

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018:10) penelitian kuantitatif menekankan suatu fenomena objektif yang dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Penelitian eksperimen sendiri merupakan jenis penelitian yang mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel dalam kondisi yang sistematis dan terkontrol. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (2000:272) bahwa penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang menguji ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan atau *treatment* pada subjek yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian yang dalam pelaksanaannya menggunakan satu kelompok saja. dengan kata lain penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen saja tanpa ada kelompok kontrol atau pembanding (Susanti, 2013).

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2020 sampai dengan 15 September 2020, dan bertempat di Desa Jabalsari, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung

#### **C. Desain Penelitian**

Desain dalam penelitian ini peneliti menggunakan *one group pre test-post test design*. Menurut Sugiyono (2018:114) penelitian ini dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum dilaksanakan perlakuan bimbingan. Desain *one group pre test-post test design* diukur dengan *pretest* sebelum dilakukan perlakuan. Sedangkan *post-test* dilakukan setelah diberikan

perlakuan dengan memberi jeda waktu beberapa hari sebelum dilakukan *post test*.

Dalam pelaksanaannya, sekelompok remaja diberikan *pretest* skala kontrol diri, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri sebelum dilakukannya perlakuan, hal ini dilakukan untuk mengetahui nilai awal sebelum dilakukan perlakuan. Peneliti mengambil 10 anggota untuk kemudian mengikuti bimbingan kelompok. Jumlah anggota yang diberikan perlakuan ini disesuaikan dengan metode atau layanan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok yang mengharuskan jumlah anggota tidak boleh lebih dari 15 orang (Arifin, 2015).

Setelah dilakukan pemberian perlakuan, peneliti memberikan pengukuran kembali atau disebut *post-test* dengan menggunakan skala yang sama dengan pengukuran sebelumnya. Hal ini dilakukan agar mengetahui ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subjek yang diteliti. Berikut gambar desain penelitian yang digunakan oleh peneliti:

**E: O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

Keterangan:

E : Kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *homeroom*)

O<sub>1</sub> : *Pretest* kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> : *Posttest* kelompok eksperimen

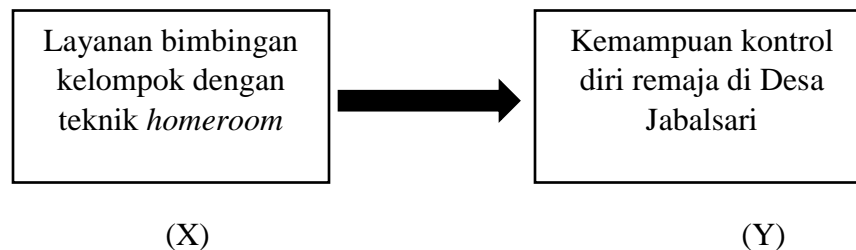
X : Metode pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*

#### **D. Identifikasi Variabel**

Variabel dapat dijelaskan sebagai atribut dan objek yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel juga disebut sebagai faktor yang berperan

dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini ada dua macam variabel yaitu, variabel bebas, dan variabel terikat. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 3.1 Variabel**



1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi penyebab bagi variabel lain. Dalam penelitian yang menjadi variabel bebas adalah Bimbingan kelompok teknik *homeroom* (X).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kontrol diri.

**E. Definisi Operasional Variabel**

1. Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang membantu individu dalam memecahkan suatu permasalahan secara berkelompok. Dalam penelitian ini salah satu teknik dari bimbingan kelompok yang digunakan yaitu *homeroom*. Teknik *homeroom* adalah layanan yang menciptakan suasana nyaman dan kekeluargaan yang diharapkan klien bisa secara bebas dan terbuka dalam menyampaikan pendapatnya.

Dengan adanya hubungan yang interaktif anggota kelompok akan merasa lebih mudah dan leluasa, karena anggotanya merupakan teman sebaya mereka. Selain itu dengan melakukan bimbingan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok ini, individu juga belajar untuk memahami dan mengendalikan diri sendiri, memahami orang lain, memahami kehidupan lingkungannya, dan diharapkan dapat meningkatkan kontrol dirinya.

Layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukannya pretest untuk mengetahui tingkat kontrol diri remaja yang terindikasi memiliki kontrol diri rendah. Dari 30 responden didapati 10 remaja dengan nilai kontrol diri terendah yang selanjutnya akan diberikan layanan bimbingan kelompok. Pertemuan kedua dilakukan dengan tatap muka selama 60 menit.

Penerapan bimbingan kelompok teknik *homeroom* pada penelitian ini diawali dengan tahap orientasi atau perkenalan yang bertujuan membangun rapport yang baik dengan anggota. Pada tahap peralihan konselor memantapkan kembali minat dalam mengikuti bimbingan kelompok ini.

Pertemuan ketiga dalam layanan ini dilakukannya treatment dan follow up yang kedua selama 60 menit untuk memantapkan strategi untuk membantu anggota kelompok dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Dan pada pertemuan ke empat dilakukan posttest untuk mengukur tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* ini.

## 2. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu yang terdiri dari tiga aspek, yaitu; (1) kemampuan mengendalikan diri atau menahan tingkah laku yang bersifat merugikan orang lain, (2) kemampuan bekerja sama dan kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku, (3) kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain tanpa

menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain. Ciri-ciri atau karakteristik seseorang yang memiliki kontrol diri rendah antara lain; Kurang mampu mengontrol emosi, mudah dipengaruhi teman untuk berbuat negatif, bertindak sembrono, mengabaikan konsekuensi dari perilaku negatif, tidak mampu menerima pendapat orang lain.

### 3. Remaja di Desa Jabalsari Kecamatan Sumbergempol Tulungagung

Subjek pada penelitian ini adalah Remaja di Desa Jabalsari usia 16-21 tahun yang menunjukkan indikasi atau karakteristik memiliki kontrol diri rendah. Dari hasil pretest yang telah diberikan kepada sebanyak 30 Remaja terjaring 10 remaja dengan nilai kontrol diri terendah.

## **F. Alat atau Instrumen Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini cara memperoleh data agar tepat dan sesuai dengan apa yang diinginkan peneliti, maka digunakan alat pengumpulan data berupa:

### **a. Alat Pengumpulan Data**

#### 1. Angket

Skala kontrol diri digunakan untuk mengetahui peningkatan kontrol diri remaja. Skala ini digunakan untuk mengukur kontrol diri sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan. Angket kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill yang meliputi; kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan.

#### 2. Wawancara

Wawancara digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data awal sebelum menetapkan permasalahan yang dihadapi responden.

#### 3. Observasi

Observasi digunakan untuk mengetahui kondisi awal subjek, proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *homeroom*,

hambatan ketika melaksanakan bimbingan kelompok, dan perilaku remaja setelah melaksanakan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.

## b. Instrumen Penelitian

### 1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

No.	Pertemuan	Tahap	Tujuan	Waktu
1.	I	<b>Pra-Kegiatan</b> a. Pemberian <i>Pre-test</i> . b. Pembentukan Kelompok ( <i>forming</i> )	a. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa sebelum diberikan layanan. b. Untuk pembagian kelompok agar mempermudah proses pemberian layanan.	60 Menit
2.	II	<b>Tahap Pembentukan</b> a. Membangun raport atau membangun hubungan baik dengan konseli. b. Memberikan pemahaman pentingnya layanan Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> .	a. Membangun raport kepada anggota kelompok agar merasa nyaman, saling mengenal satu sama lain, dan saling percaya terhadap anggota kelompok serta pemimpin kelompok. b. Mengetahui tujuan Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> . c. Untuk meninjau tujuan pemberian layanan dan menyepakati tujuan yang akan	30 menit

		<p>c. Menjelaskan proses Bimbingan Kelompok yang akan dilaksanakan.</p> <p>d. Menjelaskan norma/peraturan dalam kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berperan penuh dalam kegiatan kelompok.</p> <p>e. Memberikan motivasi kepada anggota kelompok, untuk bersikap saling terbuka terhadap anggota kelompok.</p> <p>f. Memotivasi anggota kelompok untuk mengungkapkan harapan dan membantu dalam</p>	<p>dicapai dalam layanan Bimbingan Kelompok.</p> <p>d. Agar bejalan secara efektif dan kondusif selama proses layanan berlangsung.</p> <p>e. Untuk memunculkan dinamika kelompok dan bersikap saling terbuka antar anggota kelompok.</p> <p>f. Untuk mengungkapkan harapan dan membantu dalam merumuskan tujuan bersama.</p>	
--	--	--	--	--

		merumuskan tujuan bersama.		
3.	II	<p><b>Tahap Peralihan</b></p> <p>a. Pemberian <i>ice breaking</i> sebelum kegiatan inti dimulai.</p> <p>b. <i>Me-review</i> tujuan dan kesepakatan bersama.</p> <p>c. Memotivasi anggota kelompok untuk terlibat aktif dan mengambil manfaat dalam tahap ini.</p> <p>d. Mengingatkan anggota kelompok, bahwa kegiatan Bimbingan Kelompok kan memasuki tahap inti.</p>	<p>a. Agar anggota kelompok tidak merasa jenuh dan masih tetap bersemangat dalam kegiatan kelompok.</p> <p>b. Untuk meninjau tujuan diadakannya kegiatan Bimbingan Kelompok dan menyepakati tujuan yang akan dicapai oleh anggota kelompok.</p> <p>c. Agar proses kegiatan Bimbingan Kelompok berjalan efektif.</p> <p>d. Agar anggota kelompok lebih mempersiapkan diri untuk masuk dalam kegiatan inti.</p>	30 menit
4.	II	<p><b>Tahap Inti</b></p> <p>a. Memberikan informasi</p>		60 menit



		<p>kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan topik yang akan dibahas dalam kegiatan kelompok.</p> <p>b. Menetapkan topik yang akan diintervensi sesuai dengan tujuan kelompok.</p> <p>c. Mendorong setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif dan saling membantu.</p> <p>d. Melaksanakan layanan Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> dengan pemberian</p>	<p>a. Mengetahui hambatan yang tengah dihadapi anggota.</p> <p>b. Menentukan hambatan yang akan diintervensi sesuai dengan tujuan anggota kelompok.</p> <p>c. Agar hambatan dan pengetahuan yang sebelumnya belum diketahui dapat diperoleh semua anggota kelompok.</p> <p>d. Merefleksikan situasi atau hambatan yang telah disepakati sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi dengan kecenderungan rendahnya kontrol diri</p> <p>e. Meninjau ulang apakah hasil yang diperoleh telah tercapai dan menetapkan pertemuan selanjutnya.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>materi mengenai kontrol diri.</p> <p>e. <i>Me-review</i> hasil yang dicapai dan menetapkan pertemuan selanjutnya.</p>		
5.	II	<p><b>Tahap Akhir</b></p> <p>a. Mengungkapkan kesan dan pesan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota kelompok.</p> <p>b. Merangkum proses dan hasil yang dicapai.</p> <p>c. Mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok.</p> <p>d. Menyatakan bahwa kegiatan akan</p>	<p>a. Mengungkapkan pesan dan kesan selama proses kegiatan Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> yang telah dilaksanakan.</p> <p>b. Merangkum hasil Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> untuk mengetahui perkembangan dari anggota kelompok tentang pemahaman kesiapan menikah.</p> <p>c. Meindaklanjuti perkembangan anggota kelompok, apabila diperlukan pertemuan kembali, maka akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>d. Memberikan informasi bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri.</p>	30 menit

		segera berakhir. e. Menyampaikan pesan dan harapan.	e. Menyampaikan pesan dan harapan untuk proses layanan selanjutnya dalam hal pencapaian hasil layanan yang telah diberikan.	
6.	III	<b>Pasca Bimbingan</b> a. Memberikan evaluasi perubahan yang dicapai. b. Menetapkan tindak lanjut kegiatan yang diperlukan. c. Menyusun laporan Bimbingan Kelompok. d. Memberikan <i>post-test</i> .	a. Mengevaluasi hasil Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> untuk meningkatkan kontrol diri siswa . b. Untuk menentukan tindak lanjut kegiatan yang diperlukan setelah layanan ini. c. Untuk merangkum hasil layanan Bimbingan Kelompok teknik <i>homeroom</i> d. <i>Post-test</i> diberikan untuk mengetahui pengaruh layanan Bimbingan Kelompok teknik <i>Homeroom</i> untuk meningkatkan kontrol diri siswa.	60 menit

## 2. Instrumen Angket

Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur data kuantitatif harus mempunyai skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang

pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi tentang fenomena atau kejadian disekelilingnya (Sugiyono, 2018).

Skala Likert terdiri dari sejumlah pernyataan yang meminta reaksi responden. Reaksi itu diungkapkan dari tingkat sangat sesuai sampai tidak sesuai. Terdapat dua jenis item dalam skala ini, yaitu item *favourable* dan *unfavourable*. Dalam setiap item pada pernyataan memiliki lima pilihan jawaban yaitu; Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Ragu-Ragu (R), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini pilihan jawaban mengalami modifikasi menjadi empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Modifikasi pilihan jawaban ini menurut Arikunto (Janah, 2017) bahwa ada kelemahan dengan lima pilihan jawaban karena responden cenderung memilih alternatif yang ada ditengah karena dirasa tidak perlu banyak berpikir. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban untuk mengukur kemampuan kontrol diri individu. Adapun penyekoran untuk mendapatkan nilai angket kemampuan kontrol diri sebagai berikut;

Tabel 3.1

## Skoring Skala Kontrol Diri

Jenis Item/Pernyataan	Alternatif Pilihan Jawaban			
	Sangat Tidak Sesuai (ST)	Tidak Sesuai (TS)	Sesuai (S)	Sangat Sesuai (SS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4
<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

Pada penelitian ini, skala kontrol diri digunakan sebagai instrumen dalam pelaksanaan penelitian. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill yang meliputi:

- a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Individu yang mempunyai kontrol diri baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber dari luar untuk mengatasinya.
- b. Kontrol kognitif, yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengintepretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan

penilaian. Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu peristiwa dengan cara memperhatikan nilai-nilai positif.

- c. Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol perilaku dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan (Harahap, 2017).

Tabel 3.2

## Kisi-Kisi Skala Kontrol Diri Sebelum Validasi

Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Kontrol perilaku	1. Kontrol perilaku berdasarkan faktor dari dalam diri 2. Kontrol perilaku berdasarkan faktor lingkungan 3. Kontrol stimulus	1,2,4,5,14,15, 16, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 30, 31,	3, 6, 7, 12, 13, 17, 19, 21, 23, 24, 26, 29	27
Kontrol Kognitif	4. Menggunakan informasi untuk mengantisipasi suatu peristiwa 5. Melakukan penafsiran dalam suatu peristiwa	8, 9, 32, 34, 37, 38, 40, 42,	33, 35, 36, 39, 41, 43	14
Kontrol Pengambilan Keputusan	6. Memilih tindakan berdasarkan apa yang dialami dan disetujui	10, 44, 45, 49, 50, 51.	46,47, 48, 11	10
Jumlah		29	22	51

## G. Validitas dan Realibilitas Angket

### a. Uji Validitas Angket

Sebelum dilakukan uji kelompok kecil instrument angket terlebih dulu dilakukan uji ahli yang dalam penelitian ini uji ahli dilakukan oleh Dosen Bimbingan Konseling Islam yaitu Ibu Febranti Putri Navion, M. Pd. Dalam uji instrumen ini ada 30 responden yang mengisi angket skala kontrol diri, maka instrumen dikatakan valid jika korelasi tiap faktor besarnya lebih dari 0.361. Jika korelasi tiap faktor besarnya kurang dari 0.361 maka dinyatakan item tersebut tidak valid dan tidak dapat digunakan. Pengujian validitas instrument dalam penelitian ini menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20*.

Hasil dari uji validitas dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20* terdapat beberapa item pernyataan yang tidak dapat digunakan lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Item Gugur dan Valid**

No item	$r_{xy}$	$r_{tabel}$	Ket.	No item	$r_{xy}$	$r_{tabel}$	Ket.
1	0.562	0.361	Valid	26	0.328	0.361	Tidak valid
2	0.546	0.361	Valid	27	0.183	0.361	Tidak valid
3	0.407	0.361	Valid	28	0.509	0.361	Valid
4	0.433	0.361	Valid	29	0.491	0.361	Valid
5	0.481	0.361	Valid	30	0.335	0.361	Tidak valid
6	0.277	0.361	Tidak valid	31	0.129	0.361	Tidak valid
7	0.519	0.361	Valid	32	0.248	0.361	Tidak valid
8	0.623	0.361	Valid	33	0.487	0.361	Valid
9	0.596	0.361	Valid	34	0.485	0.361	Valid
10	0.483	0.361	Valid	35	0.360	0.361	Tidak valid



11	0.420	0.361	Valid	36	0.393	0.361	Valid
12	0.092	0.361	Tidak valid	37	0.182	0.361	Tidak valid
13	0.376	0.361	Valid	38	0.487	0.361	Valid
14	0.571	0.361	Valid	39	0.201	0.361	Tidak valid
15	0.175	0.361	Tidak valid	40	0.371	0.361	Valid
16	0.615	0.361	Valid	41	0.605	0.361	Valid
17	0.390	0.361	Valid	42	0.344	0.361	Tidak valid
18	0.529	0.361	Valid	43	0.480	0.361	Valid
19	0.470	0.361	Valid	44	0.291	0.361	Tidak valid
20	0.676	0.361	Valid	45	0.207	0.361	Tidak valid
21	0.519	0.361	Valid	46	0.310	0.361	Tidak valid
22	0.237	0.361	Tidak valid	47	0.399	0.361	Valid
23	0.290	0.361	Tidak valid	48	0.450	0.361	Valid
24	0.468	0.361	Valid	49	0.395	0.361	Valid
25	0.308	0.361	Tidak valid	50	0.622	0.361	Valid
				51	0.372	0.361	Valid

Dari tabel diatas item pernyataan yang tidak valid tidak digunakan karena dari butir pernyataan yang valid sudah mewakili dari indikator kontrol diri. Maka dari itu ada penyesuaian kisi-kisi dari sebelum validasi dan sesudah validasi. Lebih jelasnya pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Skala Kontrol Diri Setelah Validasi**

Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Kontrol perilaku	1. Kontrol perilaku berdasarkan faktor dari dalam diri 2. Kontrol perilaku berdasarkan faktor lingkungan 3. Kontrol stimulus	1,2,4,5,1 4, 16, 18, 20, 28	3, 7, 13, 17, 19, 21, 24, 29	17
Kontrol Kognitif	4. Menggunakan informasi untuk mengantisipasi suatu peristiwa 5. Melakukan penafsiran dalam suatu peristiwa	8, 9, 34, 38, 40	33, 36, 41, 43	9
Kontrol Pengambilan Keputusan	6. Memilih tindakan berdasarkan apa yang dialami dan disetujui.	10, 49, 50, 51	47, 48, 11	7
Jumlah		18	15	33

Dalam penyusunan dan sebelum menyebarkan angket skala kontrol diri, peneliti terlebih dahulu melakukan uji ahli kepada dosen IAIN Tulungagung yaitu kepada Ibu Febranti Putri Navion, M.Pd.

b. Uji Realibilitas

Realibilitas merupakan suatu pengertian yang menyatakan bahwa suatu instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Setelah dilakukannya validitas instrument terdapat beberapa item yang dinyatakan valid. Item yang dinyatakan valid kemudian diuji realibilitasnya dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20*. Berikut hasil reliability dari program *IBM SPSS Statistics 20*

**Tabel 3.5**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.845	33

Dari hasil *output* uji reabilitas ini, bahwa *N of Items* ada 33 buah item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.845. Karena nilai *Cronbach's Alpha*  $0.845 > 0.60$  ( $r_{\text{tabel}} = 0.361$ .) maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas dengan distribusi nilai 5%, dapat disimpulkan bahwa 33 item pernyataan angket untuk variabel kontrol diri dinyatakan reliabel atau terpercaya untuk alat pengumpul data dalam penelitian.

## H. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Dalam penelitian kuantitatif eksperimen ini Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini populasi penelitian sejumlah 60 orang remaja usia 16-21 tahun di Dusun Jabalan yang terindikasi memiliki tingkat kontrol diri rendah. (Data dari wawancara ketua Karang Taruna Desa Jabalsari)

### 2. Sampel dan Teknik sampling

#### a. Sampel

Sedangkan sampel menurut Sugiyono (2018) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memberikan kriteria tertentu. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 10 remaja dengan nilai kontrol diri terendah dari 30 remaja yang memiliki kriteria kontrol diri rendah dan sudah mengikuti pretest.

#### b. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti memberikan skala kontrol diri berupa angket pernyataan pada sekelompok remaja yang selanjutnya diperoleh jumlah remaja yang memiliki skala kontrol diri rendah.

Skala kontrol diri digunakan untuk menjangkau remaja yang memiliki nilai kontrol diri rendah dengan *pretest* untuk memperoleh sampel penelitian dengan kriteria yang sudah ditentukan dan kemudian diberikan treatment berupa bimbingan kelompok *homeroom*.

Kriteria dalam menentukan sampel yaitu:

- a. Remaja Desa Jabalsari

- b. Remaja usia 16-21 yang terindikasi memiliki kontrol diri rendah yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan (Remaja yang sering berkumpul disuatu tempat, sering membuat gaduh, dan kurang mematuhi jam malam).
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian

Kriteria diatas ditemukan disalah satu dusun yaitu dusun Jabalan, yang diperkuat dengan laporan ketua RT setempat dan seringnya mendapat teguran dari aparat kepolisian POLSEK SUMBERGEMPOL.

### c. Kategorisasi skoring penelitian

Dalam skala kontrol diri remaja ini, jumlah butir angket dalam instrument yaitu 33 butir. Untuk mengetahui skor terendah jumlah butir dikali 1 (satu), maka dihasilkan nilai 33 untuk skor minimum. Sedangkan untuk skor maksimal diperoleh dengan skor butir tertinggi yaitu 4 (empat) dikalikan dengan jumlah butir skala 33, maka akan menghasilkan skor maksimum 120. Dalam penelitian ini peneliti mengkategorikan subjek ke dalam 3 kelompok, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Untuk mengkategorikan kelompok tersebut maka rumus yang digunakan yaitu:

$$X_{min} = 33, X_{max} = 132$$

$$\text{Range} = X_{max} - X_{min}$$

$$= 132 - 33$$

$$= 99$$

$$\text{Mean} = (X_{max} + X_{min}) / 2$$

$$= (132 + 33) / 2$$

$$= 82.5$$

$$SD = \text{Range} / 6$$

$$= 99/6$$

$$= 16.5$$

Setelah mendapat nilai mean dan standart deviasi, maka kriteria kategorisasai dirumuskan berdasarkan pedoman:

**Tabel 3.6**

**Kategori skoring penilaian**

Rendah	$X < \text{Mean} - \text{SD}$ $X < 82.5 - 16.5$ $X < 66$ (Kategori rendah 33 – 66)
Sedang	$\text{Mean} + \text{SD}$ $82.5 + 16.5$ $99$ (Kategori sedang 67 – 99)
Tinggi	$\text{Mean} + \text{SD} < X_{\text{max}}$ $82.5 + 16.5$ $< 99$ (Kategori tinggi 100 – 132)

**Pemilihan sampel penelitian**

Dari hasil skoring kategorisasi 33 item angket yang telah diberikan kepada siswa didapatkan bahwa skor rendah adalah 33-66, skor sedang 67-99, dan skor tinggi 100-132. Berikut tabel pemilihan sampel berdasarkan pretest angket kemampuan kontrol diri.

**Tabel 3.7**  
**Kategori sampel**

No	Nama	Usia	Skor	Kategori
1	YAC	18	63	Rendah
2	FI	16	64	Rendah
3	RK	16	74	Sedang
4	IMH	18	78	Sedang
5	AA	17	69	Sedang
6	AD	17	87	Sedang
7	MH	15	65	Rendah
8	MF	15	92	Sedang
9	EC	15	102	Tinggi
10	BP	16	89	Sedang
11	MMA	15	88	Sedang
12	MSU	15	82	Sedang
13	AL	16	104	Tinggi
14	MMF	18	62	Rendah
15	KA	18	86	Sedang
16	MS	19	64	Rendah
17	IS	18	107	Tinggi
18	MNH	17	86	Sedang
19	MAM	18	106	Tinggi
20	MAS	17	74	Sedang
21	ANC	17	63	Rendah
22	WKA	19	89	Sedang
23	BS	19	101	Tinggi
24	NR	19	104	Tinggi
25	FM	18	83	Sedang
26	HAS	16	84	Sedang
27	GP	17	105	Tinggi
28	GW	14	88	Sedang
29	NPP	16	81	Sedang
30	DM	18	108	Tinggi
<b>Jumlah: Rendah = 6, Sedang = 16, Tinggi = 8</b>				

Berdasarkan data di atas dapat dilihat sebanyak 6 orang remaja pada kategori rendah yaitu nomor 1, 2, 7, 14, 16, 21. Kategori sedang ada 16 remaja yaitu nomor 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 15, 18, 20, 22, 25, 26, 28, 29. Sedangkan dalam kategori tinggi ada 8 remaja yaitu nomor 9, 17, 19, 23, 24, 27, 30.

Setelah didapatkan data diatas peneliti kemudian memilih kelompok eksperimen berdasarkan 10 responden dengan nilai terendah dari 30 responden lain. dan didapatkan 6 orang remaja dengan kategori rendah dan 4 orang remaja dengan kategori sedang.

**Tabel 3.8**

**Data kelompok eksperimen**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Skor/kategori</b>
<b>1</b>	YAC	63/RENDAH
<b>2</b>	FI	64/RENDAH
<b>3</b>	MH	65/RENDAH
<b>4</b>	MMF	62/RENDAH
<b>5</b>	MS	64/RENDAH
<b>6</b>	ANC	63/RENDAH
<b>7</b>	AA	69/SEDANG
<b>8</b>	RK	74/SEDANG
<b>9</b>	MAS	74/SEDANG
<b>10</b>	IMH	78/SEDANG

**I. Analisis Data**

Kegiatan analisis data merupakan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh



responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis data yang diperoleh. Analisis data pada penelitian ini dilakukan setelah dilakukannya penelitian atau data dari seluruh responden telah terkumpul.

#### 1. Teknik analisis data

Analisis data merupakan langkah mencari dan menyusun data dari hasil observasi, catatan lapangan, sehingga data dapat mudah dipahami serta diinformasikan kepada orang lain. Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa pengujian untuk memperoleh data diantaranya adalah:

##### a) Uji Validitas

Uji validitas ini adalah mencari kebenaran positivisme diukur berdasar besarnya frekuensi kejadian atau berdasar berartinya (significancy) variansi objeknya (Tanzeh, 2011) Validitas soal dapat diketahui dengan menggunakan korelasi *product moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$ : Angka indeks korelasi “r” produsct moment

N : Number of Case

$\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor

$\sum X$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y

Dalam penelitian ini hasil  $r_{xy}$  dibandingkan pada tabel  $r$  *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka item tersebut valid dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka item tersebut tidak valid. Dalam pengujian validitas penulis menggunakan bantuan *SPSS 20 for windows*.

b) Uji reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan hasil pengukuran tetap konsisten, jika dilakukan pengukuran dua kali maupun lebih, untuk mengukur gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran yang sama pula (Tanzeh, 2011). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan *software SPSS 20 For Windows*. Berikut ini interpretasi terhadap nilai  $r_{11}$ . Seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 3.9**  
**Interpretasi terhadap nilai  $r_{11}$**

Nilai $r_{11}$	Interpretasi
$r_{11} \leq 0,20$	Reliabilitas sangat rendah
$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	Reliabilitas rendah
$0,40 < r_{11} \leq 0,70$	Reliabilitas sedang
$0,70 < r_{11} \leq 0,90$	Reliabilitas tinggi
$0,90 < r_{11} \leq 1,00$	Reliabilitas sangat tinggi

Pengujian instrumen pada uji reliabilitas dilakukan pada item-item pertanyaan yang valid dari variabel penelitian terdapat 30 item pernyataan yang valid.

c) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi penelitian memiliki varians yang sama atau tidak. Apabila homogenitas terpenuhi maka penelitian dapat dilanjutkan

ke tahap selanjutnya. Keputusan uji homogenitas ialah jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka varians dua atau lebih kelompok populasi data tidak sama sementara jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat di katakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi adalah sama atau homogen.

**Tabel 3.10**  
**Uji Homogenitas**

Kontrol Diri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.013	1	18	.911

Dari tabel uji homogenitas di atas diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,911. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga data tersebut dapat dikatakan homogen sehingga dapat dilakukan suatu penelitian.

d) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan pada penelitian berdistribusi normal atau tidak, sementara dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah jika nilai signifikasnsi lebih besar dari 0,05 maka data pe nelitian berdistribusi normal, namun jika niali signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3.11**  
**Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6.38112232
	Absolute	.148
Most Extreme Differences	Positive	.139
	Negative	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z		.468
Asymp. Sig. (2-tailed)		.981

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data rata-rata berdistribusi normal karena memiliki Asymp. Sig > 0,05. Kemampuan kontrol diri kelompok eksperimen memiliki sig sebesar 0,981. Sehingga disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

e) Uji T-Test

Uji *T-test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau keterkaitan antara dua sampel yang diuji. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji statistik *Paired Samples Test*. Uji ini digunakan untuk mengambil keputusan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Langkah analisis dalam uji *T test* untuk mengetahui adanya pengaruh di antaranya adalah:

1) Menentukan hipotesis

$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$  = Bimbingan kelompok teknik *homeroom* tidak efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja di Desa Jabalsari Kecamatan Sumbergempol Tulungagung.

$H_a : \mu_1 > \mu_2 =$  Bimbingan kelompok teknik homeroom efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja di Desa Jabalsari Kecamatan Sumbergempol Tulungagung.

2) Menentukan taraf signifikan

a) Nilai signifikansi  $< \alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

b) Nilai signifikansi  $> \alpha = 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

f) Uji N-Gain score

Uji *N-Gain Score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Dengan menghitung selisih antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* atau *N-Gain score* tersebut dapat diketahui apakah penggunaan atau penerapan suatu metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak.

**Tabel 3.12**  
**Kategori N-Gain**

<b>Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain</b>	
<b>Presentase (%)</b>	<b>Tafsiran</b>
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Sumber: Hake,R.R, 1999