

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian yang Digunakan**

Metode penelitian adalah salah satu unsur penting dalam suatu penelitian ilmiah. Ketepatan metode yang digunakan untuk memecahkan masalah yang ada akan menentukan hasil penelitian itu dapat dipertanggung jawabkan atau tidak. Menurut Priyanto (dalam Puspitasari, 2009, h.29) ada dua metode pokok yang sering digunakan dalam penelitian, yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif. Eksperimen merupakan metode penelitian yang bersifat kuantitatif yang bekerja menggunakan fakta-fakta empiris, berupa variabel atau gejala di dalamnya, yang harus dapat diukur sehingga dalam eksperimen hasil berupa pengaruh (*effect*) dari satu atau lebih perlakuan (*treatment*) harus dapat diukur secara kuantitatif.

Sedangkan menurut Setyorini dan Wibhowo (2008, h.30) metode eksperimen adalah prosedur terkontrol yang terdiri minimal dua kondisi perlakuan yang berbeda yang diberikan kepada subjek dimana sekurang – kurangnya satu variabel yang dimanipulasi untuk menyelidiki hubungan sebab akibat.

Penelitian tentang ekeftivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja ini menggunakan metode eksperimen dimana meneliti hubungan kausal (hubungan sebab akibat) antara variabel bebas dan variabel tergantung. Alasan menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung : Kontrol diri
2. Variabel Bebas : Grafoterapi

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

### 1. Kontrol diri

Kontrol diri adalah proses memantau diri sendiri yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran dimana seseorang dapat membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Aspek – aspek kontrol diri pada remaja adalah kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku, kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku, tidak tergesa – gesa, dan keyakinan diri. Kontrol diri dapat diukur dengan menggunakan skala kontrol diri. Semakin tinggi skornya, kontrol diri semakin baik

### 2. Grafoterapi

Grafoterapi dalam penelitian ini adalah suatu teknik untuk pengembangan diri dimana prosesnya mengubah tulisan tangan untuk mengubah pikiran dalam wujud tulisan tangan. Teknik ini bermanfaat untuk mengungkap pola pikir seseorang, kekuatan ego seseorang, motif dasar atau dorongan naluriah, cara berhubungan sosial, dan memandang dunia serta produktifitas dan cara mengatasi permasalahan. Grafoterapi mampu meningkatkan kontrol diri dengan cara mengubah tulisan tangan, yaitu

dengan menulis cerita yang terdiri dari beberapa kalimat, dimana penekanan penulisannya tinggi dengan cara melihat antara lebar dan tinggi huruf “n” dan “t”. Hal ini dilakukan sebanyak 30 kali, memakan waktu berkisar 20 menit setiap hari, dan dilakukan selama 30 hari berturut-turut (Baggett, 1996, h.4).

Peneliti memberi perlakuan kelompok eksperimen dengan menggunakan soal yang berisi satu kalimat yang tidak ada hubungannya dengan soal yang lainnya. Peneliti menekankan perlakuan dalam menulis huruf “n” dimana tinggi huruf dan lebar huruf yang sempit memiliki kontrol diri yang baik (Siswanto, 2012, h.105). Peneliti juga menganalisa huruf “t” subjek dengan cara melihat garis horizontal pada huruf “t” (Amend dan Ruiz, 1980, h.119). Sedangkan pada kelompok kontrol, peneliti memberikan soal yang sama namun peneliti tidak memberikan penekanan perlakuan pada huruf “n” dan “t”.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Setyorini dan Wibhowo (2008, h.18), populasi adalah semua nilai, baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kualitatif ataupun kuantitatif karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang berusia 16 - 19 tahun yang bersekolah di SMK kota Jepara.

## 2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h.22). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h.27). Ciri – ciri subjek yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMK Negeri 1 jepara yang memiliki kontrol diri yang rendah dengan penyebaran skala kontrol diri. Data – data remaja yang memiliki kontrol diri rendah diperoleh dengan cara menganalisa huruf “n” dan “t” serta wawancara dengan guru BK SMK Negeri 1 Jepara (terlampir). Setelah diperoleh subjek yang memiliki kontrol diri yang rendah, peneliti melakukan *design non random* dengan cara memasang subjek berdasarkan skor yang diperoleh atau berdasarkan jarak skor yang sama. Kemudian subjek dimasukkan ke kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan jumlah total 30 subjek, dimana 15 subjek masuk kelompok eksperimen dan 15 subjek masuk ke kelompok kontrol.

## E. Desain Eksperimen

### 1. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini adalah Two Groups Design non random (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h.63).

	X	Y
T	-X	Y

Keterangan :

T : Tanpa Random

X : Perlakuan (eksperimen)

-X : Tanpa Perlakuan (Kontrol)

Y : Variabel tergantung

Dalam model ini, kedua kelompok baik kelompok eksperimen atau kelompok kontrol sama – sama diberi *pre-test* untuk mengukur kondisi awal kontrol diri (O1). Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan / tritmen (X) dan pada kelompok kontrol diminta untuk melakukan hal yang sama seperti kelompok eksperimen namun tidak diminta untuk menyempitkan tulisan. Setelah selesai diberi tritmen, kedua kelompok diberi test lagi sebagai *post test*. Pengukuran variabel dilakukan pada saat *pre test* dan *post test*.

## F. Prosedur Penelitian

### 1. Persiapan Eksperimen

Persiapan material penelitian dalam *graphotherapy*, yaitu :

- a) Kertas putih tanpa garis, bisa kertas hvs ukuran folio.
- b) Adanya landasan yang cukup baik untuk menulis seperti meja beralas datar.

- c) Pensil 2B.
- d) Kaca pembesar untuk analisa tulisan tangan, jika diperlukan.
- e) Penerangan yang cukup.
- f) Materi/bahan-bahannya lengkap, dalam penelitian ini peneliti mempersiapkan bahan berupa kalimat yang banyak mengandung huruf “t” dan huruf “n”.
- g) Ruangan yang tersedia baik.
- h) Kebersihan alat dan tangan subyek.

Selain persiapan material penelitian, juga dibimbing seorang trainer yang akan memberikan grafoterapi. *Trainer* ini akan diberi pelatihan terlebih dahulu oleh ahli grafoterapi yaitu Siswanto S.Psi, M.Si.

## 2. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan penelitian terdiri dari enam tahap, yaitu :

- a) Pertama kali, setiap remaja di SMK diberi *pre-test* berupa kontrol diri yang didasarkan dari ciri- ciri kontrol diri yaitu tidak tergesa – gesa, kemampuan menahan tingkah laku, kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku, dan keyakinan diri.
- b) *Pre-test* skala kontrol diri tersebut diuji validitas dan reliabilitas.
- c) Hasil dari *pre-test* skala kontrol diri kemudian dihitung. Skor yang diperoleh digunakan untuk menentukan subjek penelitian.
- d) Kemudian penempatan subjek penelitian.
- e) Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *graphotherapy* selama 30 hari yang dikemas dalam bentuk menaikkan garis pada huruf “t” dan huruf “n” yang terdapat di dalam kalimat yang berbeda

setiap harinya yang diberikan oleh *trainer* untuk menaikkan kontrol diri. Setiap hari dalam terapi dilakukan pengulangan sebanyak 30 kali. Setelah perlakuan selama 30 hari selesai, *posttest* langsung diberikan.

- f) Pada kelompok kontrol diberikan perlakuan yang sama seperti kelompok eksperimen, namun hanya saja tidak diminta menulis seperti kelompok eksperimen. *Posttest* diberikan pada hari yang sama dengan kelompok eksperimen.

### **G. Metode Pengumpulan Data**

Skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala. Tujuan dari penggunaan skala adalah untuk mengukur aspek-aspek kontrol diri pada remaja. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yaitu:

- a. Kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku artinya remaja mampu menolak ajakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.
- b. Kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku yaitu remaja taat terhadap aturan.
- c. Tidak tergesa-gesa artinya remaja tidak asal – asalan dalam melakukan sesuatu.
- d. Keyakinan diri artinya remaja tidak mudah menyerah dalam keadaan apapun.

Jumlah item dalam skala kontrol diri adalah 40 item. Skor skala ini disusun berjenjang, untuk kelompok item *favorable* skor bergerak dari empat hingga satu dimana untuk sangat sesuai (SS) skornya 4, Sesuai (S)

skornya 3, tidak sesuai (TS) skornya 2, sangat tidak sesuai (STS) skornya

1. Berikut *blueprint* skala kontrol diri dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel I

Tabel *blueprint* Pretest dan Posttest Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kemampuan menahan diri	5	5	10
2	Kemampuan menaati peraturan	5	5	10
3	Tidak tergesa – gesa	5	5	10
4	Keyakinan diri	5	5	10
Jumlah		20	20	40

## H. Uji Coba Skala Ukur

### 1. Validitas

Validitas alat ukur adalah sejauh mana isi alat ukur mencakup data yang komperhensif dan relevan dengan tujuan penelitian. Kontrol diri pada remaja adalah proses memantau diri yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran dimana seseorang dapat membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan dan dilakukan oleh seorang anak yang sedang dalam masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang berkisar antara usia 10 – 22 tahun. Validitasnya didapatkan dengan cara melihat skor



skala kontrol diri remaja. Penelitian ini melakukan pengujian validitas skala dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Teknik korelasi dihitung dengan mencari koefisien korelasi antar skor yang diperoleh dari setiap item dengan skor totalnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Packages for Social Science)*.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya memiliki sifat dapat dipercaya. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas apabila dipergunakan berkali-kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti yang lain dan tetap memberikan hasil yang sama. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Packages for Social Science)*.

### **I. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *U-Mann Whitney* dengan subjek kurang dari 40 orang. Analisa data ini digunakan untuk mengetahui efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada subjek penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *Statistical Packages for Social Science (SPSS)*.