

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

##### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah suatu pendekatan kuantitatif, menurut Purwanto penelitian kuantitatif memandang bahwa gejala sosial berupa perilaku manusia, sebagaimana juga dalam penelitian alam, bersifat objektif, terukur dan dapat diramalkan karena gejala sosial juga terikat hukum alam dimana respons perilaku objek merupakan pengaruh dari stimulus datang kepadanya.<sup>1</sup> Saifudin Azwar menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal(angka) yang diolah dengan metode statistika. Secara lebih lanjut Saifuddin Azwar juga menjelaskan bahwa dengan metode kuantitatif ini akan diperoleh suatu signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar.<sup>2</sup>

Selain itu, Deni Darmawan menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif memusatkan perhatian pada gejala-gejala yang mempunyai

---

<sup>1</sup>Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm 16

<sup>2</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm 5

karakteristik tertentu didalam kehidupan manusia yang dinamakan sebagai variabel.<sup>3</sup>

## 2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Adapun penelitian eksperimen adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/tindakan/treatment pendidikan terhadap tingkah laku siswa atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan tersebut bila dibandingkan dengan tindakan lain. adapun tujuan dari penelitian eksperimen ini adalah untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok yang menggunakan perlakuan berbeda.<sup>4</sup>

### B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, yakni terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.<sup>5</sup>

Adapun untuk tabel *Pretest-Posttest Control Group Design* adalah sebagai berikut:

---

<sup>3</sup>Deni Darmawan,*Metode Penelitian Kuantitatif*,(Bandung:PT Remaja Rosdakarya,2014), hlm 130

<sup>4</sup>Deni Darmawan,*Metode Penelitian Kuantitatif*,... hlm 226

<sup>5</sup>Sugiyono,*Metode Penelitian Bisnis*,(Bandung:CV Alfabeta,2007), hlm 67

Tabel 3.1

*Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok		<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	R	O1	X	O2
Pembanding	R	O3	-	O4

Keterangan:

R : Random

O : Observasi

X : Perlakuan

Responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *matching* atau *random*, setelah itu pada kelompok eksperimen diberikan suatu perlakuan atau stimulus berupa terapi berpikir positif dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan suatu perlakuan atau stimulus.<sup>6</sup> Pada tahapan penelitian ini, untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara random setelah diketahui responden memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.

Adapun tahapan dari *Pretest-Posttest Control Group Design*, sebagai berikut:

- a. Tahapan kelompok eksperimen:
  1. Menentukan anggota kelompok
  2. Menentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
  3. Melakukan pengukuran variabel dependen (pre-test)
  4. Memberikan stimulus/perlakuan yang dalam penelitian yang peneliti lakukan dengan menggunakan Terapi Berpikir Positif.
  5. Melakukan pengukuran variabel dependen (post-test)

---

<sup>6</sup>Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm 161

- b. Tahapan kelompok pembandingan
  1. Menentukan anggota kelompok
  2. Menentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
  3. Melakukan pengukuran variabel dependen (pre-test)
  4. Melakukan pengukuran variabel dependen (post-test)

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan untuk dipelajari sehingga diperoleh suatu informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik suatu kesimpulan. Menurut Hatch dan Farhady dalam Deni Darmawan, variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau objek dengan objek yang lain.<sup>7</sup>

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni:

#### 1. Variabel Independen (variabel bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).<sup>8</sup> Dalam penelitian kali ini, adapun variabel independennya adalah terapi berpikir positif.

---

<sup>7</sup>*Ibid*, hlm 108

<sup>8</sup>*Ibid*, hlm 109

## 2. Variabel Dependen (variabel terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependennya adalah penyesuaian diri.

### **D. Desain Eksperimen**

Dari paparan latar belakang yang telah dijelaskan dengan berbagai pendekatan teori yang ada, maka dengan hal tersebut peneliti membuat desain eksperimen sebagai berikut:

---

<sup>9</sup>*Ibid.*

**Tabel 3.2**  
**Panduan Pemberian Eksperimen**

Sesi	Kegiatan	Deskripsi	Tujuan	Metode	Waktu	Hasil Untuk Terapis	Hasil Untuk Santri
1.	Membangun Raport	Terapis mengenalkan dirinya dengan para santri serta menjelaskan tujuan diadakannya suatu pertemuan. Menjelaskan dengan secara jelas bagaimana dengan setiap pertemuannya dan hal-hal yang ingin dicapai.	santri memahami rangkaian terapi dan menyepakati hal-hal yang ingin dicapai dalam setiap sesi terapi.	Perkenalan	5 menit	Terapis mengetahui nama-nama santri dan mulai akrab agar selama sesi terapi yang akan berjalan dapat mencapai target tujuan.	Santri mengetahui tujuan dari adanya pemahaman psikoedukasi berpikir positif dan dapat menjalin interaksi dengan terapis.
	<i>Games I Think Positive</i>	Game ini dilakukan oleh santri dan terapis yang semua pemainnya duduk melingkar, mengenal dan menghafalkan nama-nama para pemain atau santri yang ikut dalam game tersebut. permainan game ini adalah tiap santri yang ikut harus mengatakan suatu kata yang positif, dan hanya cukup 1 kata, semisal: rajin, taat,	Menjalin keakraban antara santri dengan terapis.	Game	5 menit	Menjalin keakraban antara terapis dan santri serta mulai melatih santri untuk berpikir positif sederhana mungkin dengan kata-kata yang sering didengar dan diucapkan.	Menjalin keakraban antara santri dan terapis serta mulai dapat membiasakan untuk memikirkan hal-hal positif.

		tekun, pintar, dan lain-lain. kata yang telah diucapkan oleh salah santri satu santri tidak boleh diucapkan lagi dan penyebutannya harus cepat dan spontan, jika berselang hanya 5 detik saja maka gugur. Santri paling akhir bertahan dialah pemenangnya.					
Berpikir dan Berpikir Positif	Terapis menerangkan mengenai pengertian, tujuan, manfaat dan keutamaan dalam berfikir positif. Terapis juga menerangkan bagaimana cara untuk keluar dari asumsi-asumsi pikiran negatif yang tiba-tiba muncul untuk dapat berfikir secara rasional.	Peserta mengetahui penjelasan mengenai berpikir positif.	Presentasi	10 menit	Dapat menjelaskan serta memberikan pemahaman secara lebih mengenai apa itu berpikir dan berpikir positif, dari mana manusia dapat berfikir dan berfikir positif, manfaat, tujuan, dan keutamaannya.	Santri mengetahui dan dapat bertanya tentang bagaimana perbedaan atau kesamaan antara keduanya dan dapat memahami tentang bagaimana berpikir positif tersebut.	
<i>Games Out Of The Box</i>	Terdapat 9 titik yang mana para santri atau pemain harus menggabungkan kesembilan titik tersebut dengan 5 garis bersambung tanpa	Dengan permainan <i>Think Out Of The Box</i> maka para santri harus membebaskan diri dari asumsi-asumsi yang tidak berkaitan yang dapat	Game	5 menit	Terapis mulai mengarahkan santri agar dapat berpikir untuk keluar dari belenggu pikiran negatif dengan simulasi suatu	Dari permainan tersebut santri dapat mengerti dan mengetahui bagaimana ia mulai memikirkan bahwa manusia bisa keluar	

		terputus. Kemudian dilanjutkan dengan menggabungkan kesembilan titik tersebut dengan 4 garis bersambung tanpa terputus. Tidak ada aturan bahwa garis yang bersambung harus dalam area box, jadi boleh dilakukan ketika diluar box (kunci permainan) maka ketika pemain dapat melakukannya garis bersambung dengan menggabungkannya keluar box maka akan mendapatkan jawabannya.	membatasi pikiran para santri, ketika menggunakan permainan seperti ini para santri diharapkan dapat menemukan solusi-solusi dari masalah yang tidak pernah dipikirkan sebelumnya.			permainan yang sederhana.	dari pikiran negatif yang selama ini menjadi bayangObayang bagi diri individu.
	Evaluasi				5 menit		
2.	Strategi Berpikir Positif	Terapis menerangkan bagaimana pemikiran itu akan membuat seseorang berpikir, berkonsentrasi, merasakan, bertindak, dan mendatangkan hasil yang sesuai dengan pemikirannya.	Para santri mengetahui bahwa satu pemikiran yang ditanamnya di awal akan menjadi awal dari adanya suatu akibat baik positif maupun negatif.	Presentasi dan Psikoedukasi	10 menit	Terapis menjelaskan mengenai pemikiran itu terbentuk dan tersimpan dalam memori manusia.	Santri dapat mulai membiasakan diri untuk berpikir positif dengan memasukkan setiap file-data kedalam otak dengan hal-hal yang positif.
	Roleplay	Terapis memberikan	Santri dapat	Roleplay	10	Terapis membagi	Santri dapat berpikir



		suatu contoh bagaimana dapat membangun strategi pikiran positif, kemudian santri di <i>setting</i> menjadi beberapa kelompok dan mencoba untuk membangun strategi berpikir positif.	memahami bagaimana cara membangun strategi berpikir positif dalam suatu masalah.		menit	dalam 3 kelompok agar santri dapat mulai melatih diri ketika menghadapi masalah membayangkan teman dalam kelompok tersebut adalah pikiran positif yang memberikan saran dan masukan yang positif.	bahwa ketika dalam menghadapi masalah ia selalu mempertimbangkan. Dengan latihan berpikir positif dalam kelompok tersebut dapat membuat santri mengerti bagaimana ia harus berpikir ketika menghadapi masalah sendiri.
Video Inspiratif	Terapis menayangkan beberapa video inspirasi tentang berfikir positif agar para santri dapat mengambil suatu hikmah dari apa yang selama ini difikirkan maka akan berakibat sama dengan apa yang dipikirkannya. Maka dari itu belajar dari sebuah video inspiratif berpikir positif diharapkan dapat memberikan pelajaran yang dapat dilakukan sehari-hari dalam memutuskan sesuatu.	santri dapat lebih memahami materi yang disampaikan melalui cara penayangan video inspirasi tentang berpikir positif.	Audio visual- <i>sharing</i>	10 menit	Terapis menayangkan sebuah video inspiratif yang berceritakan keangkuhan seorang raja. Dengan video inspiratif tersebut agar santri dapat menyimak dan mengambil pelajaran dari video tersebut.	Santri dapat memberikan penjelasan mengenai nilai-nilai dalam video inspiratif tersebut dan dapat belajar dari pengalaman keangkuhan seorang raja dan menjadikan santri untuk selalu berpikir positif.	

	Evaluasi				5 menit		
3.	10 Langkah dalam Berpikir Positif	Memberikan suatu materi berdasarkan langkah-langkah dalam berpikir positif, yang meliputi: keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat, bertanggung jawab penuh, persepsi yang sadar, menentukan tujuan, dukungan dari dalam, waktu yang positif, pengembangan diri, diam dan renungan harian, dan perhatian individual dan kegiatan harian.	Santri mengetahui bagaimana agar mendapatkan pikiran yang positif dan dapat menyesuaikan dengan permasalahan yang tengah dihadapinya dengan suatu ketenangan dan penuh percaya diri.	Psikoedukasi	10 menit	Memberikan penjelasan mengenai langkah-langkah dalam berpikir positif dan santri dapat memahaminya serta bertanya atau mengungkapkan masalah yang sedang dihadapinya.	Santri dapat mengerti serta memberikan pertanyaan mengenai beberapa hal yang berkaitan dengan langkah-langkah dalam berpikir positif.
	Video Inspiratif	Terapis menayangkan beberapa video inspirasi tentang berfikir positif agar para santri dapat mengambil suatu hikmah dari apa yang selama ini difikirkan maka akan berakibat sama dengan apa yang dipikirkannya. Maka dari itu belajar dari sebuah video inspiratif berpikir positif	santri dapat lebih memahami materi yang disampaikan melalui cara penayangan video inspirasi tentang berpikir positif.	Audio visual- <i>sharing</i>	15 menit	Terapis menayangkan sebuah video inspiratif tentang sepotong kue. Dengan video inspiratif tersebut agar santri dapat menyimak dan mengambil pelajaran dari video tersebut.	Santri dapat mengambil pelajaran dan nilai-nilai yang terkandung dalam video inspiratif sepotong kue tersebut. serta dalam hal ini santri dapat mengeluarkan masalah dan menceritakan kepada terapis

		diharapkan dapat memberikan pelajaran yang dapat dilakukan sehari-hari dalam memutuskan sesuatu.					masalah yang sedang dihadapinya.
	Evaluasi				5 menit		

## E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Menurut Saifuddin Azwar, populasi merupakan suatu kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.<sup>10</sup> Secara lebih jelas Deni Darmawan menjelaskan bahwa populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas.<sup>11</sup>

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santri baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung yang masih 5 hingga 6 bulan tinggal dalam lingkungan pondok. Dalam penelitian ini memiliki populasi sebanyak 23 santri yang mana semua santri tersebut masih kelas 1 MTs.

### 2. Sampel

Menurut Deni Darmawan, sampel terdiri atas subjek penelitian (responden) yang menjadi sumber data terpilih dari hasil pekerjaan teknik penyampelan (teknik sampel). Sampel digunakan karena populasi yang besar dan berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode, dan instrumen penelitian, disamping pertimbangan waktu, biaya, dan tenaga.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*,... hlm 77

<sup>11</sup>Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*,... hlm 137

<sup>12</sup>*Ibid*, hlm 138

Menurut Suharsimi Arikunto, rumus yang dapat digunakan untuk pengambilan sampel adalah sebagai berikut:<sup>13</sup>

$$n = 25\% \times N$$

Keterangan:

n= Besar sampel

N= Besar populasi

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= 25\% \times 23 \\ &= 5.75 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan jumlah sampel tersebut diperoleh suatu angka 5.75, maka berangkat dari hal tersebut peneliti memutuskan untuk memilih subjek 5 tersebut yang akan diberikan suatu penanganan atau intervensi.

### 3. Teknik Sampling

Teknik Sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling.<sup>14</sup> Pada penelitian ini, pebeliti menggunakan teknik sampling berupa *nonprobability sampling* dengan menggunakan purposif sampling, yaitu teknik teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektifitas terapi berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Al

---

<sup>13</sup>Villa, "Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik", dalam <http://villavava.blogspot.com>, diakses pada 26 November 2017, pukul 19.51 WIB

<sup>14</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi..., hlm. 121

Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung, sehingga sampel yang dipilih adalah para santri baru yang masih mempunyai kendala dalam penyesuaian diri dalam lingkungan pondok pesantren. Menurut Arikunto, sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan pada strata, random, atau daerah tetapi lebih didasarkan pada adanya tujuan tertentu. Adapun teknik tersebut memiliki beberapa syarat, diantaranya:<sup>15</sup>

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan pada ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentu karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.

Adapun pertimbangan dalam penelitian ini masing-masing sampel dengan pertimbangan yang termasuk dalam kelompok eksperimen harus masuk dalam beberapa syarat. Persyaratan tersebut meliputi:

- a. Santri baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa
- b. Usia sekitar 12-13 tahun
- c. Sedang menempuh pendidikan MTs
- d. Mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah dalam lingkungan Pondok Pesantren

---

<sup>15</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm 183

- e. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisi bahwa responden bersedia mengikuti terapi dan bersedia mematuhi beberapa ketentuan yang berlaku dalam proses sesi terapi.

Sedangkan sampel yang termasuk dalam kelompok kontrol harus memenuhi beberapa syarat. Persyaratan tersebut meliputi:

- a. Santri baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa
- b. Usia sekitar 12-13 tahun
- c. Sedang menempuh pendidikan MTs
- d. Mempunyai tingkat penyesuaian diri yang tinggi dalam lingkungan Pondok Pesantren

#### **F. Kisi-Kisi Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi penyusunan instrumen penelitian menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.<sup>16</sup>

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri santri pondok pesantren Darul Mustofa. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat penyesuaian diri. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>16</sup>Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ..., hlm 183

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-butir pernyataan	Jumlah
Penyesuaian Diri	Kondisi fisik	a. Sakit b. Psikosomatis	1,3,9,11,17,21,27,30	8
	Kepribadian	a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah b. Pengaturan diri c. Realisasi diri	2,4,7,8,10,16,20,36	8
	Edukasi	a. Belajar b. Pengalaman c. Determinasi diri	5,6,12,14,25,26,33,39	8
	Lingkungan	a. Lingkungan keluarga (rumah) b. Lingkungan sekolah/pondok	19,22,23,28,29,31,32,35	8
	Agama/budaya	a. Nilai/ keyakinan, norma b. Bertindak secara objektif c. Menerima kelebihan dan kekurangan orang lain	13,15,18,24,34,37,38,40	8
<b>Total</b>				40

### G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama.<sup>17</sup> Adapun instrumen penelitian yang digunakan kali ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh suatu informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.<sup>18</sup>

<sup>17</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm 75

<sup>18</sup>Arikunto, *Prosedur Penelitian*,... hlm 194



Adapun jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup merupakan suatu kuesioner yang telah disediakan beberapa jawaban sehingga responden tinggal memilih jawaban.<sup>19</sup> Kuesioner jenis ini responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat.<sup>20</sup>

Dalam kuesioner yang digunakan dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah skala pengukuran. Skala pengukuran adalah untuk mengetahui karakteristik variabel berdasarkan ukuran tertentu, sehingga dapat dibedakan an bahkan diurutkan berdasarkan karakteristik variabel tersebut.<sup>21</sup>

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri adalah skala likert. Skala likert merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan dari variabel menjadi dimensi, dari dimensi dijabarkan menjadi indikator, dan dari indikator dijabarkan kembali menjadi subindikator. Dari subindikator ini dapat dijadikan tolak ukur untuk membuat suatu pernyataan yang perlu dijawab oleh responden.<sup>22</sup>

Selanjutnya, indikator dari variabel penyesuaian diri dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yakni pernyataan favorable dan pernyataan

---

<sup>19</sup>*Ibid*, hlm 195

<sup>20</sup>Syofian Siregar,*Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*,..., hlm 44

<sup>21</sup>Puguh Suharsono,*Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi dan Praktis*,(Jakarta:PT Indeks,2009), hlm 43

<sup>22</sup>Syofian Siregar,*Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*,..., hlm 50

unfavorable. Pernyataan favorable merupakan suatu pernyataan yang mendukung sikap objek. Sedangkan pernyataan unfavorable adalah suatu pernyataan yang tidak mendukung sikap objek. Pernyataan favorable dan unfavorable ini disebar secara acak, guna untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsisten responden dalam menjawab setiap pernyataan. Adapun sebaran pernyataan favorable dan unfavorable adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Instrumen Penelitian**

Aspek Perilaku	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kondisi fisik	a. Sakit b. psikosomatis	1, 3, 11, 17	9, 21, 27, 30	8
Kepribadian	a. kemauan dan kemampuan untuk berubah b. pengaturan diri c. realisasi diri	2, 4, 7, 8	10, 16, 20, 36	8
Edukasi	a. belajar b. pengalaman c. determinasi diri	5, 6, 12, 33	14, 25, 26, 39	8
Lingkungan	a. lingkungan keluarga (rumah) b. lingkungan sekolah/pondok	19, 22, 29, 31	23, 28, 32, 35	8
Agama/Budaya	a. nilai/ keyakinan, norma b. bertindak secara objektif c. menerima kelebihan dan kekurangan orang lain	18,24,38, 40	13, 15, 34, 37	8
<b>Total</b>				<b>40</b>

Dalam skala likert, kemungkinan jawaban tidak sekedar “setuju” dan “tidak setuju”, melainkan dibuat lebih banyak kemungkinan jawabannya, yaitu “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “ragu-ragu”, “setuju”, dan

“sangat setuju”.<sup>23</sup> Namun dalam penelitian kali ini, jawaban tengah yaitu “ragu-ragu” dihilangkan dengan alasan khawatir jika responden cenderung memilih jawaban tersebut, sehingga untuk jawaban responden menjadi tidak informatif. Oleh karena itu, jawaban yang disediakan adalah jawaban “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “setuju”, dan “sangat setuju”. Adapun penilaian dari kategori jawaban tersebut adalah:

**Tabel 3.5**

**Penilaian dari Kategori Pilihan**

No.	Kategori Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak setuju	2	3
4.	Sangat tidak setuju	1	4

skor tertinggi untuk skala penyesuaian diri adalah 96 dan skor terendah adalah 24. Masing-masing pernyataan diberi skor 1 sampai 4, sehingga diperoleh nilai tertinggi 96 dan nilai terendah 24. Dari skor tersebut peneliti membuat panjang kelas interval yaitu 24.

Berikut adalah tabel klasifikasi tingkat penyesuaian diri:

**Tabel 3.6**

**Klasifikasi Tingkat Penyesuaian Diri**

No.	Interval	klasifikasi
1.	24 - 48	Rendah
2.	48 - 72	Sedang
3.	72 - 96	tinggi

<sup>23</sup>Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif*,... hlm 44

## H. Sumber Data

Secara garis besar data yang terdapat dalam sebuah penelitian dibagi menjadi dua, antara lain sebagai berikut:

### 1. Data Primer

Data primer ialah sumber data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat penelitian dilakukan.<sup>24</sup> Data primer dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang langsung diisi oleh responden atau subjek penelitian. Angket penyesuaian diri ini telah berhasil dalam uji validitas dan dikatakan layak untuk dijadikan skala pengukuran dalam penyesuaian diri santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru.

Angket dalam penelitian ini mengenai angket penyesuaian diri yang berisikan 40 item pernyataan yang masing-masing pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, diantaranya sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Masing-masing pernyataan santriwati baru memilih satu jawaban yang dirasa sesuai dengan keadaan dirinya dan nantinya akan digunakan suatu pengukuran dalam penelitian ini.

### 2. Data Sekunder

Data sekunder ialah sumber data yang diterbitkan atau digunakan oleh organisasi yang tidak langsung memberikan data pada

---

<sup>24</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik*,... hlm 37

pengumpulan data.<sup>25</sup> Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa arsip-arsip data yang dibutuhkan dalam proses penelitian. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil dari proses observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Observasi dilakukan pada saat peneliti telah memperoleh izin pengasuh pondok pesantren untuk melakukan penelitian. Observasi dilakukan ketika semua santri sedang melakukan deresan pada saat jam istirahat pondok pesantren. Kemudian peneliti melakukan Wawancara kepada pengurus pondok pesantren yang dilakukan beberapa hari sebelum dilakukannya suatu pelatihan psikoedukasi. Dalam hal ini peneliti memperoleh gambaran secara jelas bagaimana keadaan santriwati baru ketika dalam proses beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren. Serta yang terakhir dalam pengambilan data-data sekunder tersebut peneliti memakai dokumentasi selama proses pelatihan psikoedukasi berpikir positif. Hal ini agar menguatkan pembahasan dalam penelitian ini.

Dari ketiga cara pengambilan data, yakni observasi, wawancara, serta dokumentasi untuk memperkuat latar belakang masalah dalam penelitian ini dan mendapatkan hasil yang dapat memberikan sumbangan dalam khasanah ilmu pengetahuan.

---

<sup>25</sup>*Ibid.*

## I. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses dalam mengumpulkan data primer dan data sekunder. Pengumpulan data merupakan suatu langkah yang penting, karena hal ini merupakan suatu proses yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.<sup>26</sup> Sesuai dengan jumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian kali ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi :

### 1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data

Adapun langkah-langkah yang dilalui peneliti dalam mengumpulkan data berupa kegiatan observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Adapun penjelasannya yakni sebagai berikut :

#### a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu konsep yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar<sup>27</sup>. Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dalam pemberian Terapi Berpikir Positif baik pada saat sebelum terapi, proses terapi, dan sesudah terapi.

---

<sup>26</sup>*Ibid.* Hlm 39

<sup>27</sup>Sugiyono, Penelitian Kombinasi..., Hal. 196

Observasi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana keadaan santriwati baru dalam memperhatikan dan mengikuti setiap sesi dalam pelatihan psikoedukasi terapi berpikir positif. Dalam proses observasi ini akan diperoleh sebuah data apakah santriwati baru tersebut dapat memperhatikan secara seksama dan dapat memahaminya ataukah terdapat beberapa hal yang akan menghambat dalam proses pelatihan psikoedukasi terapi berpikir positif tersebut.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data, dimana pewawancara (peneliti/ yang diberi tugas melakukan pengumpulan data) dalam mengumpulkan data mengajukan suatu pertanyaan kepada yang diwawancarai<sup>28</sup>. Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada pengurus Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa mengenai karakteristik, latar belakang, identitas santriwati baru ketika melakukan penelitian.

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai keadaan beberapa santriwati baru secara umum dan mendapatkan hasil berupa bagaimana sikap santriwati baru dalam kegiatan pondok pesantren, ketika proses sosialisainya dengan warga lingkungan pondok pesantren, hambatan-

---

<sup>28</sup>Ibid, Hal. 188

hambatan yang sering dikeluhkan oleh santriwati baru dan lain sebagainya. Dengan hal tersebut dapat menyumbangkan pengukuhan latar belakang masalah dan menambah hasil dari pada penelitian ini.

c. Angket atau Kuesioner

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>29</sup>

Angket dalam penelitian menggunakan angket penyesuaian diri yang digunakan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada populasi dan sampel ketika sebelum dan sesudah mendapat suatu perlakuan atau terapi. Dalam penelitian ini kuesioner atau angket digunakan sebagai sumber data primer.

d. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai variabel yang berupa catatan, majalah, surat kabar, agenda, notulen rapat, dan sebagainya.<sup>30</sup>

Dalam penelitian ini dokumentasi digunakan pada saat sebelum dan sesudah terapi. Hal ini dilakukan agar dapat

---

<sup>29</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*,... hlm 135

<sup>30</sup>Arikunto, *Prosedur Penelitian*,... hlm 274



melihat suatu dampak dari terapi yang tengah dilakukan terhadap penyesuaian diri yang tengah dialami oleh santriwati baru.

## 2. Jadwal dan waktu pengumpulan data

Adapun jadwal dan waktu pengumpulan data dalam penelitian ini, sebagai berikut:

**Tabel 3.7**

### **Jadwal dan Waktu Pengumpulan Data**

<b>No.</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
1.	3 November 2017	Observasi masalah terhadap yang sedang dialami santri baru Pondok Pesantren Al Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung	3 jam
2.	5 November 2017	Wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung. Hasil wawancara digunakan sebagai pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian.	1 jam
3.	13 Februari 2017	Pengisian kuesioner populasi penelitian dan <i>pre-test</i> untuk sampel penelitian.	1 jam
4.	14 Februari 2018	Pembagian kelompok menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.	15 menit
5.	15 Februari 2018	Pelaksanaan terapi sesi 1 dengan agenda sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan</li> <li>2. Memberikan penjelasan mengenai apa itu berfikir dan berfikir positif</li> <li>3. Memberikan penjelasan mengenai penyesuaian diri</li> <li>4. Memberikan penjelasan mengenai adanya terapi berfikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam lingkungan pondok</li> <li>5. Kontrak forum</li> <li>6. Konseling</li> <li>7. <i>Games I Think Positive</i></li> <li>8. Pemberian psikoedukasi keutamaan berfikir dan berfikir positif</li> <li>9. <i>Games Out Of The Box</i></li> <li>10. Evaluasi</li> </ol>	30 menit
6.	17 Februari 2018	Pelaksanaan terapi sesi 2 dengan agenda sebagai berikut:	30 menit

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Review hasil terapi sesi 1</li> <li>2. Psikoedukasi strategi berpikir positif</li> <li>3. Roleplay strategi berpikir positif</li> <li>4. Vidio inspiratif tentang berpikir positif</li> <li>5. Evaluasi</li> </ol>	
7.	18 Februari 2018	<p>Pelaksanaan terapi sesi 3 dengan agenda sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Review terapi sesi 2</li> <li>2. Psikoedukasi 10 langkah dalam berpikir positif</li> <li>3. Vidio inspiratif dalam berpikir positif</li> <li>4. Konseling</li> <li>5. Evaluasi</li> </ol>	30 menit
8.	20 Februari 2018	<p>Pelaksanaan terapi sesi 4 dengan agenda sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Review dari sesi terapi 1 sampai 3</li> <li>2. Konseling</li> <li>3. <i>Games I Think Positive</i></li> <li>4. Pemberian pengarahan kembali tentang psikoedukasi keutamaan berfikir dan berfikir positif</li> <li>5. <i>Games Out Of The Box</i></li> <li>6. Evaluasi</li> </ol>	30 menit
9.	22 Februari 2018	<p>Pelaksanaan terapi sesi 5 dengan agenda sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseling</li> <li>2. Psikoedukasi strategi berpikir positif</li> <li>3. Roleplay strategi berpikir positif</li> <li>4. Vidio inspiratif tentang berpikir positif</li> <li>5. Evaluasi</li> </ol>	30 menit
10.	24 Februari 2018	<p>Pelaksanaan terapi sesi 6 dengan agenda sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseling</li> <li>2. Psikoedukasi 10 langkah dalam berpikir positif</li> <li>3. Vidio inspiratif dalam berpikir positif</li> <li>4. Konseling</li> <li>5. Evaluasi</li> <li>6. <i>Post-test</i> untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol</li> </ol>	30 menit

## J. Analisis Data

Analisis data menurut Patton yang dikutip oleh Lexi J. Moleong adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu

bentuk pola, kategori dan suatu uraian dasar.<sup>31</sup> Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian dengan tujuan untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dan hasil penelitian yang dilakukan.<sup>32</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data menggunakan data-data berbentuk angka. Teknik dalam hal ini biasanya dinamakan dengan analisis data statistik.<sup>33</sup>

Adapun beberapa teknik analisis data statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Uji Instrumen

Sebelum melakukan penelitian, perlu adanya pengujian instrumen (alat ukur) berupa uji validitas dan realibilitas guna untuk mengetahui kelayakan alat ukur sebelum dilakukan penelitian. Adapun pengujian validitas dan reabilitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya<sup>34</sup>. Penguji validitas instrumen

---

<sup>31</sup>Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm 103

<sup>32</sup>Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm 240

<sup>33</sup>*Ibid. Hlm 240*

<sup>34</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif....*, Hal. 145

merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala.

Uji validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20. Adapun kriteria pengujian skala sebagai berikut:

- 1) Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
- 2) Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).

#### b. Uji Realibilitas

Uji realibilitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik<sup>35</sup>.

Dalam penghitungan realibilitas, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20 dengan kriteria hasil pengujian *alpha cromback* sebagai berikut:

- 1) Intrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai  $\alpha > r$  kritis *product moment* (dengan tingkat kepercayaan 99%).
- 2) Intrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai  $\alpha < r$  kritis *product momet* (dengan tingkat kepercayaan 99%).

---

<sup>35</sup>Suharsimi arikunto, prosedur penelitian..., Hal. 144

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval, maupun rasio. Bila data bersubsidi normal, maka dapat digunakan uji statistik jenis parametrik. Sedangkan bila data tidak bersubsidi normal maka digunakan uji statistik nonparametrik.<sup>36</sup>

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

- 1) Jika nilai  $p > 5\%$ , maka instrumen dikatakan normal.
- 2) Jika nilai  $p < 5\%$ , maka instrumen dikatakan tidak normal.

Pada penelitian ini uji normalitas dihitung menggunakan uji *one sample kolmogorov-sminov* dengan taraf sig.0.05. uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

### b. Uji Homogenitas

Menurut Sofyan Siregar, pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah subjek yang diteliti memiliki varian yang sama atau tidak.<sup>37</sup> Sebagai kriteria penguji, jika nilai sig  $> 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih

---

<sup>36</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik*,... hlm 153

<sup>37</sup>*Ibid.* Hlm 167

kelompok adalah sama.<sup>38</sup> Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

### 3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap, yakni sebagai berikut:

#### a. Uji kelompok eksperimen dan kelompok pembanding

Langkah dalam mengetahui perbedaan pengisian isi kuesioner pada tahapan *pre-test* dan *pos-test* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding maka digunakan teknik analisis uji *mann whitney*. *mann whitney* adalah suatu teknik analisis data yang digunakan untuk uji dua sampel yang tidak berpasangan atau tidak berhubungan satu sama lain dan merupakan salah satu bagian dari statistik nonparametrik.<sup>39</sup>

Adapun syarat penggunaan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit yakni kurang dari 30 sampel.
- 2) Data tidak berdistribusi normal.

---

<sup>38</sup>Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hal. 31

<sup>39</sup>Sahid Raharjo, "Cara Uji Mann Whitney dengan SPSS Lengkap", dalam [www.konsistensi.com](http://www.konsistensi.com), diakses 11 Februari 2018, pukul 19.30 WIB

- 3) Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu data interval.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig (2-tailed)  $< 0.05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig (2-tailed)  $> 0.05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Adapun teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

b. Uji beda *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen

Dalam mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen digunakan teknik analisis data *wilcoxon signed ranks test*. *wilcoxon signed ranks test* merupakan salah satu uji teknik nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan.

Adapun syarat-syarat penggunaan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup>Anwar Hidayat, "Wilcoxon Signed Ranks Test", dalam [www.statistikian.com](http://www.statistikian.com), diakses 11 Februari 2018, pukul 19.50 WIB

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, kurang dari 30 sampel.
- 2) Digunakan data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

Untuk dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:<sup>41</sup>

- 1) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari  $<0.05$ , maka  $H_a$  diterima.
- 2) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari  $> 0.05$ , maka  $H_a$  ditolak.

Teknik analisis data hitung ini dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

c. Presentase tingkat efektifitas terapi Berpikir Positif

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi Berpikir positif dalam meningkatkan penyesuaian dirisantri baru pondok pesantren maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier ini digunakan dalam melihat seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat.

---

<sup>41</sup>Sahid Raharjo, "Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon dengan SPSS", dalam <https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html?m=1> diakses pada 11 Februari 2018, pukul 20.20 WIB



Adapun kriteria penentuan dalam memakai sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut:<sup>42</sup>

- 1) Apabila teknik analisis data hanya dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.

Teknik analisis data hitung ini dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

---

<sup>42</sup>Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 11Februari 2018, pukul 21.40 WIB