

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Dalam penelitian yang berjudul “*Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Ma"had Al-Jami"Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang*”, dalam bab ini ada beberapa hal yang akan dibahas seperti metode penelitian, pendekatan penelitian, data dan sumber data penelitian, lokasi penelitian, waktu penelitian, prosedur penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2017), metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian berdasarkan filosofi positivisme yang dapat digunakan untuk menguji populasi atau sampel tertentu, dengan menggunakan analisis data bersifat statistika, dirancang untuk

menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.³⁶ Dikatakan metode kuantitatif karena penelitian dengan menggunakan metode tersebut akan mendapatkan hasil data yang berbentuk angka-angka.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu *Pre-Eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One-Group Pretest- Posttest Design* merupakan suatu desain dari penelitian eksperimen yang pelaksanaannya diawali dengan pemberian lembar pre-test sebelum diterapkannya perlakuan dan diakhiri dengan pemberian lembar post-test setelah diterapkannya perlakuan. Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest* pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Desain *One Group Pretest-Posttest*

Kelompok	Pretest	Treatment/Perlakuan	Posttest
----------	---------	---------------------	----------

³⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Alfabeta, 2017), hlm.15.

Kelompok Eskperimen	O ₁	X	O ₂
------------------------	----------------	---	----------------

Keterangan:

O₁ = Pemberian pretest untuk mengetahui kondisi awal kelompok eskperimen

O₂ = Pemberian posttest untuk mengetahui kondisi akhir kelompok eksperimen

X = Treatment atau perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu konseling kelompok dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring*.³⁷

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan dimulai dari tanggal 20 April 2021 s.d tanggal 31 Mei 2021.

³⁷Sugiyono, Ibid, hlm.115.

C. Prosedur Penelitian

a. Tahap Awal Kegiatan

Dalam tahap ini ada beberapa hal yang harus dipersiapkan seperti, mempersiapkan ruangan tempat pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan menerapkan *Teknik Cognitive Restructuring (treatment)*, mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sebagai panduan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, mempersiapkan materi pokok, mempersiapkan angket berupa skala prokrastinasi akademik sebagai pretest dan posttest untuk mengetahui keadaan klien sebelum dan sesudah diterapkannya treatment, mempersiapkan lembar pekerjaan rumah, dan mempersiapkan absensi untuk klien yang hadir.

Setelah semua persiapan telah lengkap kemudian selanjutnya pembagian angket kepada para populasi dengan tujuan untuk mengetahui prokrastinasi yang tinggi untuk dijadikan subyek penelitian. Dari hasil angket tersebut akan dibentuk satu kelompok konseling yang

terdiri atas 8 orang klien dengan prokrastinasi tinggi yang akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan akan diberikan perlakuan.

b. Tahap Kegiatan

1. Pertemuan pertama yaitu pemberian pretest untuk mengetahui keadaan awal antar individu didalam kelompok.
2. Pertemuan kedua yaitu pelaksanaan proses konseling kelompok dengan mengimplementasikan langkah 1 dan langkah 2 dari *Teknik Cognitive Restructuring* sebagai berikut:
 - a) Mengumpulkan informasi berupa latar belakang dari suatu permasalahan yang sedang dihadapi klien, bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana seorang klien saat mengatasi permasalahannya selama ini.
 - b) Membantu klien menyadarkan pikirannya seperti dengan berdikusi mengenai contoh kehidupan yang sesuai realitanya serta dapat

mendukung kesimpulan masalah klien, dan berdiskusi mengenai berbagai interpretasi yang bertolak belakang dengan bukti yang ada.

3. Pertemuan ketiga yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan mengimplementasikan langkah 3 dari *Teknik Cognitive Restructuring* sebagai berikut:
 - a) Memeriksa pemikiran rasional klien, dengan fokus pada apakah pikiran mereka akan mempengaruhi kebahagiaan mereka. Koselor profesional berhak membesar-besarkan pemikiran irasional klien agar pendapat mereka lebih terlihat dominan.
4. Pertemuan keempat yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan mengimplementasikan langkah 4 dari *Teknik Cognitive Restructuring* sebagai berikut:
 - a) Membantu klien dalam menilai keyakinan klien tentang pemikiran logis klien itu sendiri dan orang lain.

5. Pertemuan kelima yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan mengimplementasikan langkah 5 dari *Teknik Cognitive Restructuring* sebagai berikut:
 - a) Membantu klien untuk belajar menggantikan keyakinan dan persepsi internalnya.
6. Pertemuan keenam yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan mengimplementasikan langkah 6 dari *Teknik Cognitive Restructuring* sebagai berikut:
 - a) Mengulangi proses berpikir rasional satu kali lagi, seperti membimbing mengenai hal-hal penting kepada klien dengan cara menggunakan contoh dalam kehidupan nyata. Dalam langkah ini, konselor berusaha membantu klien untuk membentuk tujuan-tujuann yang rasional dimana nantinya tujuan tersebut mampu untuk dicapai oleh klien tersebut.
7. Pertemuan ketujuh yaitu pemberian posttest dengan membagikan kembali angket prokrastinasi akademik

yang bertujuan untuk mengetahui keadaan akhir setelah diberikannya treatment.

c. Tahap Akhir

Mengakhiri pelaksanaan penelitian eksperimen dengan mengevaluasi hasil akhir dengan pemberian posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada tau tidak perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa setelah diimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring*.

D. Definisi Operasional Variabel dan Variabel Penelitian

1. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel di sini digunakan dengan tujuan menghindari kesalahpahaman pengertian dan pemahaman tentang variabel penelitian yang dilakukan sehingga setiap variabel penelitian dapat diukur dan diamati secara akurat. Perumusan definisi operasional variabel dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

- a. Konseling Kelompok dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* Konseling kelompok

dengan *Teknik Cognitive Restructuring* merupakan salah satu layanan dalam pelaksanaan konseling secara berkelompok dengan mengimplementasikan teknik tersebut dapat membantu klien mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang lebih positif dengan cara mengubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional, mengubah mindset berpikir klien, mengeksplorasi ide-ide yang terbaru mengenai diri dan lingkungan sekitar klien.

b. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai cara berperilaku seorang individu dalam menunda-nunda suatu pekerjaan, dapat dikaitkan dengan perasaan yang cemas karena ketidakmampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya tepat dengan waktu yang telah ditentukan.

Ruang lingkup prokrastinasi akademik yaitu seperti menunda tugas mengarang, tugas belajar saat

akan menghadapi ujian, tugas membaca materi perkuliahan, tugas mengerjakan administratif kuliah, tugas menghadiri pertemuan, dan hampir seluruh tugas yang berkaitan dengan akademik.

2. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut, sifat, aspek, dari seorang individu, gejala, objek yang memiliki variasi. Dalam penelitian terdapat sesuatu yang menjadi sasaran, yaitu variabel, sehingga variabel merupakan fenomena yang menjadi fokus perhatian penelitian untuk diamati atau diukur.³⁸

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas atau *independent variabel* (X)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab adanya variabel terikat. Dapat diambil pengertian variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Penelitian ini memiliki

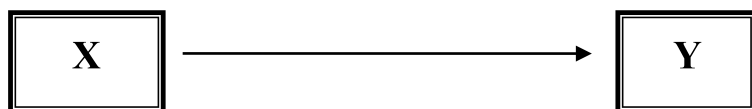
³⁸Hamid Darmadi. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 22.

satu variabel bebas yaitu pada teknik yang akan digunakan yaitu konseling kelompok dengan *Teknik Konseling Cognitive Restructuring*.

b. Variabel terikat atau *dependent variabel* (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas . Variabel terikat hasilnya diamati dari berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan dari variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

Pengaruh hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dapat digambarkan dengan skema sebagai berikut:



Gambar 3.1 Skema Variabel

Keterangan :

X= Konseling Kelompok dengan *Teknik
Cognitive Restructuring (variabel bebas)*

Y= Prokrastinasi Akademik (*variabel terikat*)

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Pendapat dari Sugiyono (2019) Populasi adalah suatu wilayah abstraksi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang peneliti putuskan terlebih dahulu berdasarkan masalah yang akan diteliti, untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁹

Populasi tidak hanya membahas orang yang terlibat didalam suatu penelitian namun juga objek beserta karakteristik sifat yang dimiliki oleh orang tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 yang aktif dan bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri

³⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta cetakan ke-26, Oktober 2019), hlm. 80.

Raden Fatah Kota Palembang berjumlah 332 orang mahasantri.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah atau ciri khas tertentu yang sesuai dengan yang akan kita ambil dari populasi dan nantinya akan diteliti secara lebih terperinci.⁴⁰ Sampel merupakan sebagian dari jumlah atau ciri khas tertentu yang sesuai dengan yang akan kita ambil dari populasi yang nantinya akan diteliti secara lebih terperinci.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. *Purposive Sampling* merupakan cara pengambilan anggota sampel yang berdasarkan dengan kriteria-kriteria atau dari pertimbangan tertentu.⁴¹

Menurut Suharsimin Arikunto (2002:12), jika jumlah populasi penelitian kurang dari 100 orang maka sampel penelitian dapat diambil semua, namun jika jumlah

⁴⁰Sugiyono, Ibid, hlm.81.

⁴¹Sugiyono, Ibid, hlm.85.

populasi penelitian 100 orang lebih maka sampel dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.

Dalam penelitian ini sampel tidak dipilih secara random, penulis melihat dari kriteria prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan dari hasil pretest. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kriteria prokrastinasi yang telah ditentukan oleh peneliti, adapun sampel yang memiliki kriteria tersebut akan diambil 10% dari 332 orang populasi yaitu sebanyak 33 orang mahasiswa. Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa angkatan tahun 2019 sebagai mahasiswa yang bertempat tinggal di Ma'had Al-Jamiah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang
- b. Mahasiswa yang bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry yang memiliki kriteria prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil prangkingan 1-33.

F. Teknik Pengumpulan data

1. Angket

Penelitian ini menggunakan angket prokrastinasi akademik untuk pengumpulan data dengan beberapa pertanyaan yang telah disesuaikan pada tema penelitian kemudian diberikan kepada responden penelitian untuk dijawab sesuai dengan kenyataan dari responden tersebut.

2. Dokumentasi

Dokumen yang digunakan bisa berbentuk gambar ataupun tulisan dimana hasil penelitian juga akan semakin kredibel dengan didukung teknik pengumpulan data tersebut. Namun, perlu dicermati terlebih dahulu dokumen yang akan dijadikan sebagai data karena tidak semua dokumen memiliki kredibilitas yang tinggi. Contohnya seperti foto-foto yang dilampirkan telah dimanipulasi sehingga tidak menunjukkan keasliannya, karena foto tersebut dibuat untuk kepentingan tertentu. Dalam penelitian ini dokumentasi diambil saat

pelaksanaan pretest dan posttest yang akan dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa.

3. Wawancara

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu berupa wawancara tak berstruktur (unstructured interview). Wawancara tidak terstruktur adalah proses tanya jawab antara peneliti dan narasumber yang dilakukan secara bebas tanpa ada pedoman yang tersusun secara sistematis dan lengkap. Wawancara digunakan untuk mendapatkan data langsung dari responden sehingga peneliti dapat menggali langsung permasalahan sebagai bahan studi pendahuluan dan mendapatkan data yang lebih mendalam.

G. Instrumen Penelitian

Penelitian menggunakan instrumen penelitian angket prokrastinasi akademik dengan skala pengukuran yaitu skala likert. Skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau sekelompok responden dalam penelitian terkait suatu

keadaan sosial yang sebelumnya telah ditentukan dengan spesifik oleh peneliti. Skala likert akan disajikan dalam bentuk chechklist.

Pada tabel 3.2 dibawah ini, dapat dilihat skor alternatif jawaban untuk skala likert yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skor Penilaian Instrumen Prokrastinasi Akademik

Pilihan Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pada penelitian ini terdapat kisi-kisi instrumen yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti yang dibuat berdasarkan indikator dari dimensi skala prokrastinasi

akademik secara lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Item	
			+	-
Prokrastinasi Akademik	Gagal dalam mengelola waktu (Perceived Time)	a. Menunda-nunda pekerjaan (tugas akademik)	-	1,2,3
		b. Gagal mengerjakan tugas akademik tepat waktu	4	-
	Kesenjangan antara keinginan dan tindakan (Intention-	a. Kesenjangan waktu antara rencana sendiri dengan kinerja aktual	5	6

	action)	b. Kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik sesuai dengan batas waktu terakhir	7, 9	8, 10
	Perasaan Cemas (Emotional distress)	a. Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi akademik	12, 13	11
		b. Merasa tenang karena waktu mengerjakan tugas masih banyak	14, 15,	-
	Keyakinan terhadap kemampuan diri (Perceived	a. Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya	16, 17	18, 19

	ability)	b. Rasa takut gagal akan keberhasilan dalam mengerjakan tugas	20, 21, 22, 23	-
--	----------	--	-------------------------	---

H. Uji Validitas dan Realiabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

a. Uji Validitas Konstruksi

Menurut Suharsimi Arikunto, validitas merupakan salah satu ukuran yang dapat menghasilkan tingkatan-tingkatan kevalidan suatu instrumen. Instrumen yang valid mempunyai nilai validitas tinggi, dan sebaliknya instrumen yang tidak valid cenderung memiliki nilai validitas yang sangat rendah.⁴²

Menurut Jack R Fraenkel dalam Syofian Siregar, validasi konstruk (penentuan validitas konstruk) merupakan yang terluas cakupannya dibandingkan

⁴²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2014), hlm.221.

dengan validasi lainnya.⁴³ Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel 2007* dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$\frac{\sum \sum \sum}{\sqrt{\sum \sum \sum \sum}^8}$$

Keterangan:⁴⁴

r_{xy} = Koefisien korelasi x dan y

\sum_x = Jumlah nilai item bebas

n = Jumlah data (responden)

\sum_y = Jumlah nilai total

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat nilai item

\sum_{xy} = Jumlah perkalian nilai item x dan nilai item

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat nilai total

Diketahui instrumen itu valid jika r_{hitung} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} dan jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel}

⁴³Syofian Siregar, *Metode Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta : Kencana, 2013), hlm.47.

⁴⁴Syofian Siregar, „*Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*”, (Jakarta : Kencana, 2014), hlm. 202.

maka dikatakan tidak valid, dengan ketentuan taraf signifikan 5% (0,05).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, reliabilitas menunjukkan suatu instrumen dapat dipercaya dan dipakai sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercayai yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga.⁴⁵

Uji reabilitas ialah pengujian keakuratan pada sebuah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari aplikasi *Microsoft Office Excel 2007*, dengan standar nilai $\alpha > 0,6$ dan rumus *Alpha Cronbach's* sebagai berikut:

$$= \left(\frac{\sum}{n} \right)$$

Keterangan:

= Nilai reliabilitas yang akan dicari

n = Jumlah butir pertanyaan

⁴⁵Suharsimi Arikunto, 2014, *Op.cit*, hlm.221.

$$\begin{aligned}\Sigma &= \text{Jumlah varians skor perbulir pertanyaan} \\ &= \text{Total varians}\end{aligned}$$

Diketahui instrumen tersebut reliabel jika nilai cornalpha lebih besar dari 0,6 ($\alpha > 0,6$).

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk mengelolah suatu data penelitian yang akan memperoleh kesimpulan akhir dari sebuah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data non-parametrik karena sampel penelitian kurang dari 25 sampel penelitian, sehingga data tidak berdistribusi normal. Statistik non-parametrik adalah pengujian yang dilakukan pada data yang didistribusikan secara bebas, karena data tidak perlu terdistribusi normal, maka pengujian ini disebut uji bebas distribusi.⁴⁶ Teknik analisis data untuk penelitian ini menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon. Kesimpulan diambil dengan taraf signifikansi pedoman 5%.

⁴⁶Cornelius Trihendradi, *Statistik Inferen Teori Dasar & Aplikasinya Menggunakan SPSS 12*, (Jogjakarta: Andi Offset, 2005), hlm.148.

