

BAB IV
PENGUMPULAN, PENGOLAHAN DAN INTERPRETASI
DATA PENELITIAN

Dalam pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data diuraikan beberapa tahapan yang telah dilakukan peneliti yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan *pretest* dan hasil analisis *pretest* sebelum dilaksanakan *treatment* (penerapan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok), pelaksanaan *posttest* dan hasil analisis *posttest* sesudah *treatment* (penerapan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok).

A. Pengumpulan Data

Beberapa hal yang dilakukan sehubungan dengan tahap penelitian ini, yakni:

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini peneliti harus mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum kegiatan penelitian. Adapun kegiatan yang perlu dipersiapkan yaitu persiapan teknis dan administratif penelitian.

a. Persiapan Teknis Penelitian

Hal teknis yang dipersiapkan dalam penelitian adalah menyusun instrumen penelitian berupa angket, menyusun pedoman pelaksanaan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok. Pedoman pelaksanaan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok ini disusun oleh peneliti

dengan berpedoman pada langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok dan langkah-langkah teknik *self-talk*.

b. Persiapan Administratif Penelitian

Demi kelancaran kegiatan pengumpulan data, maka sangat diperlukan persiapan administratif. Kegiatan yang dilakukan dalam hubungan dengan persiapan administratif adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling pada tanggal 26 Juli 2018. (**Lampiran 14**)
2. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling mengirim surat permohonan izin penelitian ke Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dengan nomor surat: 118/WM.FKIP.IP/BK/PERM/2018 pada tanggal 26 Juli 2018. (**Lampiran 15**)
3. Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira Kupang mengajukan surat permohonan izin penelitian ke Wali Kota Kupang dengan nomor surat: 340/WM.H4.FKIP/N/2018 pada tanggal 27 Juli 2018. (**Lampiran 16**)
4. Walikota Kupang mengeluarkan surat rekomendasi ke Camat Kelapa Lima dengan nomor surat BKBP.070/3553/III/VII/2018 pada tanggal 31-Juli 2018. (**Lampiran 17**)

5. Camat Kelapa Lima mengeluarkan surat rekomendasi ke Lurah Lasiana dengan nomor surat KKL.4.23.6/482/VII/2018 pada tanggal 31 Juli 2018. (**Lampiran 18**)

6. Lurah Lasiana mengeluarkan surat rekomendasi ke SMP Negeri 10 Kupang dengan nomor surat Kel. LSN. 423.6/63/VIII/2018 pada tanggal 31 Juli 2018. **Lampiran 19.**

Setelah peneliti mendapat surat ijin penelitian tersebut, peneliti bertemu dengan Kepala SMP Negeri 10 Kupang dan guru bimbingan konseling untuk menyampaikan rencana penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Pengumpulan Data

Setelah segala kebutuhan penelitian dipersiapkan dengan baik dan memperoleh izin dari pihak terkait untuk melaksanakan penelitian, maka peneliti bekerja sama dengan guru BK untuk menetapkan waktu pelaksanaan penelitian yaitu tanggal 1 Agustus 2018 sampai selesai. Setelah selesai penelitian, peneliti mendapat surat keterangan selesai penelitian dari kepala SMPN 10 Kupang dengan nomor : surat: 074/205/SMPN 10/X/2018. (**Lampiran 20**)

Adapun rincian pelaksanaan kegiatan penelitian adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *Prettest*

Pelaksanaan pretest kepada 24 responden (siswa SMP Negeri 10 Kupang) pada:

Hari/tanggal : Rabu 1 Agustus 2018

Tempat : Ruangan BK SMP Negeri 10 Kupang.

Peneliti menyiapkan angket penelitian sebanyak 24 eksemplar untuk diedarkan kepada responden penelitian yaitu 24 orang siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang. Angket tersebut kemudian diisi oleh responden penelitian dan dikumpulkan pada hari yang sama. Setelah angket diisi oleh responden penelitian maka peneliti mengumpulkan kembali angket yang telah diedarkan untuk dianalisis. Nama-nama responden penelitian dapat dilihat pada **(Lampiran 21)**, hasil tabulasi pengisian angket *pretest* dapat dilihat pada **(Lampiran 22)**.

Tingkat kemampuan mengelola emosi marah dibagi menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengelompokan kemampuan mengelola emosi marah dilakukan dengan menggunakan skor aktual dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Menetapkan skor maksimal, yang diperoleh dari hasil perkalian antara skor tertinggi pada jawaban angket dan jumlah item yaitu:
 $5 \times 42 = 210$
- 2) Menetapkan skor minimal yang diperoleh dari hasil perkalian antara skor terendah pada jawaban angket dan jumlah item yaitu: $1 \times 42 = 42$
- 3) Menetapkan skor (R) yang diperoleh dari skor maksimal dikurangi skor minimal yaitu: $210 - 42 = 168$
- 4) Menetapkan rentang jenjang kriteria (K) berjumlah 5 yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah

- 5) Menetapkan interval kelas atau Class Interval (CI) yang diperoleh dari perhitungan rentang skor (R) dibagi skor kriteri (K) dengan rumus $CI=R/K$. Yaitu : $168/5=33,6$ dibulatkan menjadi 34
- 6) Menetapkan tabel skor dan kriteria sebagai berikut :

Tabel 4.1
Skor Kriteria

Kriteria	Kategori
182 – 216	Sangat Tinggi
147 – 181	Tinggi
112 – 146	Sedang
77- 111	Rendah
42 – 76	Sangat rendah

Data *pretest* Kemampuan Mengelola Emosi siswa diperoleh dari hasil pengisian angket Kemampuan Mengelola Emosi oleh siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang. Selanjutnya peneliti menghitung jumlah skor masing-masing item dan jumlah skor dari setiap responden direkap dalam bentuk tabulasi dengan menggunakan program excel. Setelah membuat tabulasi data hasil *pretest*, sebanyak 24 siswa mengisi angket *pretest* kemampuan mengelola emosi marah yang dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2

Data Keseluruhan Hasil *Pretest* Kemampuan Mengelola Emosi

No.	Subjek	Skor
1	A.W.L.V.D.R	176
2	D.J.C.P.D.H	173
3	D.E.T	168
4	D.B.W	168
5	E.B	169
6	E.A.T	170
7	E.L	168
8	F.S.M	138
9	H.K	172
10	J.N.W	108
11	M.H.M	171
12	M.I.B	130
13	M.D.M	174
14	N.E.O.B	111
15	R.B	170
16	R.E.T	172
17	R.J.B	169
18	R.T.A.N	169
19	R.A.N	110
20	R.R.F	175
21	R.A.H.D	172
22	S.A.P	168
23	S.F.L.W	102
24	V.F.S	168
Jumlah		3771

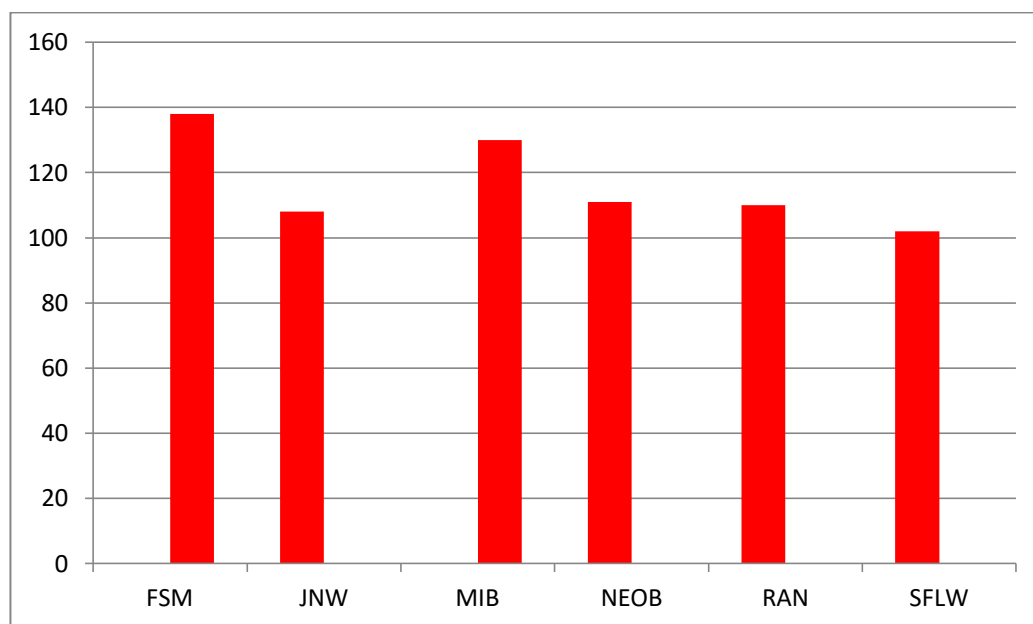
Berdasarkan data tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 24 responden (siswa) kelas VIII^H, siswa yang memiliki masalah dalam mengelola emosi marah kategori rendah 4 orang, sedang 2 orang. Siswa yang menjadi subjek penelitian adalah siswa/i yang mendapat skor rendah

dan sedang yang berjumlah 6 orang yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.3
Data hasil *Prettest*

No	Nama Subjek	Skor
1	F.S.M	138
2	J.N.W	108
3	M.I.B	130
4	N.E.O.B	111
5	R.A.N	110
6	S.F.L.W	102
JUMLAH		699

Data hasil *pretest* dapat digambarkan pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.1 : Skor angket kemampuan mengelola emosi marah siswa kategori rendah dan sedang

b. Treatment

Pelaksanaan *treatment* dari tanggal 04-08-2018 sampai dengan tanggal 25-08-2018. Proses pelaksanaan *treatment* sebagai berikut:

- 1) Sesi 1 tahap pembentukan dan tahap peralihan dilaksanakan pada hari Sabtu 04 Agustus 2018 dalam kurun waktu 45 menit.
 1. Mengucapkan salam dan ucapan terimakasih atas kehadiran mereka.
 2. Berdoa
 3. Memperkenalkan diri kepada siswa
 4. Mengecek kehadiran peserta kelompok
 5. Menjelaskan secara umum tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan tentang latar belakang diadakan kegiatan konseling kelompok.
 6. Menjelaskan tentang tujuan konseling kelompok
 7. Menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok.
 8. Menjelaskan peran pemimpin dan anggota kelompok, serta menegaskan kembali topik yang akan dibahas.
 9. Mengecek dan mengamati kesiapan dari anggota kelompok.
 10. Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjut
 11. Mengakhiri sesi I dan menyepakati waktu untuk pertemuan berikut.



Gambar 4.1 Peneliti menjelaskan tentang tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan (tujuan konseling kelompok, asas konseling kelompok)

- 2) Sesi II Tahap kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus 2018, membahas topik mengenali emosi marah dengan menerapkan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok

Tahap Pembukaan :

1. Doa
2. Membina rapport dengan siswa
3. Mengecek kehadiran siswa

Tahap Peralihan:

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

Tahap Kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan tentang mengenali emosi marah
2. Fasilitator menjelaskan tentang teknik *self-talk*

(pengertian, manfaat, tahapan-tahapan dalam teknik self-talk)

3. Menanyakan kepada siswa seberapa kenal mereka terhadap diri sendiri
4. Mengajak siswa untuk menemukan sisi positif dari diri
5. Meminta siswa untuk menuliskan sisi positif maupun negatif dari diri
6. Membahas sisi positif maupun negatif yang telah ditulis masing-masing agar tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat negatif
7. Fasilitator menjelaskan bahwa ketika seseorang telah terpengaruh oleh hal-hal yang negatif, maka fasilitator mengajak siswa untuk berhenti menyalahkan diri sendiri
8. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu berbicara dengan diri sendiri, untuk mengenali siapa saya (diri sendiri), mengenali emosi seperti apa yang ada dalam diri
9. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu memberikan senyuman kepada diri sendiri
10. Dengan mengenali diri sendiri, fasilitator menjelaskan kepada siswa bahwa kita akan tahu dengan siapa kita harus berinteraksi, yang membawa kita ke hal-hal yang positif

Tahap Pengakhiran:

1. Fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir
2. Mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan
3. Memberi motivasi untuk terus mencoba dan mempraktekan apa yang telah klien dapat
4. Fasilitator menjelaskan kegiatan selanjutnya dan mengakhiri sesi II dan menyepakati untuk pertemuan berikutnya.
5. Doa penutup



Gambar 4.2 Peneliti menjelaskan tentang mengenali emosi marah

- 3) Sesi III lanjutan Tahap Kegiatan dilaksanakan tanggal 09 Agustus 2018 membahas topik tentang mengendalikan emosi marah dengan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok

Tahap Pembukaan:

1. Doa
2. Membina raport dengan siswa
3. Mengecek kehadiran siswa

Tahap Peralihan:

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

Tahap Kegiatan:

1. Menjelaskan tentang mengendalikan emosi marah
2. Fasilitator mengajak siswa untuk menemukan sisi positif dari diri
3. Fasilitator menjelaskan kepada siswa bahwa dengan mengetahui sisi positif dari diri sendiri seseorang mampu mengendalikan emosi dari diri yang bersifat negatif
4. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu berbicara dengan diri sendiri agar siswa tau bagaimana mengendalikan emosi yang sedang dialami
5. Fasilitator meminta siswa untuk memberikan contoh cara mengendalikan emosi marah dalam situasi yang ditentukan oleh fasilitator

6. Fasilitator meminta siswa untuk Selalu memberikan senyuman kepada diri sendiri
7. Fasilitator memberikan contoh seperti apa memberikan senyuman kepada diri sendiri ketika dalam kondisi marah
8. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu berinteraksi dengan seseorang yang akan membawa kita ke hal yang positif, sehingga siswa mampu mengendalikan setiap emosi yang ada dalam diri.

Tahap Pengakhiran:

1. Fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir
2. Mengevaluasi apa yang telah dilakukan
3. Fasilitator menjelaskan kegiatan selanjutnya, menyepakati waktu pertemuan berikutnya dan mengakhiri sesi III
4. Doa penutup





Gambar 4.3 Peneliti menjelaskan tentang mengendalikan emosi marah, dan meminta siswa memberikan contoh

- c. Sesi ke IV dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2018, membahas topik tentang meredakan emosi marah dengan menerapkan teknik *self-talk*

Tahap Pembukaan:

1. Doa
2. Membina rapport dengan siswa
3. Mengecek kehadiran

Tahap Peralihan:

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

Tahap Kegiatan:

1. Membahas tentang meredakan emosi marah



Gambar 4.4 Peneliti menjelaskan tentang topik meredakan emosi marah

2. Fasilitator meminta siswa untuk menemukan sisi positif dari diri masing-masing dan menuliskannya di selembar kertas
3. Fasilitator dan siswa bersama-sama membahas sisi positif yang telah dituliskan oleh siswa

4. Fasilitator menjelaskan kepada siswa bahwa dengan mengetahui sisi positif dari diri kita, kita tidak akan mudah dipengaruhi oleh orang lain untuk melakukan hal-hal yang bersifat negatif yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain
5. Fasilitator kembali menegaskan kepada siswa bahwa ketika marah , siswa harus melihat kembali sisi positif dari diri dan berbicara dengan diri bahwa siswa tersebut masih memiliki sifat positif yang akan meredakan emosi marahnya, agar tidak menyesali kesalahannya dan akhirnya menyalahkan diri sendiri.
6. Fasilitator meminta siswa untuk berhenti menyalahkan diri sendiri ketika telah melakukan hal-hal negatif akibat dari emosi marahnya
7. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu berbicara kepada diri sendiri ketika melakukan tindakan
8. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu memberikan senyuman kepada diri sendiri, sebagai cara meredakan emosi marahnya
9. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu berinteraksi dengan orang yang akan membawanya ke hal-hal yang positif, yang akan membantunya meredakan emosi marah ketika dalam situasi yang negatif.

10. Fasilitator menanyakan perasaan siswa ketika mampu meredakan emosi marahnya.

Tahap Pengakhiran:

1. Fasilitator menjelaskan bahwa konseling kelompok akan berakhir
2. Mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan
3. Fasilitator memberi motivasi untuk terus mencoba dan mempraktekan apa yang telah siswa dapat
4. Fasilitator mengakhiri pertemuan dan menyepakati pertemuan selanjutnya
5. Doa penutup

- d. Sesi V dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2018, membahas topik tentang mengungkapkan marah secara asertif dengan menerapkan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok

Tahap Pembukaan:

1. Fasilitator meminta salah satu siswa untuk memimpin doa
2. Membina rapport
3. Mengecek kehadiran

Tahap Peralihan:

1. Fasilitator menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan dan asas-asas

2. Menanyakan kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut

Tahap Kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan tentang mengungkapkan emosi marah secara asertif



Gambar 4.5 Peneliti menjelaskan tentang mengungkapkan emosi marah secara asertif

2. Fasilitator meminta siswa untuk menemukan sisi positif dari diri
3. Fasilitator meminta siswa untuk tidak menyalahkan diri sendiri ketika telah melakukan hal-hal negatif akibat dari emosi marah yang tidak terkontrol
4. Fasilitator meminta siswa untuk selalu berbicara dengan diri sendiri
5. Fasilitator mengajak siswa untuk bertanya kepada diri sendiri mengenai hal positif yang akan diterima ketika

siswa mampu mengungkapkan emosi marahnya secara asertif, dan hal negatif ketika tidak mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif

6. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu memberikan senyuman kepada diri sendiri
7. Fasilitator mengajak siswa untuk selalu berinteraksi dengan orang memiliki optimisme.

Tahap Pengakhiran:

1. Fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir
 2. Mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan
 3. Memberi motivasi kepada siswa untuk terus mencoba dan mempraktekan apa yang telah didapat
 4. Mengakhiri pertemuan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.
 5. Doa
- e. Sesi VI dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2018 mengulangi kembali topik yang telah dibahas dari sesi I-V yaitu mengenali emosi, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif dengan menekankan pada teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok

Tahap Pembukaan:

1. Memimpin doa
2. Membina rapport
3. Mengecek kehadiran siswa

Tahap Peralihan:

1. Fasilitator menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan dan asas-asas
2. Menanyakan kesiapan siswa anggota untuk kegiatan lebih lanjut

Tahap Kegiatan:

1. secara garis besar topik mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif
2. Fasilitator meminta siswa untuk membagi pengalaman masing-masing mengenai topik yang telah di bahas



Gambar 4.6 Peneliti meminta siswa untuk membagi pengalaman masing-masing

3. Fasilitator meminta siswa untuk bersama-sama untuk saling memberikan pendapat terhadap pengalaman yang dibagikan.
4. Fasilitator memberikan masukan terhadap pengalaman yang telah dibagikan oleh siswa

Tahap Pengakhiran:

1. Fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir
2. Mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan
3. Memberi motivasi kepada siswa untuk terus mencoba dan mempraktekan apa saja yang telah klien dapat
4. Mengakhiri pertemuan dan membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.
5. Doa

- f. Sesi VII tahap pengakhiran dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2018.

Tahap Pembukaan:

1. Fasilitator meminta salah satu siswa memimpin doa
2. Membina rapport
3. Mengecek kehadiran siswa

Tahap Peralihan:

1. Fasilitator menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan dan asas-asas
2. Menanyakan kesiapan anggota untuk kegiatan selanjutnya

Tahap Pengakhiran:

1. menyampaikan konseling kelompok akan diakhiri
2. Fasilitator mengevaluasi dan merangkum semua kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 4.7 Peneliti mengevaluasi dan merangkum kegiatan dari awal sampai akhir

3. Fasilitator meminta siswa untuk menyampaikan kesan dan manfaat dari kegiatan tersebut.

4. Ucapan terimakasih

5. Doa

c. Pelaksanaan *posttest*

Pelaksanaan *posttest* kepada 6 responden (siswa SMP Negeri 10 Kupang) pada:

Hari/tanggal : Kamis, 30 Agustus 2018

Tempat : Ruangan BK

Setelah melaksanakan *treatment* (penerapan teknik *Self-Talk* melalui konseling kelompok) selanjutnya dilakukan *posttest* pada hari Kamis, 30 Agustus 2018 untuk membandingkan tingkat kemampuan mengelola emosi marah sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* pada subjek penelitian. Peneliti menyebarkan angket kemampuan mengelola emosi marah kepada subjek penelitian. dan dijawab oleh subjek penelitian. Selanjutnya menghitung jumlah skor masing-masing item dan jumlah skor dari setiap responden direkap dalam bentuk tabulasi dengan menggunakan program *microsoft office excel* dapat dilihat pada **(Lampiran 23)**, nama-nama responden penelitian *posttest* dapat dilihat pada **(Lampiran 24)**.

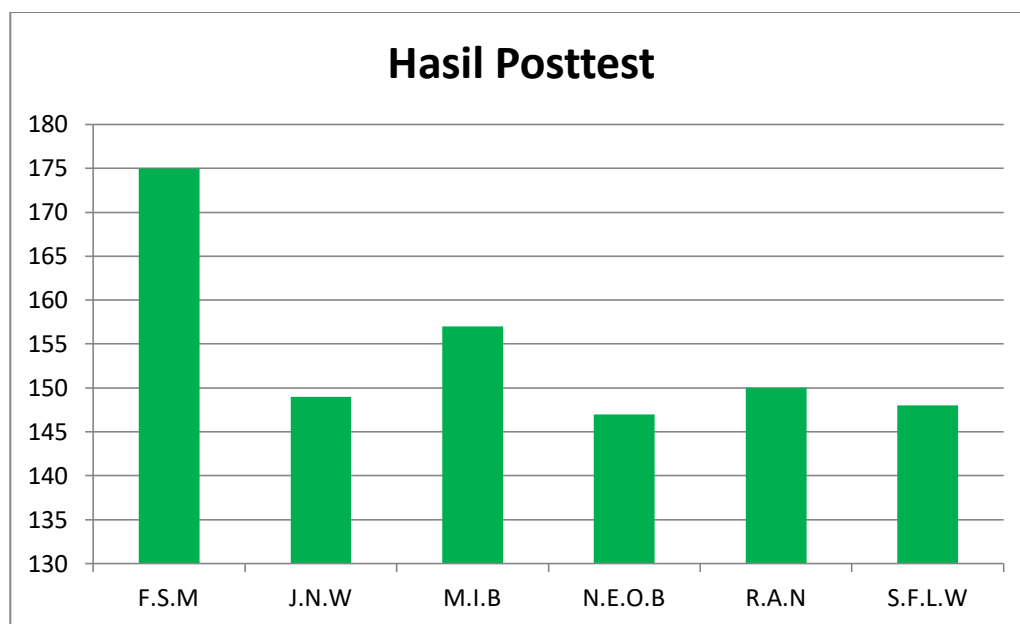
Dampak dari *treatment* (penerapan teknik *Self-Talk* melalui konseling kelompok) yakni subjek penelitian mengalami perubahan tingkat kemampuan mengelola emosi marah dari kategori rendah dan sedang menjadi kategori tinggi.

Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4 Hasil *Posttest*

No	Subjek	Skor
1	F.S.M	175
2	J.N.W	149
3	M.I.B	157
4	N.E.O.B	147
5	R.A.N	150
6	S.F.L.W	148
JUMLAH		926

Data hasil *posttest* dapat digambarkan pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.2 Data Hasil *Posttest*

B. Analisis Data Penelitian

Tahap analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dan untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Menurut Silalahi (2010:332),

“analisis data adalah proses penyederhanaan data dan penyajian data dengan mengelompokkannya dalam suatu bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasi”. Terkait dengan hal tersebut maka diperlukan metode analisis data yang relevan dengan penelitian.

1. Analisis Data *pretest*

Data *pretest* dianalisis menggunakan rumus mean (rata – rata) sebagai berikut :

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

Keterangan :

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

N_1 = Jumlah responden

Berdasarkan tabel 4.3

Diketahui :

$$\sum X_1 = 699 \quad N_1 = 6$$

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

$$= \frac{699}{6}$$

$$= 116,5$$

2. Analisis Data *posttest*

Data *posttest* dianalisis menggunakan rumus mean (rata – rata) sebagai berikut :

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

Keterangan :

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

N_2 = Jumlah responden

Berdasarkan tabel 4.4

Diketahui :

$$\sum X_2 = 926 \quad N_2 = 6$$

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

$$= \frac{926}{6}$$

$$= 154,3$$

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui penerapan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah, maka hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya diuji dengan metode uji t (*paired sampel*) dengan teknik analisis *dependent t-test*.

Berikut pemaparan mengenai langkah kerja analisis data penelitian dengan menggunakan rumus uji t (*t test*):

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

Keterangan :

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

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

N = Jumlah subyek

a. Peneliti membuat tabel *t test* untuk mengisi data skor hasil pengisian angket. Tabel tersebut terdiri atas 6 kolom dengan rincian:

- 1) Kolom (1) NR: nomor responden (subjek penelitian).
- 2) Kolom (2) X1: jumlah skor *pretest* tiap responden.
- 3) Kolom (3) X2: jumlah skor *posttest* tiap responden.
- 4) Kolom (4) B: selisih nilai tabel *posttest* dan *pretest*
- 5) Kolom (5) b : selisih *posttest* dan *pretest* dikurangi rata-rata selisih *posttest* dan *pretest*.
- 6) Kolom (6) b2: b kuadrat

Keterangan :

$$B = X2 - X1$$

$$b = B - \bar{B} \iff \bar{B} = \frac{\sum \bar{B}}{N} \iff \bar{B} = \frac{227}{6} = 37,83$$

7) Rata-rata selisih nilai mean *posttest* dan *pretest* = 37,83

- b. Peneliti memasukkan data skor hasil perhitungan angket ke dalam kolom tabel sesuai dengan kolom yang telah disediakan. Data skor uji statistik *t test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5

Tabulasi Skor Pretest Dan Postesst Untuk Mencari Nilai *t test*

Nr	X1	X2	B ($x_2 - x_1$)	b	b^2
1	138	175	37	-0,83	0,6889
2	108	149	41	3,17	10,0489
3	130	157	27	-10,83	117,2889
4	111	147	36	-1,83	3,3489
5	110	150	40	2,17	4,7089
6	102	148	46	8,17	66,7489
	699	926	227	0,02	202,8334

- c. Langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

- 1) Mencari nilai rata-rata X_1 dan X_2 ($\bar{X}_1$ dan $\bar{X}_2$)

Berdasarkan data tabulasi pada tabel 4.5

Diketahui :

$$\sum X_1 = 699 \quad \sum X_2 = 926 \quad N = 6$$

Untuk mencari nilai rata – rata X_1 menggunakan rumus :

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

$$\bar{X}_1 = \frac{699}{6} = 116,5$$

Sementara untuk mencari nilai rata-rata $\bar{X}_2$ menggunakan rumus :

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum \bar{X}_2}{N}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{926}{6} = 154,3$$

2) Memasukan nilai ke dalam rumus *t test*:

Diketahui :

$$\bar{X}_1 = 116,5$$

$$\bar{X}_2 = 154,3$$

$$\sum b^2 = 202,8334$$

$$N = 6$$

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

$$t = \frac{154,3 - 116,5}{\sqrt{\frac{202,8334}{6(6-1)}}$$

$$t = \frac{37,8}{\sqrt{\frac{202,8334}{6(5)}}$$

$$t = \frac{37,8}{\sqrt{\frac{202,8334}{30}}}$$

$$t = \frac{37,8}{\sqrt{6,761113}}$$

$$t = \frac{37,8}{2,6002140297}$$

$$t = 14,53726$$

$$=14,537$$

Dari perhitungan yang dilakukan hasil t_{hitung} adalah sebesar 14,537

3) Menentukan derajat kebebasan

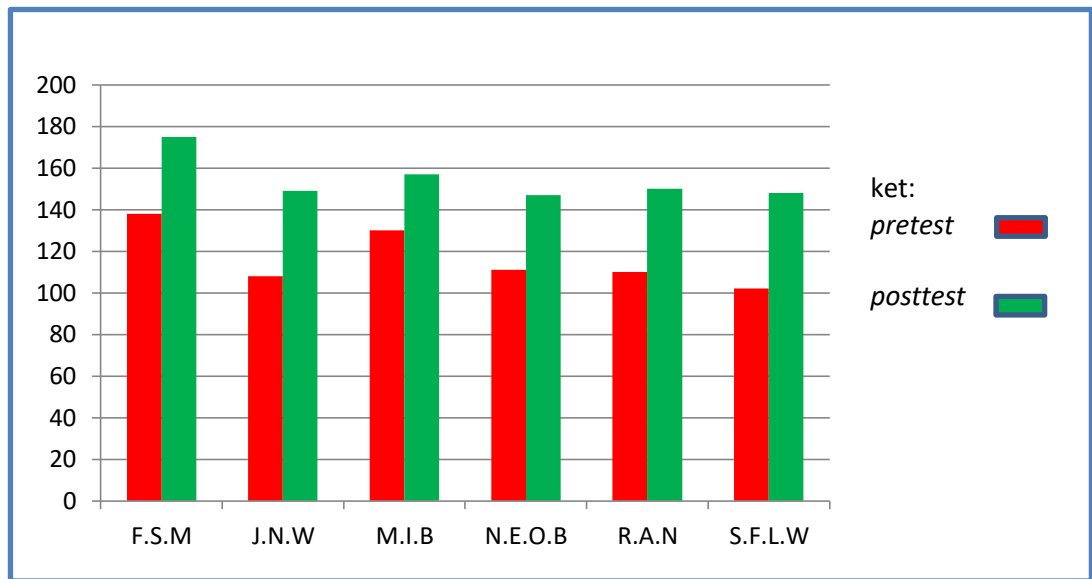
$$Db = N-2 = 6-2 = 4$$

4) Mencari nilai t_{tabel}

Nilai t_{hitung} sebesar 4,604 dikonsultasi t_{tabel} pada taraf signifikan 1% sebesar 14,537.

Dengan demikian berdasarkan kaidah penelitian yakni nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka pengaruh intervensi adalah signifikan signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain “penerapan teknik *Sel-Talk* dalam konseling kelompok signifikan meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019”.

Selanjutnya gambaran perbedaan tingkat kemampuan mengelola emosi marah dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut ini :



Grafik 4.3
Perbedaan Skor *Pretest* dan *posttest*

Berdasarkan grafik 4.3 diketahui adanya peningkatan skor *posttest* dari skor *pretest* .

C. Interpretasi Data

Berdasarkan hasil analisis data penelitian di atas, maka peneliti dapat menginterpretasikan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H dapat ditingkatkan melalui kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 1% adalah T_{hitung} 14,537 lebih besar dari T_{tabel} 4,604, dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima.