**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen yang dipilih ialah *Pre-Experimental Design*, yang akan mengkaji penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa dengan membandingkan perilaku kebiasaan bermain *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Management* di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest.*

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: *Self Management* sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (independen), dan kebiasaan bermain *game online* sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Rancangan *Pre-Experimental* yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

 X 02

(Sugiyono, 2015)

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Keterangan :

 : Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Treatment atau perlakuan ( Teknik *Bimbingan Self Management*)

02: Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu di mulai dari tahap perencanaan, pre-test, pemberian bimbingan *self management* kemudian post-test, adapun prosedur pelaksanaan yaitu:

1. Identifikasi masalah, yaitu mengidentifikasi atau mencari permasalahan-permasalahan yang menyebabkan siswa tersebut memiliki perilaku kebiasaan bermain *game online*.
2. Pelaksanaan pre-test terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang kebiasaan bermain *game online*, pelaksanaan pre-test dilaksanakan selama sehari, dimana dalam pelaksanaannya dibantu oleh guru bimbingan konseling.
3. Pemberian teknik *self management* terhadap subjek eksperimen dengan menggunakan beberapa tahap dalam mengembangkan kemampuan *Self Management.* Kemampuan tersebut adalah monitor diri atau observasi, mengatur lingkungan, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman.
4. Pelaksanaan post-test terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan pre-test yang berisi tentang item pernyataan kebiasaan bermain *game online*.
5. Untuk kebutuhan analisis data, di gunakan analisis wilcoxon.
6. **Definisi Operasional**

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

* 1. *Self management* merupakan kemampuan mengelola diri untuk mencapai suatu tujuan sehingga menjadi individu/manusia yang mandiri. *Self management* terdiri atas *self monitoring*, mengatur lingkungan (*stimulus control*), *self evaluation,* dan pemberian *self-reinforcement, self-reward dan self-punishment*
  2. Kebiasaan bermain *game online* yaitu perilaku berlebihan dengan rasa keinginan yang selalu muncul untuk bermain *game online* yang ditandai dengan perilaku sulit mengatur waktu, rendahnya prestasi, kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih misalnya gadget, boros dalam memanfaatkan uang jajan, ekspresi yang berlebihan saat bermain *game online,* dan masalah dalam kehidupan sosial misalnya menutup diri.

1. **Populasi dan Sampel**
   * + - 1. **Populasi**

Arikunto (2010:173) mengemukakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Tinggimoncong.

Sebelumnya, berdasarkan wawancara dari guru bimbingan dan konseling dan beberapa guru, diperoleh informasi bahwa kelas X yang memiliki kebiasaan bermain *game online*. Kemudian data populasi penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil penyebaran skala kebiasaan bermain *game online* yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Tinggimoncong sebelum melaksanakan proses penelitian.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai siswa yang mengalami kebiasaan bermain *game online*, maka pihak sekolah menyarankan untuk melakukan penelitian terkhusus di kelas X dengan alasan telah ditemukan beberapa fenomena yang terjadi kaitannya dalam kebiasaan bermain *game online* pada siswa dalam lingkungan sekolah utamanya di SMAN 1 Tinggimoncong. Perinciannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas X yang Teridentifikasi Mengalami Kebiasaan Bermain *Game Online***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kelas | Jumlah Populasi |
| 1. | X.1 | 6 |
| 2. | X.2 | 4 |
| 3. | X.3 | 7 |
| 4. | X.4 | 3 |
| 5. | X.5 | 5 |
| 6. | X.6 | 6 |
|  | **Jumlah** | **31** |

Sumber: Data guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Tinggimoncong

Oleh karena 31 orang siswa tersebut masih terlalu besar untuk melakukan suatu kegiatan eksperimen, maka ditetapkan subyek penelitian berdasarkan penarikan sampel.

* + - * 1. **Sampel**

Arikunto (2010:174) mengemukakan bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Penarikan sampel ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanakan Teknik *Self Management*. Dalam pelaksanaan *self management,* peneliti menggunakan teknik bimbingan kelompok.

Penarikan sampel ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, sebagaimana yang dikemukakan oleh Prayitno (2008) jumlah anggota dalam bimbingan kelompok dibatasi 10-15 orang agar dinamika kelompok yang berlangsung didalam kelompok dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok. Berdasarkan pendapat tersebut, maka penelti menetapkan ukuran sampel sebesar 12 siswa.

Setelah menetapkan ukuran sampel, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah menentukan siswa yang akan menjadi responden. Adapun cara atau teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel yang setiap anggota mendapatkan kesempatan yang sama dalam suatu populasi untuk dijadikan sampel. Adapun cara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menuliskan nama-nama dari 31 orang siswa yang terjaring melalui angket.
2. Mengambil sampel secara acak dengan cara memasukkan nama 31 orang siswa tersebut
3. Kemudian peneliti mempertimbangkan 31 siswa yang sangat memerlukan penanganan untuk mengurangi perilaku kebiasaan bermain *game online*, diperoleh jumlah sampel sebanyak 12 orang

Berdasarkan pelaksanaan langkah-langkah tersebut, maka didapatkan siswa yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Adapun penyebaran penelitian yaitu sebagai berikut

**Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kelas | Jumlah Sampel |
| 1. | X.1 | 2 |
| 2. | X.2 | 1 |
| 3. | X.3 | 2 |
| 4. | X.4 | 1 |
| 5. | X.5 | 3 |
| 6. | X.6 | 3 |
|  | **Jumlah** | **12** |

Sumber: Berdasarkan jumlah anggota bimbingan kelompok yang efektif yang dikemukakan Prayitno dan hasil dari *Simple Random Sampling*

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. **Skala Kebiasaan Bermain *Game Online***

Skala kebiasaan bermain *game online* diberikan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kebiasaan bermain *game online* pada siswa baik pada saat *pretest* maupun *posttest* setelah diberikan *treatment* berupa teknik *Self Management*. Jenis skala penelitian yang digunakan adalah skala *likert* dengan pernyataan yang telah dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS) dan tidak sesuai (TS).

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

**Tabel 3.4 Pembobotan Item Skala**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** | |
| **Favourable** | **Unfavourable** |
| Sangat sesuai(SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Kurang Sesuai (KS) | 2 | 3 |
| Tidak Sesuai(TS) | 1 | 4 |

Instrument pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji di lapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya sehingga diperoleh:

a). Uji Validitas

Pengujian hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,00. Adapun kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r yang diperoleh < 0,3 maka hasilnya dinyatakan tidak valid dan jika nilai r > 0,3 maka hasilnya dinyatakan valid (Sugiyono, 2011).

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS 16 *for windows*, diperoleh 19 butir item yang tidak valid. Item-item tersebut yaitu item no 10 (0,291), nomor 12 (0,194), nomor 14 (0,224), nomor 16 (0,174), nomor 18 (0,222), nomor 19 (0,181), nomor 25 (0,085), nomor 27 (0,202), nomor 29 (0,026), nomor 32 (0,213), nomor 33 (0,034), nomor 34 (0,261), nomor 35 (0,064), nomor 37 (0,182), nomor 38 (0,234), nomor 41 (0,181), nomor 43 (0,169), nomor 45 (0,297), dan nomor 47 (0,291). Dengan perhitungan matematis diperoleh jumlah butir instrumen yang valid dengan nilai r > 0,3 sebanyak 29 item dari 48 item keseluruhan.

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. Nilai reliabilitas yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah > 0,8. Berdasarkan hasil perhitungan dengan SPSS 16 *for windows* diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,891 yang artinya skala dalam penelitian ini sangat baik

1. **Observasi**

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *Self Management.* Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah kegiatan siswa di dalam kelas saat proses kegiatan berlangsung disetiap pertemuan dengan menggunakan pedoman observasi. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan.

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Table 3.5 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat rendah |

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket dan observasi. Yang terlebih dahulu divalidasi dan selanjutnya diuji lapangan terbatas untuk mengetahui validasi dan realibilitasnya.

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan kebiasaan bermain *game online*, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan kebiasaan bermain *game online* sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Management*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

 (Tiro, 2004 : 242)

Di mana :

P = persentase

f = frekuensi yang dicari persentasenya

N = jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang perilaku kebiasaan bemain *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *Self Management*, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

 ( Sugiyono, 2011:49)

Di mana:

 : Mean (rata-rata)

∑ : Jumlah

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Guna memperoleh gambaran umum tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dalam bimbingan kelompok dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 116 (29x4=116) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 29 (29x1) diperoleh hasil 87, selanjutnya dibagi kedalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 17. Untuk lebih jelasnya berikut kategorisasi tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3.6. Kategorisasi Tingkat kebiasaan bermain *game online***

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 101 – 118 | Sangat tinggi |
| 83 – 100 | Tinggi |
| 65 – 82 | Sedang |
| 47 – 64 | Rendah |
| 29 – 46 | Sangat rendah |

Sumber : Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

1. **Analisis Statistik Inferensial**

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian karena dengan analisis, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Untuk menganalisis data digunakan metode statistik yaitu cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan *statistik non parametrik* berupa uji *Wilcoxon*, dan skala yang dipakai berupa skala bertingkat. Dalam pengujian tahap kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%.

Uji *Wilcoxon* (Z) dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai penerapan teknik *Self Management* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada SMA Negeri 1 Tinggimoncong dengan menggunakan aplikasi SPSS 16,0 . Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H0  jika nilai *Asymp. Sig*<α dan diterima H­0 jika nilai *Asymp. Sig*>α.