**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design,* yang akan mengkaji penerapan teknik terapi meditasi untuk menurunkan sifat agresivitas emosi siswa di SMA Negeri 3 Makassar.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian, mulai dari penentuan subjek penelitian, *pretest,* perlakuan berupa teknik terapi meditasi, dan *posttest* adalah sebagai berikut:

* 1. Penentuan subjek eksperimen, yaitu siswa SMA Negeri 3 Makassar kelas XI yang terdiri atas 5 kelas yaitu XI IPA 1, 2 dan XI IPS 1, 2 dan 3 dengan jumlah siswa sebanyak 148 orang.
  2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar item pernyataan tentang hubungan interpersonal siswa.
  3. Pemberian perlakuan teknik terapi meditasi melalui empat tahapan yaitu pertama siswa dilatih untuk merilekskan tubuh bagian atasnya, kedua belajar mengatur pola pernafasan, ketiga merilekskan tubuh bagian bawah, dan keempat merilekskan tubuh bagian atas dan bawah serta mengatur pola pernafasan.
  4. Pelaksanaan *postest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pernyataan tentang sifat agresivitas emosi siswa setelah diberi perlakuan dengan teknik terapi meditasi untuk menurunkan sifat agresivitas emosi siswa.

1. **Variabel Dan Disain Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik terapi meditasi sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (independen), dan agresivitas emosi sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (dependen).

Disain eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pre-test Post-test Design*. Disain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

O1- X- O2

Gambar. 2.2. Disain Penelitian

(Sugiyono. 2008 : 111)

Keterangan :

O1 : Pengukuran pertama(awal) sebelum subjek diberi perlakuan

X : Treatmen Atau Perlakuan (pemberian teknik Terapi Meditasi)

O2 : Pengukuran kedua setelah subjek diberi perlakuan

1. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Teknik Meditasi adalah suatu latihan yang menjalankan proses alamiah berdiam diri dengan menghaluskan pikiran dan mental, hingga mampu menghayati kondisi keheningan.
2. Agresivitas emosi adalah reaksi tubuh saat menghadapi situasi untuk melakukan perilaku negatif, guna menyakiti orang lain atau merusak suatu benda yang dilakukan secara fisik maupun verbal.
3. **Populasi dan Sampel**
4. **Populasi**

Sugiyono (2013: 80) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Makassar terhadap siswa kelas XI dengan jumlah 148 siswa.

**Tabel 3.1 : Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| **1** | **XI IPA 1** | **31** |
| **2** | **XI IPA 2** | **32** |
| **3** | **XI IPS 1** | **30** |
| **4** | **XI IPS 2** | **27** |
| **5** | **XI IPS 3** | **28** |
| **Total** | | **148** |

Sumber : Tata usaha dan guru pembimbing SMA Negeri 3 Makassar 2014

1. **Sampel**

Menurut Sugiyono (2013: 118) bahwa “sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Penarikan sampel yang digunakan adalah *Proportionate Random sampling* dimana subjek penelitian diambil secara proporsional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki karakteristik hubungan interpersonal siswa yang rendah. Prayitno (1999: 309) mengatakan bahwa “menurut jumlah anggotanya dikenal adanya kelompok besar (16-30)” dan berdasarkan fasilitas yang tersedia di kelas serta untuk mengifisienkan waktu, maka sampel dalam penelitian ini adalah 25 siswa. Setiap kelas yang menjadi subyek populasi yaitu, kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, XI IPS 2 dan XI IPS 3 dibagikan masing-masing sejumlah kertas sesuai jumlah siswanya, setiap kelas 5 kertas diantaranya telah ditandai oleh peneliti kemudian dilakukan pengundian sehingga siswa yang mempunyai kartu yang telah ditandai akan ditarik menjadi sampel penelitian, setiap kelas akan muncul 5 siswa.

**Tabel 3.2 : Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| **1** | **XI IPA 1** | **5** |
| **2** | **XI IPA 2** | **5** |
| **3** | **XI IPS 1** | **5** |
| **4** | **XI IPS 2** | **5** |
| **5** | **XI IPS 3** | **5** |
| **Total** | | **25** |

Sumber : Tata usaha dan guru pembimbing SMA Negeri 3 Makassar 2014

1. **Teknik Pengumpulan Data**
2. **Teknik pengumpulan data**

Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahan perlakuan dan instrument pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Angket

Angket diberikan untuk memperoleh gambaran tentang perbedaan tingkat hubungan interpersonal baik pada saat *pretest* maupun *posttes*t setelah diberikan treatment berupa teknik sosiodrama berbasis budaya lokal. Jenis skala penelitian yang digunakan adalah skala likert dengan pernyataan yang telah dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk item positif penilaian pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, dan Sangat Sesuai (SS) = 4. Sedangkan untuk item negatif pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) = 1. Sebelum angket digunakan untuk penelitian, angket terlebih dahulu diuji coba dilapangan dan kemudian dilakukan analisis validitas dan reliabilitas angket penelitian.

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka ditentukan pemberian skor untuk setiap jawaban, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.3. *Pembobotan Item Angket***

**Kategori**

**Pilihan Jawaban Favourable Unfavourable**

Sangat sesuai (SS) 1 4

Sesuai (S) 2 3

Tidak Sesuai (TS) 3 2

Sangat Tidak Sesuai (STS) 4 1

Sebelum angket digunakan dalam penelitian lapangan, angket terlebih dahulu di uji coba lapangan dengan sampel percobaan sebanyak 30 orang untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

a). Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16 *for windows*. Ditemukan bahwa dari 35 item pernyataan terdapat sebanyak 8 item yang nilai validitasnya kurang dari batas penerimaan disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 7 ( 0,122), nomor 9 ( 0,137), nomor 10 (0,182), nomor 15 (0,237), nomor 24 (0,228), nomor 27 (- 0,055), nomor 29 (0,096), nomor 30 (0,241), sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 27 item pernyataan.

b). Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien α>0,60. Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien α > 0,60 yaitu 0,883

1. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti untuk mengetahui reaksi-reaksi yang muncul saat pelatihan berlangsung. Adapun aspek yang diobservasi saat pelatihan adalah aspek partisipasi, aspek perhatian, dan aspek inisiatif.

Arikunto (2006:229) menyebutkan bahwa “dari peneliti berpengalaman diperoleh suatu petunjuk bahwa mencatat data observasi bukanlah sekedar mencatat, tetapi juga mengadakan pertimbangan kemudian mengadakan penilaian ke dalam suatu skala bertingkat”. Oleh karena itu, observasi dilakukan dengan menggunakan model skala jenjang atau skala *likert*. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda O pada skala yang telah disediakan. Gradasi penilai dimulai dengan angka terendah yaitu 1 yang berarti sangat rendah, hingga paling tinggi yaitu 5 yang berarti sangat tinggi.

Menurut Widoyoko (2013) data interval dapat dianalisa dengan menggunakan rata-rata jawaban berdasarkan skorsetiap jawaban dari responden. Oleh karena itu, untuk memperoleh hasil observasi dalam bentuk persentase maka hasil observasi dapat dihitung dengan menggunakan rumus :

R

× 100 %

N

Dimana :

R : rata-rata per individu

N : jumlah kriteria

Menurut Widoyoko (2013) untuk menyusun tabel klasifikasi dari skala interval dapat menggunakan aturan dengan dasar dari jumlah skor responden, yaitu dicari skor tertinggi, skor terendah, jumlah kelas, dan jarak interval. Peneliti kemudian membuat tabel klasifikasi hasil observasi dengan cara menghitung jumlah persentase tertinggi yang mungkin muncul yaitu 100 % dikurangi dengan jumlah persentase terendah yang mungkin muncul yaitu 20 % setelah itu kemudian dibagi 5 sehingga menghasilkan interval 16. Berikut adalah pembobotan hasil observasi :

**Tabel 3.4 Kriteria Pembobotan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nilai** | **Kriteria** |
| 88 % – 100 % | Sangat Tinggi |
| 71 % – 87 % | Tinggi |
| 54 % – 70 % | Sedang |
| 37 % – 53 % | Rendah |
| 20 % – 36 % | Sangat Rendah |

1. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data hasil angket pada penelitian ini adalah analisis Statistik deskriptif, analisis statistik inferensial non parametris dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* (Z).

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksud untuk menggambarkan hubungan interpersonal siswa SMAN 3 Makassar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik terapi meditasi, Maka untuk kepentingan tersebut, dilakukan perhitungan rata- rata skor peubah dengan rumus :



(Arikunto, 2006 : 31)

Keterangan:

 : Mean (rata-rata)

: Jumlah

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Guna memperoleh gambaran tentang agresivitas emosi siswa di SMA Negeri 3 Makassar, maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase sebagai berikut:

P =  x 100% (Tiro, 2004: 242)

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentasenya

N : Jumlah subjek eksperimen

**Tabel 3.5. Kategori Agresivitas Emosi Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori** | **Interpretasi** |
| 114-135 | Sangat Tinggi |
| 92-113 | Tinggi |
| 70-91 | Sedang |
| 48-69 | Rendah |
| 26-47 | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil perhitungan skor angket

1. Analisis Statistik Inferensial Non Parametris

Analisis statistik inferensial non parametris digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%.

Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yangdimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang Penerapan Tekhnik Terapi Meditasi Untuk Menurunkan Sifat Agresivitas Emosi Siswa di SMA Negeri 3 Makassar. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan SPSS 16,00 *for windows*. Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H0 jika nilai *Asymp. Sig* ≤ α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig* > α.