

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen *one group pretest – posttest design*<sup>1</sup>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh treatment yang berupa terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam menurunkan tingkat agresivitas pada siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang. Pengukuran tingkat agresivitas dilakukan sebelum *treatment (pretest)* dan setelah treatment diberikan (*post test*). Adanya perubahan tingkat agresivitas pada siswa MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang merupakan efek dari *treatment* yang diberikan.

|                |   |                |
|----------------|---|----------------|
| Y <sub>1</sub> | X | Y <sub>2</sub> |
|----------------|---|----------------|

Keterangan :

Y<sub>1</sub> : *pre – test*

X : *treatment*

Y<sub>2</sub> : *post – test*

##### B. Prosedur Eksperimen

Penelitian ini dibagi dalam 5 kali pertemuan. Dua kali pertemuan yaitu awal dan akhir pertemuan subjek diminta untuk mengisi skala agresivitas guna mengetahui tingkat agresivitas sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan perlakuan atau *treatment* diberikan oleh peneliti dalam waktu tiga hari. Pada hari kedua sebelum diberi perlakuan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dan tata caranya, yang membutuhkan waktu 15 – 20 menit.

---

<sup>1</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2004), hlm. 16

Perlakuan diberikan pada pagi hari pada saat jam pelajaran dan waktu yang dibutuhkan untuk perlakuan kurang lebih 15 – 20 menit.

### C. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain.<sup>2</sup> Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y)

1. Variabel independen (X) : Terapi *SEFT*
2. Variabel dependen (Y) : Perilaku Agresif

### D. Definisi Operasional Variabel

#### 1. Terapi *S-EFT*

*SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah tehnik psikoterapi *emotif freedom* yang menggabungkan antara *energy psychology* dengan *spiritual power* yang bertujuan menghilangkan dan membuang energi negatif dari dalam tubuh sehingga seseorang akan menjadi sehat fisik dan psikis dengan cara pelaksanaan tiga tahapan yaitu:

- a) *Set-Up* (menetralisir “perlawanan psikologi”, biasanya berupa pikiran negatif atau keyakinan bawah sadar negatif) dengan cara berdo’a dengan *khusyu’*, *ikhlas* dan pasrah.
- b) *Tun-In* (merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan ketempat rasa sakit).
- c) *Tapping*, adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh sambil terus *Tun-In* yang pada tahap-tahap

---

<sup>2</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet 2. hlm. 38.

pelaksanaanya dibutuhkan 3 hal yang harus dilakukan dengan serius, yaitu *khusyu'*, *ikhlas* dan pasrah.

## 2. Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah perilaku atau tindakan individu untuk melukai atau menyakiti orang lain baik secara fisik maupun verbal dan tindakan ini akan mengakibatkan kelukaan pada orang lain atau subjek yang menjadi sasarannya. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan landasan merujuk pada teorinya Buss dan Perry dengan aspek sebagai berikut :

- a. Agresi verbal indikatornya berupa menghina, mengancam, memaki, dan menggunjing
- b. Agresi non verbal, indikatornya berupa menendang, memukul, meludahi, membunuh, dan menampar.
- c. Agresi kemarahan, indikatornya berupa marah dan benci
- d. Agresi permusuhan, indikatornya berupa dengki dan dendam.

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang dengan jumlah siswa-siswa yang terbagi dalam kelas.

**TABEL 1: DATA JUMLAH SISWA  
MA DARUL ULUM NGALIYAN – SEMARANG**

| No | KELAS | JUMLAH | TOTAL |
|----|-------|--------|-------|
| 1  | X     | 21     | 84    |
| 2  | XI    | 35     |       |
| 3  | XI    | 28     |       |

### 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Sampel yang diambil dari

populasi haruslah representatif (mewakili), yaitu benar – benar mencerminkan populasinya.<sup>3</sup>

Suharsimi Arikunto member acuan dalam menentukan jumlah sampel penelitian. Apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat diambil antara 12-15 % atau 20-25% atau lebih.<sup>4</sup> Mengacu dari teori diatas maka sampel dari penelitian ini adalah semua siswa MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang. Hal ini dikarenakan jumlah siswa di MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang berjumlah kurang dari 100. Sehingga penelitiannya menjadi penelitian populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel dengan menjadikan semua populasi sebagai sampel dalam penelitian.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala agresivitas milik Sulastri (2013), dengan jumlah item sebanyak 46 yang mana skala ini sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga sudah diketahui validitas dan reliabilitas skala tersebut.

Koefisien korelasi yang dinyatakan valid dalam skala agresivitas tersebut berkisar antara 0,307 sampai dengan 0,715. Sedangkan realibilitas skala agresivitas tersebut adalah 0,734.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data – data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Alasan yang

---

<sup>3</sup>*Ibid.*, hlm.80

<sup>4</sup>SuharsimiArikunto, *ProsedurPenelitian*, (Jakarta: PT. RinekaCipta, 2010), set.13. hlm.134

mendasari karena statistik merupakan cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisa dan menyelidiki yang berwujud angka – angka. Alasan lain karena statistik bersifat objektif dan bersifat universal dalam arti dapat digunakan dalam hampir semua bidang penelitian.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan metode statistik, karena data yang diperoleh berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0 for Windows.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah *uji – t dependent*. Teknik uji *uji –t dependent* digunakan apabila ingin membandingkan skor *pre- test* dan *post test* pada sebuah kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini variabel yang akan dibandingkan adalah tingkat agresivitas pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi *treatment*.