

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah tahap-tahap yang ditempuh oleh peneliti dalam suatu penelitian, yang bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian. Pelaksanaan penelitian semakin tepat metode yang digunakan maka semakin berhasil penelitian yang ingin dilaksanakan oleh peneliti. Pada kegiatan penelitian ada beberapa metode yang dilaksanakan. Kegiatan yang harus dilaksanakan oleh peneliti yaitu sebagai berikut: menentukan jenis penelitian, variabel penelitian, populasi, sampel, metode pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data.

#### 1. Rancangan Penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experiment*. Menurut Creswell (2017:238) *quasi experiment* adalah penelitian yang dilakukan dengan cara memasukkan para responden secara tidak acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut Creswell (2017) menjelaskan *Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam kuasi eksperimen, kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol dipilih bukan cara random. Kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* dan hanya kelompok eksperimen yang diberikan yang mendapatkan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, tetapi melaksanakan pembelajaran seperti biasa yaitu menerima materi dari guru secara konvensional. Kemudian kelompok *eksperimen* diberi perlakuan khusus yaitu layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet*, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti menonton film yang tidak ada hubungannya dengan kontrol diri atau tidak diberi perlakuan sama sekali. Setelah diberi perlakuan kedua kelompok diberikan *posttest* kemudian hasil kedua *posttest* dibandingkan.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan rancangan penelitian adalah tujuan yang jelas dan target yang hendak dicapai dalam penelitian. Apabila tujuan penelitian jelas dan terumuskan dengan baik,

maka penelitian dan pemecahan masalah akan berjalan dengan baik. Desain penelitian dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

(Sumber: Sugiyono, 2017:112)

Keterangan:

- O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> : Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan *pretest*.
- X : Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* pada kelompok eksperimen.
- O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub> : *Posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## 2. Desain Penelitian

Langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah terdiri dari tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan kedua. Berikut langkah-langkah dalam penelitian ini yaitu :

### a. Pertemuan pertama layanan bimbingan kelompok

Sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* terlebih dahulu memberikan *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari *pretest* dijadikan pertimbangan dalam pemilihan subjek penelitian untuk membandingkan dengan *posttest*.

Tahap-tahap melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* :

- 1) Tahap pembentukan : membentuk kelompok sejumlah individu menjadi satu kemudian mengucapkan salam, berdoa, menanyakan kabar, dan menjelaskan apa itu bimbingan kelompok.
- 2) Tahap peralihan : menanyakan apakah sudah siap mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok ke tahap selanjutnya.
- 3) Tahap kegiatan : memberikan layanan pada kelompok eksperimen dengan membagi anggota kelompok menjadi dua bagian dan dibentuk barisan dua sap sejajar ke belakang, mengikat masing-masing kaki peserta yang sebelah kanan dengan kaki sebelah kiri teman

anggotanya, memberikan pemahaman posisi kaki terikat diibaratkan sebagai masalah yang harus diselesaikan, peserta mulai bergerak menyamping dari garis start menuju ke garis finish dengan tetap menjaga kekompakan dan kerja sama agar tidak terjatuh dan melewati beberapa rintangan / tantangan sampai di garis finish. Setelah itu berdiskusi tentang permasalahan yang sudah ditetapkan tentang kontrol diri, sedangkan kelompok kontrol akan diberikan *treatment* berupa menonton film yang tidak ada hubungannya dengan kontrol diri.

- 4) Tahap penutup : memberikan penguatan atau penghargaan, menyimpulkan hasil kegiatan, berdoa dan salam penutup.

b. Pertemuan kedua layanan bimbingan kelompok

- 1) Tahap pembentukan : membentuk kelompok sejumlah individu menjadi satu kemudian mengucapkan salam, berdoa, menanyakan kabar, dan menjelaskan apa itu bimbingan kelompok.
- 2) Tahap peralihan : menanyakan apakah sudah siap mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok ke tahap selanjutnya.
- 3) Tahap kegiatan : memberikan layanan pada kelompok eksperimen dengan membagi anggota kelompok menjadi dua bagian dan dibentuk barisan dua sap sejajar ke belakang, mengikat masing-masing kaki peserta yang sebelah kanan dengan kaki sebelah kiri teman anggotanya, memberikan pemahaman posisi kaki terikat diibaratkan sebagai masalah yang harus diselesaikan, peserta mulai bergerak menyamping dari garis start menuju ke garis finish dengan tetap menjaga kekompakan dan kerja sama agar tidak terjatuh dan melewati beberapa rintangan / tantangan sampai di garis finish. Setelah itu berdiskusi dan mengevaluasi tentang layanan yang dilakukan, sedangkan kelompok kontrol akan diberikan *treatment* berupa menonton film yang tidak ada hubungannya dengan kontrol diri.
- 4) Tahap penutup : memberikan penguatan atau penghargaan, menyimpulkan hasil kegiatan, berdoa dan salam penutup.

Setelah melakukan *treatment* langkah selanjutnya melakukan *posttest* untuk mengetahui hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok permainan *see our feet* apakah terdapat pengaruh sebelum dan sesudah memberikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet*.

## B. Variabel penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yakni suatu apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperlukan data tentang perihal tersebut, setelah itu ditarik suatu kesimpulan. Sugiyono (2017:61) mengatakan “variabel riset merupakan suatu atribut ataupun watak dan nilai dari orang, objek ataupun kegiatan yang memiliki alterasi tertentu yang ditentukan oleh periset buat dipelajari serta setelah itu dibuat kesimpulannya”. Sebaliknya, menurut Arikunto (2014:161) “variabel ialah objek riset ataupun apa yang jadi titik atensi suatu riset”.

Berdasarkan kedua pendapat di atas variabel adalah sesuatu yang mempunyai varian tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan diambil kesimpulan, di dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu bebas dan terikat.

Penelitian ini memiliki dua variabel yang akan dibahas yaitu :

- a. Variabel bebas (X) : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan *See Our Feet*
- b. Variabel terikat (Y) : Kontrol Diri

### 2. Definisi Operasional Variabel penelitian

Definisi operasional variabel merupakan suatu konsep yang dapat diukur dengan cara melihat indikator dari sebuah konsep tersebut. Menurut Juliansyah (2011:97) menyatakan bahwa “Definisi operasional ialah bagian yang mengartikan sebuah konsep/variabel untuk dapat diukur, dengan cara melihat pada aspek (indikator) dari suatu konsep/variabel ”. Definisi operasional akan diberikan pada variabel yang akan diteliti. Oleh sebab itu, penelitian tersebut dapat dirumuskan dalam definisi operasional variabel. Penelitian ini variabel yang akan digunakan adalah :

#### a. **Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan *See Our Feet***

Layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* yang dimaksud dalam penelitian adalah layanan yang diberikan kepada anggota kelompok (peserta didik) dengan jumlah sebanyak 10 peserta didik harapannya untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik menjadi lebih baik dengan cara mengembangkan keterampilan dan keberanian

peserta didik untuk mengemukakan pendapatnya, mendapat informasi yang berharga, memberikan suatu kesadaran bahwa setiap orang mempunyai masalah sendiri-sendiri, mengubah sikap dan tingkah laku tertentu serta menerima kritikan atau saran dari teman anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* ini dilakukan secara langsung dan tatap muka melalui dinamika kelompok untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial menjadi lebih optimal sehingga mampu saling menghargai dalam sebuah kelompok maupun di luar kelompok.

#### **b. Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur tingkah lakunya agar sesuai dengan norma sosial yang ada dan mampu menahan impuls-impuls atau dorongan yang ada dalam tingkah laku individu tersebut. Aspek kontrol diri yang harus dikuasai peserta didik diantaranya adalah kemampuan peserta didik dalam mengontrol segala perilakunya, mengontrol stimulus yang dihadapi, mengantisipasi adanya suatu peristiwa atau kejadian dengan berbagai pertimbangan, menafsirkan adanya suatu peristiwa atau kejadian dengan tetap memperhatikan hal-hal positif secara subjektif, serta mampu mengontrol diri dalam mengambil suatu keputusan berdasarkan keyakinan yang dimiliki dan bukan terpengaruh oleh orang lain. Peserta didik harus mampu menguasai kelima aspek kontrol diri tersebut supaya dapat lebih baik lagi.

### **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### **1. Populasi**

Suatu penelitian membutuhkan adanya populasi untuk mengumpulkan dan mendapatkan suatu data. Populasi bisa dikatakan sebagai keutuhan yang merupakan objek ataupun subyek penelitian. Menurut Sugiyono (2017:117) "populasi ialah daerah abstraksi yang mengandung objek/subjek yang mempunyai kualitas serta ciri-ciri tersendiri yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti serta setelah itu dibuat sebuah kesimpulan" Sedangkan menurut Morissan (2012 : 109) "populasi diartikan sebagai sekumpulan topik, variabel, gagasan ataupun gejala yang diteliti"

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa populasi adalah semua data baik subjek maupun objek yang memiliki karakteristik sama dalam suatu ruang lingkup yang telah ditentukan untuk diteliti.

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021. Populasi dari penelitian ini sebanyak 2 kelas, yaitu kelas A dan B dengan rincian pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Populasi Peserta Didik

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	IX A	30
2	IX B	32
<b>Total</b>		<b>62</b>

*Sumber data: diperoleh dari kantor tata usaha SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah*

## 2. Sampel

Penelitian dengan populasi yang sangat banyak tentunya akan menimbulkan banyak permasalahan dari keterbatasan dana, waktu dan tenaga. Oleh karena itu, diperlukannya pengambilan sampel dalam penelitian dengan populasi besar. Sampel dapat dikatakan sebagai bagian dari populasi yang akan diteliti, sampel dianggap sebagai pengganti populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan gejala yang diamati. Menurut Sugiyono (2017:118) "sampel ialah bagian dari kuantitas dan ciri khas yang terdapat pada populasi tersebut". Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Morissan (2012:109) "sampel ialah bagian dari populasi, yang menggantikan keutuhan bagian populasi yang bertabat representatif"

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yakni peserta didik kelas IX A dan IX B SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021. Pengambilan sampel yang dilakukan atas rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling, karena di kelas tersebut terdapat peserta didik yang memiliki kontrol diri yang rendah. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok

kontrol berjumlah 10 peserta didik dan kelompok eksperimen berjumlah 10 peserta didik yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Sampel Peserta Didik

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	IX A	10
2	IX B	10
<b>Total</b>		20

### 3. Teknik Sampling

Penentuan sampel membutuhkan teknik-teknik tertentu yang dapat digunakan. Teknik pengambilan sampel digunakan untuk menentukan sampel yang jumlahnya dipantaskan dengan ukuran sampel yang hendak digunakan sebagai sumber data. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Menurut Tarjo (2019:54) teknik sampling diartikan sebagai “teknik untuk menentukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian”. Sedangkan menurut Morrisan (2012:117) “purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan menentukan karakteristik atau kualitas tertentu dan mengabaikan yang tidak memenuhi kriteria yang ditentukan”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Teknik ini dipilih berdasarkan pertimbangan jika dibandingkan dengan teknik lain, teknik yang peneliti pakai lebih efisien dan efektif.

### D. Instrumen Penelitian

Penelitian merupakan kegiatan pengukuran pada suatu obyek yang akan diteliti. Instrumen pada penelitian dibuat berdasarkan indikator-indikator yang diukur dalam suatu teori yang ada. Menurut Sugiyono (2017:133) “instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti”

Kemudian menurut Arikunto (2010:203) “Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam menghimpun beberapa data supaya tugasnya lebih ringan serta hasilnya lebih baik, maksudnya lebih cermat, komplit, serta sistematis sehingga lebih mudah diolah”

Menurut kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai dengan menggunakan suatu metode. Instrumen sebagai alat pengumpulan data harus dirancang dengan benar sehingga akan menghasilkan data yang empiris sebagaimana adanya. Instrumen penelitian dibuat berdasarkan aspek-aspek atau indikator yang diukur dalam suatu teori yang ada. Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik yaitu menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban sebagai berikut: SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai)

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, untuk menentukan instrumen layak disebarkan kepada peserta didik ditempuh dengan beberapa langkah yaitu penentuan jenis instrumen yang dikembangkan dari kisi-kisi, kemudian melakukan uji kelayakan instrumen dan pengembangan kisi-kisi antara lain validitas dan reliabilitas. Langkah-langkah tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Jenis Instrumen**

Instrumen kontrol diri peserta didik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup yang telah dibuat sendiri oleh peneliti dan belum terstandarkan. Angket berupa metode pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Menurut Hermawan (2019:75) angket adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui”. Instrumen yang berupa angket berisi sejumlah pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan kontrol diri peserta didik yang harus dijawab oleh responden. Variabel yang akan diukur kemudian dijabarkan menjadi dalam bentuk kisi-kisi instrumen berupa pernyataan yang telah disediakan alternatif jawabannya dengan model skala *likert* dalam bentuk *checklist* sebanyak 60 pernyataan, langkah-langkah yang akan digunakan dalam penyusunan

instrumen dilakukan dalam beberapa tahap, baik dalam pembuatan ataupun uji cobanya.

## 2. Kisi-kisi Instrumen

Pada tahap penyusunan instrumen angket ini digunakan untuk mempermudah peneliti dalam menyusun kisi-kisi penyusunan angket. Tahap penyusunan instrumen, variabel yang akan diukur akan dijabarkan dalam bentuk kisi-kisi yang berupa instrumen yang telah disediakan alternatif jawabannya. Kisi-kisi pada instrumen kontrol diri berdasarkan aspek-aspek menurut Averill yaitu: mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa, menafsirkan suatu kejadian atau peristiwa serta mengambil keputusan. Peneliti membuat kisi-kisi skala kontrol diri peserta didik yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri

No	Aspek Kontrol Diri	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Mengontrol perilaku	a. Mengetahui perilaku yang akan dilakukan	1, 2	3, 4	4
		b. Mengetahui akibat dari perilaku yang dilakukan	5, 6	7, 8	4
		c. Memiliki ketentuan dalam melakukan sesuatu	9, 10	11, 12	4
2.	Mengontrol Stimulus	a. Mampu mengendalikan diri dari stimulus yang ada	13, 14	15, 16	4
		b. Mampu menghadapi stimulus yang tidak diinginkan	17, 18	19, 20	4
		c. Mengendalikan diri terhadap hal-hal negatif dari lingkungan	21, 22	23, 24	4
3.	Mengantisipasi kejadian / peristiwa	a. Mampu menghadapi sesuatu berdasarkan pertimbangan	25, 26	27, 28	4
		b. Mampu mencari jalan keluar dengan cepat atas peristiwa yang dialami	29, 30	31, 32	4
		c. Mampu memilih tindakan untuk mengantisipasi	33, 34	35, 36	4

No	Aspek Kontrol Diri	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
		masalah			
4.	Menafsirkan kejadian /peristiwa	a. Mampu mengerti dan menilai peristiwa yang ada	37, 38	39, 40	4
		b. Mampu mengkondisikan diri sesuai dengan peristiwa yang ada	41, 42	43, 44	4
		c. Mampu mengelola diri dari peristiwa yang ada	45, 46	47, 48	4
5.	Mengambil Keputusan	a. Menentukan pilihan berdasarkan kata hati bukan paksaan	49, 50	51, 52	4
		b. Menentukan pilihan berdasarkan adanya pertimbangan tindakan	53, 54	55, 56	4
		c. Mampu bertanggung jawab atas tindakan yang sudah dipilih	57, 58	59, 60	4
		Jumlah	30	30	60

### 3. Uji Instrumen Penelitian

#### a. Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang akan digunakan diuji terlebih dahulu sebelum mengumpulkan data, apakah instrument yang sudah dibuat valid atau tidak. Menurut Sugiyono (2017:173) menyatakan bahwa “valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”.

Aiken's *V* (*content validity coefficient*) yang berdasarkan pada hasil panel ahli sebanyak *n* orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang akan diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yang sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan sampai dengan 5 (yaitu sangat mewakili atau relevan). Rentan angka *V* yang mungkin diperoleh adalah antara 0 sampai dengan 1.00 (Azwar, 2018)

$$V = \sum S / [n(c - 1)] \quad \dots(3)$$

Keterangan:

$S = r - 10$

Lo = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

C = angka validitas tertinggi (misal 5)

R = angka yang diberikan oleh penilai

Tabel 5. Kriteria penilaian validitas aiken's v

Penilai	Format Skala		Kesesuaian Petunjuk		Kejelasan Huruf dan Angka		Istilah yang digunakan		Cakupan Aspek-aspek		Kesesuaian Aspek	
	R	S	R	S	R	S	R	S	R	S	R	S
1.	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	5	4
2.	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	3	2
$\sum S$	8		7		8		7		7		6	
V	0,8		0,7		0,8		0,7		0,7		0,6	

Nilai V untuk item format skala diperoleh  $V = 8/(2(6-1)) = 0,8$ , begitu pula dengan item kesesuaian petunjuk yaitu  $V = 7/(2(6-1)) = 0,7$ , item kejelasan huruf dan angka  $V = 8/(2(6-1)) = 0,8$ , item istilah yang digunakan  $V = 7/(2(6-1)) = 0,7$ , item cakupan aspek-aspek  $V = 7/(2(6-1)) = 0,7$ , item kesesuaian item  $V = 8/(2(6-1)) = 0,6$ .

Tabel 6. Validitas aspek skala kontrol diri

No	Elemen yang divalidasi	V	Keterangan
1	Format Skala	0,8	Valid
2	Kesesuaian Petunjuk	0,7	Valid
3	Kejelasan Huruf Dan Angka	0,8	Valid
4	Istilah Yang Digunakan	0,7	Valid
5	Cakupan Apek-Aspek	0,7	Valid
6	Kesesuaian Item	0,6	Valid

Instrumen pada penelitian ini diuji coba terlebih dahulu pada sampel yang sudah ditentukan yaitu 20 peserta didik. Tujuannya untuk menyeleksi dan mengetahui item manakah yang valid dan tidak valid. Cara menganalisis item-item secara menyeluruh yaitu dengan program SPSS. Sebuah item dikatakan valid apabila skor pada tabel *corrected item total correlation* yang diperoleh di atas 0,3 (Azwar, 2018:45). Hasil uji validitas instrumen dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7. Uji Validitas Instrumen

No	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item01	,625	Sahih
Item02	,517	Sahih
Item03	,567	Sahih
Item04	,549	Sahih
Item05	,424	Sahih
Item06	,467	Sahih
Item07	,497	Sahih
Item08	,495	Sahih
Item09	,247	Gugur
Item10	,567	Sahih
Item11	,484	Sahih
Item12	,400	Sahih
Item13	,379	Sahih
Item14	,467	Sahih
Item15	,282	Gugur
Item16	,416	Sahih
Item17	,517	Sahih
Item18	,434	Sahih
Item19	,444	Sahih
Item20	,370	Sahih
Item21	-,050	Gugur
Item22	,377	Sahih
Item23	,424	Sahih
Item24	,418	Sahih
Item25	,365	Sahih
Item26	,390	Sahih
Item27	,587	Sahih
Item28	,373	Sahih
Item29	,344	Sahih
Item30	,223	Gugur
Item31	,373	Sahih
Item32	,489	Sahih
Item33	,347	Sahih
Item34	,311	Sahih
Item35	,438	Sahih
Item36	,368	Sahih
Item37	,065	Gugur
Item38	,411	Sahih
Item39	,379	Sahih
Item40	,483	Sahih

No	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item41	,471	Sahih
Item42	,424	Sahih
Item43	,360	Sahih
Item44	-,033	Gugur
Item45	,405	Sahih
Item46	,064	Gugur
Item47	,568	Sahih
Item48	,365	Sahih
Item49	,221	Gugur
Item50	-,221	Gugur
Item51	,409	Sahih
Item52	-,021	Gugur
Item53	,411	Sahih
Item54	-,177	Sugur
Item55	,411	Sahih
Item56	,214	Gugur
Item57	,467	Sahih
Item58	,405	Sahih
Item59	,356	Sahih
Item60	,359	Sahih

(Sumber data: diperoleh dari hasil uji validitas SPSS 6 Maret 2021)

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh hasil 12 item yang gugur dan 48 item sah dari 60 item yang sudah diuji cobakan pada subjek sebanyak 20 peserta didik. Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas instrumen dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri Peserta Didik (Setelah Validasi)

No	Aspek Kontrol Diri	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Mengontrol perilaku	a. Mengetahui perilaku yang akan dilakukan	1, 2	3, 4	4
		b. Mengetahui akibat dari perilaku yang dilakukan	5, 6	7, 8	4
		c. Memiliki ketentuan dalam melakukan sesuatu	-, 10	11, 12	4
2.	Mengontrol Stimulus	a. Mampu mengendalikan diri dari stimulus yang ada	13, 14	-, 16	4

No	Aspek Kontrol Diri	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
		b. Mampu menghadapi stimulus yang tidak diinginkan	17, 18	19, 20	4
		c. Mengendalikan diri terhadap hal-hal negatif dari lingkungan	-, 22	23, 24	4
3.	Mengantisipasi kejadian / peristiwa	a. Mampu menghadapi sesuatu berdasarkan pertimbangan	25, 26	27, 28	4
		b. Mampu mencari jalan keluar dengan cepat atas peristiwa yang dialami	29, -	31, 32	4
		c. Mampu memilih tindakan untuk mengantisipasi masalah	33, 34	35, 36	4
4.	Menafsirkan kejadian /peristiwa	a. Mampu mengerti dan menilai peristiwa yang ada	-, 38	39, 40	4
		b. Mampu mengkondisikan diri sesuai dengan peristiwa yang ada	41, 42	43, -	4
		c. Mampu mengelola diri dari peristiwa yang ada	45, -	47, 48	4
5.	Mengambil Keputusan	a. Menentukan pilihan berdasarkan kata hati bukan paksaan	-, -	51, -	4
		b. Menentukan pilihan berdasarkan adanya pertimbangan tindakan	53, -	55, -	4
		c. Mampu bertanggung jawab atas tindakan yang sudah dipilih	57, 58	59, 60	4
Jumlah			22	26	48

#### b. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah melakukan uji validitas instrumen, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan tujuan untuk mengetahui derajat konsistensi instrumen yang telah dibuat. Margono (2010:183) menjelaskan bahwa:

“Reliabel sangat mudah dipahami dengan mengamati tiga aspek dari suatu alat ukur, yakni: kemantapan, ketepatan serta homogenitas. Suatu instrumen disebut mantap jika pada saat menaksir sesuatu berulang kali dengan ketentuan bahwa situasi saat penaksiran tidak berubah, instrumen tersebut menunjukkan hasil yang sama”

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_x = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right) \quad \dots(4)$$

Keterangan:

- $r_x$  : reliabilitas yang dicari  
 $\sum \sigma_t^2$  : jumlah varian skor tiap item  
 $\sigma^2$  : varian total  
 N : jumlah item pertanyaan

Menurut Sujarweni (2014:193) menjelaskan bahwa “uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir atau item pernyataan dalam angket (kuesioner) penelitian”. Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah:

- 1) Jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
- 2) Jika nilai *Cronbach's Alpha* < 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini:

Tabel 9. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,921	48

(Sumber data: hasil uji reliabilitas *alpha cronbach* 6 Maret 2021)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa N (banyaknya butir pernyataan dalam instrumen) ada 48 item pernyataan dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,921 dan  $r_{it}$  berkisar pada 0,277 sampai 0,647. Maka

dapat disimpulkan berdasarkan keputusan dalam uji realibilitas di atas nilai *Cronbach's Alpha* 0,921>0,60 adalah reliabel.

#### 4. Penetapan Alternatif dan Skoring

##### a. Penetapan Alternatif

Skor skala likert yang digunakan untuk mengetahui kontrol diri peserta didik menggunakan jenis checklist berkisar dari 1-4. Skala yang digunakan mempunyai 4 alternatif jawaban dan responden bebas memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan pada masing-masing responden. Skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Skor Alternatif Jawaban

Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak sesuai (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

(Sumber: Sugiyono 2017:94)

##### b. Penetapan skor

Adapun panduan penetapan penilaian dan skoring secara teoretik adalah sebagai berikut :

$$\text{Dengan rumus Interval} = \frac{\text{NT} - \text{NR}}{\text{K}} \quad \dots(1)$$

Keterangan:

- 1) Interval (I) = Penentuan tentang Rentang (R)
- 2) NT = Skor tertinggi
- 3) NR = Skor terendah
- 4) K = Kategori

Adapun panduan penentuan penilaian dan skoring secara teoritik adalah sebagai berikut:

- 1) Jumlah pilihan = 4
- 2) Jumlah pernyataan = 48
- 3) Skor terendah = 1 (pilihan jawaban yang salah)
- 4) Skor tertinggi = 4 (pilihan jawaban yang benar)
- 5) Jumlah skor terendah = skor terendah x jumlah pertanyaan  
1 x 48 = 48

$$6) \text{ Jumlah skor tertinggi} = \text{skor tertinggi} \times \text{jumlah pertanyaan} \\ 4 \times 48 = 192$$

Untuk menentukan kategori mutu pada skala likert ini dengan mencari interval menggunakan rumus mean hipotetik menurut Riduwan (2013:18) yaitu:

$$I = \frac{ST - SR}{5} \dots\dots\dots (2)$$

ST = Jumlah item x skor alternatif instrumen tertinggi

SR = Jumlah item x skor alternatif instrumen terendah

Berdasarkan rumus di atas, maka diperoleh perhitungan sebagai berikut:

- 1) Jumlah pilihan = 4
- 2) Jumlah pernyataan = 48
- 3) Skor tertinggi = Jumlah item X skor alternatif instrumen tertinggi  
= 48 x 4 = 192
- 4) Skor terendah = Jumlah Item X skor alternatif instrument terendah  
= 48 x 1 = 48

Hasil perhitungan di atas maka interval dan skala kontrol diri peserta didik yaitu 28,8. Kemudian dapat diketahui kategori mutu dan skor tertinggi hingga skor sangat rendah pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Kategori Mutu

Skor	Kategori Mutu
163,2-192	Sangat tinggi
134,3-163,1	Tinggi
105,4-134,2	Sedang
76,5-105,3	Rendah
48-76,4	Sangat rendah

(Sumber data: diperoleh dari penyusunan data)

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan pada suatu penelitian sangat diperlukan oleh peneliti agar dalam penelitian mendapatkan data yang diinginkan data. Teknik yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diinginkan. Menurut Sugiyono (2017:137) mengemukakan bahwa “teknik pengumpulan data dapat dilakukan

dengan wawancara, kuesioner atau observasi, dan gabungan dari ketiganya". Teknik pengumpulan data dapat dilaksanakan dengan cara menyebar kuesioner atau observasi, juga dapat dilakukan melalui gabungan dari keduanya.

Sedangkan Menurut Arikunto (2010:265) "pengumpulan data memutuskan metode sebenar-benarnya untuk mendapatkan data, setelah itu dilanjut dengan cara-cara menyusun alat pelengkapnyanya yakni instrumen".

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang akan ditempuh peneliti dalam mendapatkan sebuah data. Memperoleh data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan memberikan secara langsung kepada peserta didik yang bersangkutan sebelum kegiatan layanan dan sesudah kegiatan layanan dilakukan dan langkah-langkah dalam mengumpulkan data.

Margono (2010:167) mengatakan bahwa "kuesioner merupakan suatu alat penghimpun data dengan cara memberikan sejumlah pernyataan tertulis untuk dijawab secara tertulis oleh responden". Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni dengan menggunakan angket tertutup, yang bertujuan untuk mengumpulkan dan memperoleh data mengenai kontrol diri peserta didik. Angket tertutup ini terdiri dari 48 pernyataan dengan 4 alternatif jawaban yang tersedia. Langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut :

1. Peneliti membuat kisi-kisi instrumen kontrol diri
2. Peneliti membuat angket kontrol diri
3. Peneliti melakukan uji instrumen (*judgement*)
4. Peneliti menyebarkan angket kepada responden sebagai sampel penelitian.
5. Peneliti menghimpun ulang angket yang sudah diisi serta mengoreksi keutuhan identitas serta jawaban para peserta didik.
6. Setelah data mentah tersebut lengkap maka peneliti melakukan analisis data untuk memperoleh data hasil dari penelitian.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah sebuah langkah yang paling penting dalam sebuah penelitian karena fungsi analisa data adalah menyimpulkan hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2017:244) "analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian".

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *independent samples test* yaitu untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok data yang diperoleh dengan perhitungan IBM SPSS *Statistics* 23. Sebelum dilakukan uji tersebut, terlebih dahulu menentukan *Gain Score* dari data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

$$t = \frac{X_a - X_b}{S_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_a}\right) + \left(\frac{1}{n_b}\right)}} \quad \dots(5)$$

Dimana  $S_p$  :

$$S_p^2 = \frac{(n_a - 1)S_a^2 + (n_b - 1)S_b^2}{n_a + n_b - 2} \quad \dots(6)$$

Keterangan:

$X_a$	: rata-rata <i>gain score</i> kelompok eksperimen
$X_b$	: rata-rata <i>gain score</i> kelompok kontrol
$S_p$	: standar deviasi gabungan
$S_a$	: standar deviasi kelompok eksperimen
$S_b$	: standar deviasi kelompok kontrol
$n_a$	: banyaknya sampel di kelompok eksperimen
$n_b$	: banyaknya sampel di kelompok kontrol

Menurut Santoso (2014:265) pengambilan keputusan dalam uji *independent samples test* berdasarkan nilai p hasil output SPSS sebagai berikut:

1. Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.