel} (r_{tab})$ atau $0,897 > 0,526$.

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

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 belahan pertama dan skor butir genap sebagai belahan kedua, kemudian dikorelasikan. Dalam penggunaannya, peneliti menempuh langkah-langkah seperti yang dikemukakan Arikunto (2010:145-149), 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 reliabilitas

N : Jumlah responden

ΣX : Jumlah skor belahan ganjil

ΣY : Jumlah skor belahan genap

ΣXY : Jumlah skor belahan ganjil dan belahan genap

ΣX^2 : Jumlah kuadrat skor tiap faktor

ΣY^2 : Jumlah kuadrat skor total

Setelah mendapatkan koefisien korelasi variabel X dan Y, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas angket dengan menggunakan analisis korelasi sebagaimana dikemukakan Spearman Brown dengan formulasi rumus sebagai berikut:

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

keterangan :

rtt : koefisien reliabilitas

rgg : koefisien ganjil genap

Selanjutnya hasil perhitungan dikonsultasi dengan r tabel *product moment* pada taraf signifikansi 1%. Apabila nilai “r” hitung lebih besar dari nilai “r” tabel ($r_{ht} > r_{tab}$) maka dapat dinyatakan bahwa angket tersebut reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Apabila nilai “r” hitung lebih kecil dari nilai “r” tabel ($r_{ht} < r_{tab}$) maka dapat dinyatakan bahwa angket tersebut tidak reliabel sehingga tidak dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Berdasarkan rumus di atas maka skor belahan ganjil genapnya sebagai berikut :

$$\sum X : 1619 \quad \sum X^2 : 117667 \quad \sum XY : 124939$$

$$\sum Y : 1735 \quad \sum Y^2 : 133349 \quad N : 23$$

Skor tersebut dimasukan dalam rumus sebagai berikut:

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

$$r_{xy} = \frac{23(124939) - (1619)(1735)}{\sqrt{[23(117667) - (1619)^2][23(133349) - (1735)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{2873597 - 2808965}{\sqrt{[2706341 - 2621161][3067027 - 3010225]}}$$

$$= \frac{64632}{\sqrt{[85180][56802]}}$$

$$= \frac{64632}{\sqrt{4838394360}}$$

$$= \frac{64632}{69558}$$

$$= 0,929$$

Dari hasil perhitungan korelasi skor ganjil dan genap, diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,929$

Berdasarkan koefisien korelasi ganjil-genap ($r_{hit} = 0,929$), maka peneliti melakukan uji reliabilitas angket kemampuan mengelola emosi marah siswa dengan menggunakan rumus Spearman Brown sebagai berikut:

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

$$= \frac{2 \times 0,929}{1 + 0,929}$$

$$= \frac{1.858}{1,929}$$

$$= 0,9631933644$$

$$= 0,963$$

Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui $r_{hitung} (r_{hit}) = 0,963$. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan ke $r_{tabel} (r_{tab})$ *product moment* pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,526.

Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa r_{hitung} (r_{hit}) lebih besar dari r_{tabel} (r_{tab}) atau $r_{hit} > r_{tab}$ yakni $0,963 > 0,526$.

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

2. Instrumen Perlakuan berupa pedoman penerapan teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok, yang dilaksanakan dengan menggunakan tahapan-tahapan konseling kelompok yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Pedoman penerapan pelaksanaan teknik *Self-Talk* dalam layanan konseling kelompok secara lengkap dapat dilihat pada (**lampiran 12**).

F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi

1. Fase Penelitian

Dalam rangka menjalankan penelitian terhadap siswa-siswi yang memiliki kemampuan mengelola emosi marah yang rendah, maka peneliti akan melakukan penelitian dalam beberapa fase penelitian sebagai berikut:

a. Pengukuran sebelum (*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

sebelum dilakukan intervensi teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok dan untuk mengetahui siswa yang kemampuan mengelola emosi marah yang rendah. 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 kurang dipahami maka peneliti membantu menjelaskan.

b. Intervensi (teknik *self-talk*)

Pada tahap ini peneliti melakukan intervensi berupa penerapan teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok. Hal-hal yang diubah dalam kegiatan ini adalah meningkatkan 4 aspek yaitu mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif, dengan mengikutsertakan siswa untuk mengambil bagian dalam kegiatan ini. Intervensi ini dilakukan sebanyak 7 kali

c. Pengukuran sesudah (*posttest*)

Posttest dilakukan setelah proses intervensi teknik *self-talk* diberikan kepada siswa. Peneliti memberikan *posstest* 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

mengelola emosi marah siswa sebelum dan sesudah intervensi teknik *self-talk*, dimana perbedaan *pretest* pemberian intervensi dan *posstest* akan menunjukkan ada atau tidak adanya pengaruh pemberian teknik *self-talk*.

2. Prosedur Intervensi

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* dilakukan secara berurutan, dengan mengikuti prinsip-prinsip penting dalam teknik *self-talk* yang dimodifikasi ke dalam tahap-tahap intervensi **(lampiran 13)** sebagai berikut :

a. Tahap Pembentukan

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih
- 2) Berdoa
- 3) Mengecek kehadiran peserta kelompok.
- 4) Menjelaskan konseling kelompok, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas.
- 5) Membuat kesepakatan waktu
- 6) Perkenalan dilanjutkan dengan permainan rantai nama.

b. Tahap Peralihan

- 1) Menjelaskan kembali konseling kelompok, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas
- 2) Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut

- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/ sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- 4) Memberi contoh topik bahasan yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok

c. Tahap Kegiatan

- 1) Menemukan sisi positif dari diri

Pada tahap ini konselor mengajak siswa untuk masing-masing menemukan sisi positif dari diri mereka sendiri, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

- 2) Berhenti menyalahkan diri sendiri

- 3) Pada tahap ini konselor mengajak siswa untuk tidak terus menerus menyalahkan diri sendiri terhadap setiap tindakan negatif yang telah dilakukan.

- 4) Berbicara pada diri sendiri secara periodik

Pada tahap ini siswa-siswi diminta untuk berbicara dengan diri sendiri menyangkut hal-hal negatif yang seringkali muncul di dalam kepala.

- 5) Memberi senyuman kepada diri sendiri

Pada tahap ini konselor mengajak siswa-siswi untuk terus berpikir positif, mengisi hari-hari dengan keceriaan sehingga segala pengaruh negatif dari luar dapat dihindari.

- 6) Berinteraksi dengan orang yang memiliki optimisme

Pada tahap ini konselor mengajak siswa-siswi untuk mau mendekatkan diri dengan orang-orang yang mampu membawa mereka ke hal-hal yang positif, yang akan selalu memberi masukan yang baik sehingga tidak ada pikiran negatif yang mempengaruhi pikiran mereka.

d. Tahap Pengakhiran

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir.
- 2) Mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang telah dirasakan klien selama proses layanan.
- 3) Memberi motivasi untuk terus mencoba dan mempraktekkan apa yang telah klien dapat.
- 4) Pembahasan kegiatan lanjutan.
- 5) Ucapan terima kasih

G. 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 2010:332), “Kegunaan analisis adalah mereduksi data menjadi perwujudan yang dapat dipahami dan ditafsir dengan cara tertentu hingga masalah penelitian ditelaah serta diuji”.

Berdasarkan rancangan penelitian pra-eksperimen desain *one group pretest posttest*, data yang akan dianalisis yaitu data yang dikumpulkan

menggunakan instrumen yang telah disiapkan peneliti (Angket kemampuan mengelola emosi marah). Teknik analisis kuantitatif digunakan jika penelitian 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 satu gejala.

1. Analisis Data *Pretest*

Analisis data *pretest* dilakukan sebelum kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Data yang akan dianalisis yaitu data angket kemampuan mengelola emosi marah, yang disebar dan dijawab oleh siswa sebelum penerapan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok 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

2. Analisis Data *Posttest*

Analisis data *posttest* dilakukan setelah kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dilaksanakan. Data yang akan dianalisis yaitu angket kemampuan mengelola emosi marah, yang dibagikan dan dijawab oleh siswa setelah kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* 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

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui efektifitas teknik *self-talk* maka, hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya diuji dengan metode uji t (*paired sampel*) dengan teknik analisis *dependent t-test*. Metode uji t digunakan untuk mengukur *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*) 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 responden

Setelah hasil perhitungan diperoleh, maka dapat ditetapkan penerimaan dan penolakan hipotesis yaitu jika $X_1 = X_2$ maka H_0 diterima, dan jika $X_1 \neq X_2$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Silalahi, 2010:386)

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi 1% maka akan dilakukan uji signifikan nilai t dengan menunjuk kepada tabel *critical values for t* yang telah ditetapkan dengan $N = 6$ dan $db = N-2$, dengan langkah sebagai berikut :

- 1) Tetapkan titik kritis yaitu 99 % atau $\alpha = 1 \%$.
- 2) Tentukan daerah kritis dengan $dk = N-2 = 6-2=4$
- 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 pengujian sebagai berikut :

- 1) Jika $t_{hit} > t_{tab 1\%}$ maka pengaruh intervensi adalah signifikan
- 2) Jika $t_{hit} \leq t_{tab 1\%}$ maka pengaruh intervensi tidak signifikan

Hasil analisis data akan menjelaskan mengenai keefektifan dari penerapan *teknik self-talk* sebagai variabel bebas (X) terhadap kemampuan mengelola emosi marah variabel terikat (Y). Jika hasil analisis menunjukkan $t_{hit} \leq t_{tab}$ maka pengaruh intervensi tidak signifikan atau penerapan *teknik self-talk* dinyatakan tidak efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah atau H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika $t_{hit} > t_{tab}$ maka pengaruh intervensi adalah signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *teknik self-talk* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima.