

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu variabel bebas (pengaruh) dan variabel terikat (terpengaruh). Adapun variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efektivitas teknik *Extinction*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pelemahan perilaku kecanduan *game online*

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dan variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah:

1. Teknik *Extinction*

Menurut Lesmana teknik *Extinction* merupakan salah satu teknik konseling *behavior* yang berarti penghapusan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.⁵¹ Teknik *Extinction* adalah bagian dari teknik *behavior* untuk menurunkan penguatan perilaku melalui respon-respon. Teknik *Extinction* dapat berupa instruksi digunakan untuk melemahkan tingkah laku negatif dengan memberhentikan penguat positif agar frekuensi respon mengalami penurunan. Lebih jelasnya teknik ini digunakan peneliti untuk menghentikan atau menghapus *reinforcement* pada tingkah laku Kecanduan *Game Online*, mengurangi perilaku kecanduan *Game Online*. Berikut merupakan aturan yang ditawarkan

⁵¹ M. Agus Slamet Wahyudi, *Jurnal Cendikia*: “Teknik Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Pada Korban Perceraian di SMP Diponegoro Sleman Yogyakarta”, Vol. 15 No. 1, Januari 2017, hal. 90.

untuk dapat menggunakan Teknik *Extinction* dalam mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Tahapannya adalah sebagai berikut:⁵²

- a. Memilih perilaku yang diinginkan
- b. Pertimbangan kesiapan
- c. Menerapkan rencana
- d. Menghentikan program dan evaluasi

2. Kecanduan *game online*

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecandua yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Salah satunya adalah *Computer game addiction* (berlebihan bermain game).⁵³ Hal tersebut terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan menimbulkan kecanduan yang berlebihan. Indikator-indikator untuk variabel ini adalah:

- a. *Compulsion* (Dorongan)
- b. *Withdrawal* (Penarikan diri)
- c. *Tolerance* (Toleransi)
- d. *Negative repercussion* (Reaksi negatif)

⁵² Hillman, Mengurangi Perilaku Yang Tidak Diinginkan Melalui “Extinction”, *Jurnal Psikologi* Posted on May 18, 2010, <https://hillman2007.wordpress.com> diakses pada 01 April 2020.

⁵³ Salvian Fitra Setia, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mencegah Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandar Lampung*, (Skripsi IAIN Raden Intan Lampung, tidak diterbitkan 2019), hal. 41

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia SMP di dusun selojeneng. Berikut data populasi remaja pengguna *game online* di Dusun Selojeneng:

Tabel 3.1 populasi penelitian

Nama RT	Jumlah remaja pengguna <i>game online</i>
RT 1	4 Remaja
RT 2	3 Remaja
RT 3	4 Remaja
RT 4	3 Remaja
RT 5	5 Remaja
RT 6	4 Remaja
RT 7	3 Remaja
Jumlah	26 remaja

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa populasi yang digG unakan pada penelitian ini adalah sebanyak 26 remaja.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah serta karaterisitik yang dimiliki oleh populasi tersebut⁵⁴. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive* dimana merupakan teknik *sampling non random*, yaitu peneliti menentukan pengambilan sampel dengan

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta 2015:119)

menentukan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian⁵⁵.

Prosedur kategorisasi data digunakan untuk pemilihan sampel dengan menggunakan skala statistik hipotetik sebagai acuan. Adapun skala hipotetik dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, rendah⁵⁶. Remaja usia SMP di Dusun Selojeneng diberikan angket *pretest* agar diketahui mana saja siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, sedang, dan rendah. Kemudian remaja yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi dipilih untuk menjadi sampel penelitian. Yang kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi dan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dengan teknik *extinction*.

D. Alat Atau Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan:

1. Observasi

Observasi yang dilakukan merupakan sebuah pengamatan guna melihat, merekam, serta mencatat seberapa jauh kegiatan remaja di Dusun Selojeneng dalam bermain *game online*.

2. Angket

Untuk selanjutnya peneliti menggunakan angket untuk dijadikan instrumen pengumpulan data. Angket digunakan peneliti sebagai alat tes untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*. Angket dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu berdasarkan bentuk pertanyaan/pernyataan, berdasarkan respondennya (sumber data), berdasarkan strukturnya.

- a. Berdasarkan bentuk pertanyaan/pernyataan:

- 1) Angket terbuka

⁵⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.2015:152)

Angket ini merupakan bentuk angket yang pertanyaan/pernyataannya memberikan kebebasan responden untuk menjawab sesuai dengan keinginan responden.

2) Angket tertutup

Jika angket terbuka memberikan kesempatan responden untuk menjawab sesuai keinginannya, maka berbeda dengan angket tertutup yang pertanyaan/pernyataannya responden tidak bisa menjawab sesuai keinginan responden, karena pilihan jawaban ditentukan oleh peneliti itu sendiri.

3) Angket semi terbuka

Angket semi terbuka yaitu pertanyaan/pernyataannya berbentuk tertutup namun diikuti dengan pertanyaan terbuka.

b. Dilihat dari sumbernya

1) Angket langsung

Angket langsung merupakan angket yang diberikan kepada responden yang ingin kita teliti. Jawaban akan diperoleh dari sumber pertama bukan melalui perantara.

2) Angket tidak langsung

Angket tidak langsung yaitu angket yang disampaikan kepada pihak perantara untuk dimintai pendapat tentang kondisi orang yang akan menjadi subyek penelitian. Maka jawaban yang akan didapat diperoleh melalui pihak perantara bukan dari orangnya langsung. Pihak perantara ini bisa dari teman dekat, tetangga, atau keluarga yang mengenal klien.

c. Dilihat dari strukturnya

1) Angket berstruktur

Angket berstruktur yaitu angket yang bersifat tegas dan kongkrit dengan pertanyaan/pernyataan yang terbatas dan menghendaki jawaban yang tegas dan terbatas.

2) Angket tidak berstruktur

Angket tidak berstruktur yaitu angket yang dipergunakan oleh konselor apabila menginginkan uraian lengkap dari subyek tentang sesuatu hal. Angket ini disampaikan dengan mengajukan pertanyaan bebas.

Dalam hal ini peneliti menggunakan angket berupa angket tertutup. Peneliti telah menyediakan beberapa pertanyaan/ pernyataan yang dapat dijawab oleh siswa. Responden disini dapat memilih beberapa opsi yang peneliti siapkan, yakni jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan cara membeikan tanda check list (√) pada lembar jawaban.

E. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, Sugiyono menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali⁵⁷. Sedangkan Yatim Riyanto, penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis, dan teliti didalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Penelitian ini peneliti menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperiment design* jenis *non equivalent control group design*⁵⁸. Menurut Arikunto “*pretest posttest control group design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) dengan satu kelompok subjek⁵⁹.” Berdasarkan kesimpulan dari pendapat Arikunto bahwa peneliti akan memberikan tes awal (*pretest*) pada siswa untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online*. Setelah *pretest* dilakukan peneliti melakukan eksperimen dengan

⁵⁷ Sugiyono *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta (2010:72)

⁵⁸ Riyanto Yatim Rianto. 1996. *Metodologi Penelitian Pendidikan Tinjauan Dasar*. Surabaya: SIC.(1996:28-40)

⁵⁹ Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta:Rineka Cipta (2002:78)

memberikan intervensi dengan teknik *extinction*. Kemudian tindakan terakhir adalah memberikan tes akhir (*posttest*) untuk mendapatkan perbandingan data dari tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Menurut Syamsuddin dan Damayanti rancangan *control group pretest-posttest design* adalah sebagai berikut⁶⁰:

Tabel 3.3 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
E	0 ₁	X	0 ₃
K	0 ₂	-	0 ₄

Keterangan

E : kelompok eksperimen

K : kelompok kontrol

0₁ : Nilai *pre test* kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi.

0₂ : Nilai *post test* kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi.

X : Perlakuan dengan teknik *self management*

0₃ : Nilai *pre test* kelompok kontrol

0₄ : Nilai *post test* kelompok kontrol

F. Prosedur

Prosedur eksperimen yang digunakan penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu:

1. Pra-eksperimen/Pra Kegiatan

⁶⁰ Syamsuddin dan Damayanti. Metode Penelitian Pendidikan Bahasa. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya (2011:157).

Pada tahap ini eksperimental membentuk kelompok dan pemberian *pre-test*. Tujuan dari tahap ini untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng. sebelum diberikan layanan dan untuk pembagian kelompok agar memudahkan dalam proses pemberian layanan.

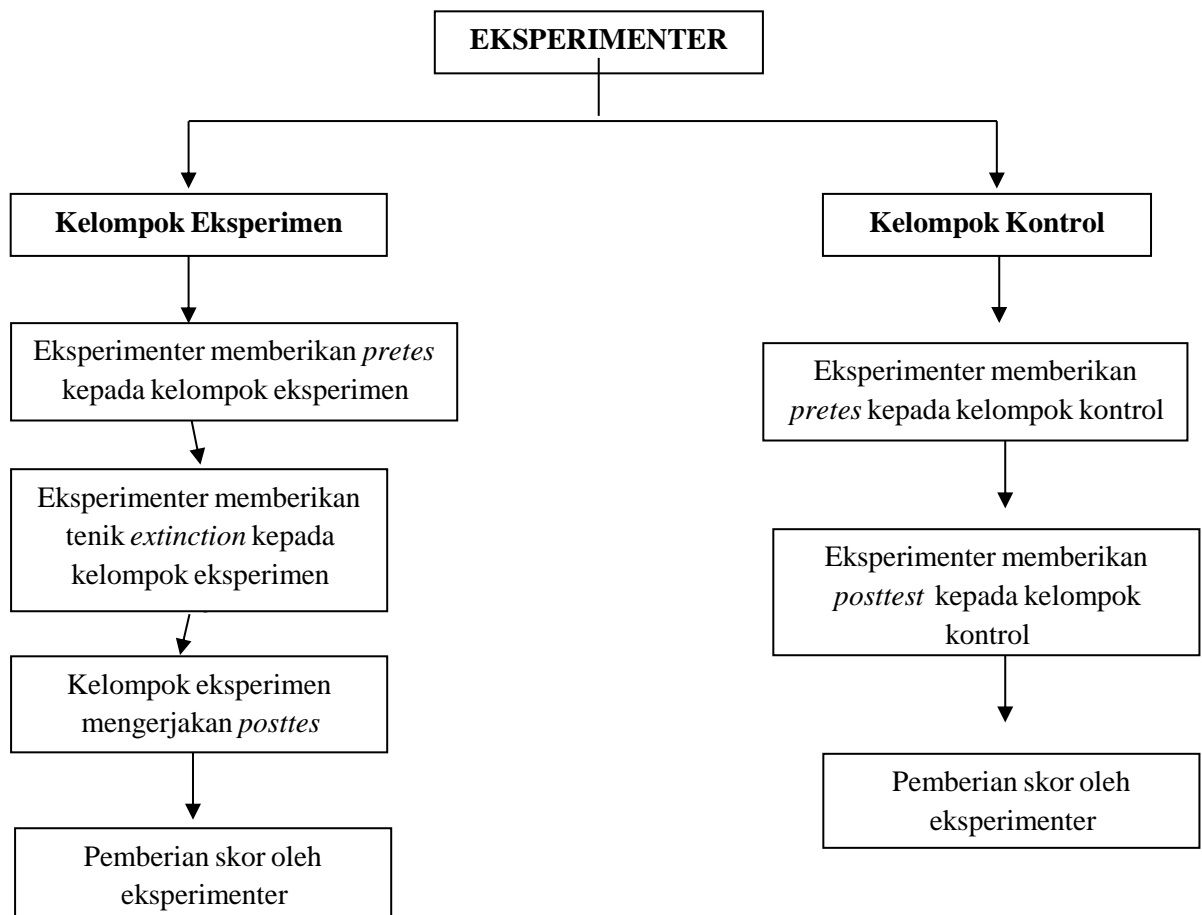
2. Pelaksanaan Eksperimen

Pada tahap ini dibagi menjadi kelompok eksperimen diberikan intervensi yaitu layanan dengan teknik *extinction* untuk melemahkan perilaku kecanduan *game online* remaja.

3. Pasca Bimbingan/Post Eksperimen

Pada tahap ini seluruh anggota yang terlibat dalam eksperimen diberikan kuesioner kembali untuk mengetahui apakah terjadi pelemahan perilaku kecanduan *game online* pada remaja sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi dengan teknik *extinction*.

Tabel 3.2 Prosedur Penelitian



G. Analisis Data

analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data

a. Uji normalitas

Pada pengujian hipotesis menggunakan rumus statistik serta jika data berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *kolmogorof smirnow* pada program SPSS 2.0 dengan signifikansi 5%, adalah sebagai berikut:

Jika nilai $sig < \alpha$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai $sig > \alpha$, maka H_0 diterima.

H_0 : Diterima maka data berdistribusi normal.

H_a : Ditolak, maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan homogen atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan adalah uji *homogeneity of variances* pada aplikasi SPSS dengan taraf signifikansi 5%. Hipotesisnya adalah sebagai berikut:

Jika nilai $sig < \alpha$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai $sig > \alpha$, maka H_0 diterima.

H_0 : Tidak Ada perbedaan nilai varian dari kedua kelompok.

H_a : Terdapat perbedaan nilai varian dari kedua kelompok.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan adalah menggunakan uji *Independent sample T Test (T-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:

a. Menentukan hipotesis

$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$ = Tidak ada pengaruh layanan teknik *extinction* dalam melemahkan perilaku kecanduan *game online* remaja usia SMP di Dusun Selojeneng.

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$ = Ada pengaruh teknik *extinction* dalam melemahkan perilaku kecanduan *game online* remaja usia SMP di Dusun Selojeneng.

b. Menentukan taraf signifikansi

1) Nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

2) Nilai signifikansi $> \alpha = 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

4. Uji N-Gain Score

Uji dilakukan untuk mengetahui selisih nilai *pretest* dan nilai *posttest*, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya peningkatan atau efektif tidaknya setelah dan sebelum diberikan layanan. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{N-Gain Ternormalisasi} = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretest}}$$

Tabel 3.2 klasifikasi nilai N-Gain Score

Nilai N-Gain	Interpretasi
$g > 0,7$	Tinggi
$0,7 \geq g \geq 0,3$	Rendah
$g < 0,3$	Sedang