

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yakni pendekatan di dalamnya terdapat usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data, dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian numerik (simbol).<sup>43</sup> Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah Penelitian Eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang dikendalikan. Penelitian menggunakan metode *Pre-Experimental Design (nondesigns)*. Dikatakan *Pre-Experimental Design* karena desain ini belum sungguh-sungguh dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi, hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan saja dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.

Diketahui terdapat bentuk dari *Pre-Experimental* dengan beberapa macam, diantaranya: *One-Shot Case Study*, *One-Group Pretest-Posttest Design*, dan *Intact-Group Comparison*. Bentuk *Pre-Experimental designs* yang peneliti gunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* di mana desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan

---

<sup>43</sup>Lukas, S. Musianto, "Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian", dalam *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, Vol.4, No. 2 (September 2002), h.125

dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.<sup>44</sup> Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

**Gambar 3.1**  
**Desain Eksperimen**

$O_1 \text{ X } O_2$

Keterangan:

$O_1$  = nilai *Pretest* (sebelum diberi *treatment* (perlakuan)) teknik *self management*

$O_2$  = nilai *Posttest* (setelah diberi *treatment* ((perlakuan) teknik *self management*

$X$  = *Treatment* (perlakuan)

Paradigma diatas dapat dibaca sebagai berikut: terdapat suatu kelompok diberi *treatment*/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya. (*treatment* sebagai variabel independen (self management) dan hasil sebagai variabel dependen (dampak negatif penggunaan *gadget*).

### **B. Variabel Penelitian**

Hatch dan Farhady dalam Sugiyono menjelaskan bahwa secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang memiliki variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek lain. Variabel pula dikatakan sebagai atribut dari bidang keilmuan atau keagamaan tertentu. Tinggi, berat badan, sikap, kedisiplinan merupakan atribut dari setiap orang.<sup>45</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 109-110

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*,h. 61

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari hingga pada akhirnya dapat ditarik kesimpulannya.

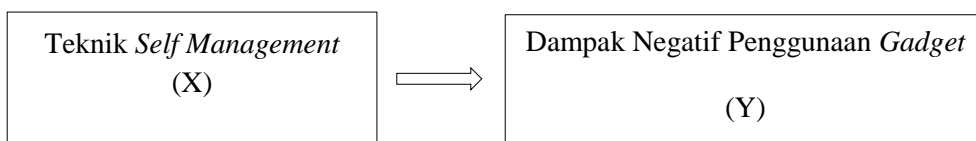
1. Variabel Independen, variabel ini disebut juga sebagai variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas di mana variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
2. Variabel Dependen, variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat di mana variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel independen (X) nya adalah Pengaruh Teknik *Self Management*.
- b. Variabel dependen (Y) nya adalah Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir.

### Gambar 3.2

#### Gambar Variabel



## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

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. Sedangkan, sampel adalah

bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>46</sup> Populasi pada penelitian ini adalah anak usia akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten yang berjumlah 16 Anak laki-laki dan 14 Anak perempuan, sehingga total keseluruhan populasi anak usia akhir 8-12 tahun berjumlah 30 Anak.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi Anak Usia Akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten.**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	16
2.	Perempuan	14
<b>Total</b>		<b>30</b>

(Sumber: Data RT 08/05 Perum Talaga Bestari)

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.<sup>47</sup> Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili).<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*....h. 117-118

<sup>47</sup> Sandu Siyoto, Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta : Literasi Media Publishing

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*....h. 118

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel pula dapat disebut sebagai bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu yang dapat mewakili populasinya.

Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan yakni teknik *Non Probabilty sampling*. *Non Probabilty sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah *sampling puposive*, yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 anak usia akhir. Dari teori yang peneliti temukan bahwa banyak penelitian eksperimen menggunakan ukuran sampel minimal yang sangat kecil yaitu 3-5 unit observasi dalam setiap sel atau kelompok yang diperhatikan. Akan tetapi, untuk kemudahan menghitung nilai rata-rata dan standar deviasinya disarankan untuk menggunakan ukuran minimal 5.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup>Idrus Alwi, Kriteria Empirik dalam menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistik Dan AnalisisButir, Jurnal Formatif Vol. 2 No. 2, h. 140-141-142

Tabel 3.2

**Jumlah Sampel Anak Usia Akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan  
Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten.**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	2
2.	Perempuan	3
<b>Total</b>		<b>5</b>

(Sumber: Data RT 08/05 Perum Talaga Bestari)

#### **D. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.<sup>50</sup> Instrumen yang digunakan adalah angket yang berbentuk skala *likert*. Skala *likert* adalah merupakan sejumlah pernyataan positif dan negatif mengenai objek sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>51</sup>

Dengan skala *likert*, variabel yang dapat diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian indikator itu menjadi titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Skala *likert* memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata, diantaranya;

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metoden Penelitian...*h. 148

<sup>51</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian...* h.81

**Tabel 3.3**  
**Jawaban dan Skor Skala *Likert***

<b>Jawaban Item Instrumen</b>	<b>Fovorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Tinggi	5	1
Tinggi	4	2
Sedang	3	3
Rendah	2	4
Sangat Rendah	1	5

**Tabel 3.4**  
**Interval Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Berdasarkan Kategori**

<b>Kategori</b>	<b>Interval skor</b>
Sangat rendah	$X < 90$
Rendah	$90 < x \leq 113$
Sedang	$113 < x \leq 136$
Tinggi	$136 < x \leq 159$
Sangat tinggi	$X > 159$

Sumber : (Microsoft Word 2010)

#### **E. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terbagi menjadi beberapa tahap, diantaranya sebagai berikut:

##### **1. Menentukan Tempat Penelitian**

Tempat yang dipilih oleh peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah Perum Talaga Bestari Kecamatan Sindang Jaua, Kabupaten Tangerang, Banten karena permasalahan yang sedang muncul pada anak usia akhir yang mengalami dampak negatif penggunaan *gadget* setiap hari nya. Oleh karena itu,

peneliti dirasa perlu memberikan *treatment* dengan teknik teknik *self management* menggunakan *one-group pretest-posttest design* guna mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir. Sehingga mereka dapat mengurangi kebiasaannya yang tidak bisa jauh dari gadget dan mampu merubah prilakunya ke arah yang lebih positif.

## 2. Persiapan Penelitian

### a. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan kuesioner/angket mengenai dampak negatif penggunaan *gadget*.

### b. Sebelum melakukan proses konseling, peneliti terlebih dahulu membuat rencana pelaksanaan *Treatment* dengan teknik *self management*.

### c. Uji Coba Intrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini akan diuji coba yang tujuannya untuk mendapatkan intrumen yang valid dan reliabel. Valid artinya intrumen tersebut dapat dipergunakan untuk mengukur apa yang semestinya diukur, sedangkan reliabel adalah intrumen yang dipergunakan beberapa kali guna mengukur suatu obyek yang sama dalam waktu yang berbeda. Adapun beberap tahap yang perlu dilalui oleh peneliti yaitu:

#### 1) *Judgment* angket

Untuk mengukur validitas instrumen yang telah disusun, akan dimintakan pendapat kepada para ahli terkait pernyataan-pernyataan yang ada dalam instrumen. Seperti penilaian kelayakan yang akan di bimbing oleh dosen pembimbing 1&2 yakni Bapak Asep Furqonuddin, M.M.Pd & Bapak Peni Ramanda, M.Pd, kemudian peneliti



disarankan untuk melibatkan dua orang ahli untuk melakukan *judgement* angket.

## 2) Uji Validitas

Validitas berasal dari kata valid yang berarti cocok atau benar, atau sah.<sup>52</sup> Arikunto mengungkapkan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid atau sah apabila dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat. Untuk mengetahui validitas angket maka peneliti menggunakan rumus korelasi product moment yang dikemukakan oleh Pearson sebagai berikut.<sup>53</sup>

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi
- N : Jumlah responden
- X : Nilai item
- Y : Skor total

Instrumen dianggap valid apabila  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ . Setelah instrumen diujicobakan instrumen yang tidak valid harus dibuang dan tidak dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*, (Jakarta: Rineka Cipta: 2010), <http://etheses.uin-malang.ac.id/1707/6/09410048-BAB%20III.pdf>, h.80.

<sup>53</sup> Sri Muliana, Skripsi“Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh” Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2020.

<sup>54</sup> Supardi, *Statistik Penelitian Pendidikan Perhitungan, Penyajian, Penjelasan, Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan*, (Jakarta: 2016), h. 137-138.

Perhitungan validitas item pernyataan pada penelitian ini yaitu menggunakan SPSS versi 26, item yang valid adalah semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,05. Setelah dilakukan uji validitas terhadap sampel uji coba sebanyak 30 responden yaitu hasilnya sebagai berikut:

- 1) Dari 45 butir pernyataan yang diberikan kepada 45 responden, 39 butir pernyataan dinyatakan valid.
- 2) Dari 45 butir pernyataan yang diberikan kepada 45 responden, 6 butir pernyataan dinyatakan tidak valid.

### 3) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berguna untuk menetapkan apakah instrumen yang dalam hal ini dapat digunakan lebih dari satu kali, paling tidak oleh responden yang sama akan menghasilkan data yang konsisten. Dengan kata lain, reliabilitas instrumen mencirikan tingkat konsistensi. Pencarian reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS versi 26 for windows menggunakan rumus *alpha*. Penggunaan rumus *alpha* ini didasarkan pada pertimbangan bahwa rumus *alpha* ini digunakan untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0.<sup>55</sup>

Nilai reliabilitas dinyatakan dengan koefisien berdasarkan kriteria batas terendah reliabilitas adalah 0,6. Bila kriteria pengujian terpenuhi maka kuesioner dinyatakan reliable. Setelah melakukan uji instrumen penelitian, maka tahap selanjutnya adalah memilih metode analisis data yang

---

<sup>55</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*, (Jakarta: Rineka Cipta: 2010), <http://etheses.uin-malang.ac.id/1707/6/09410048-BAB%20III.pdf>, h.81

digunakan dan melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian.<sup>56</sup>

*Alpha Cronbach*

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right\}$$

Keterangan:

- $r_{11}$  : Reliabilitas instrument  
 K : Banyaknya butir pernyataan atau banyaknya soal  
 $\sum \sigma b^2$  : Jumlah varians butir  
 $\sigma t^2$  : Varians total

**Tabel 3.5**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,950	45

(Sumber: SPSS versi 26)

3. Rancangan Kegiatan Penelitian *one-group pretest-posttest*

a. Pelaksanaan *Pre-test*

- 1) Peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada sampel mengenai maksud dan tujuan dilakukannya *pre-test*.
- 2) Peneliti membagikan kuesioner/angket *pre-test* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti mengoreksi kuesioner/angket hasil *pre-test* yang telah diisi oleh sampel penelitian

---

<sup>56</sup>Sasrin Juniarti, "Evaluasi Pemanfaatan (Usability) Institutional Repository E-Prints oleh Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang", (Program Studi Ilmu Perpustakaan, Palembang, 2019) <http://repository.unpas.ac.id/30297/4/BAB%203%20PERJUANGAN-fix.pdf> , h. 72

- 4) Peneliti melakukan analisis hasil *pre-test* untuk menentukan tindak lanjut.
- b. Proses Pelaksanaan *Treatment* dengan teknik *Self Management*
  - 1) Peneliti memberikan *Treatment* kepada sampel dengan menggunakan tahapan-tahapan di dalam teknik *self management*
  - 2) Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pelaksanaan *treatment* sebanyak 5x pertemuan.
- c. Pelaksanaan *Post-test*
  - 1) Peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada sampel mengenai maksud dan tujuan dilakukannya *post-test*.
  - 2) Peneliti membagikan kuesioner/angket *post-test* kepada sampel penelitian.
  - 3) Peneliti mengoreksi hasil kuesioner/angket *post-test* yang telah diisi oleh sampel.
  - 4) Peneliti melakukan analisis hasil *post-test*.
  - 5) Memberikan hasil interpretasi yang telah dianalisis.
- d. Penyusunan hasil penelitian

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah model skala *likert*, model tersebut digunakan untuk mengembangkan alat pengumpulan data yang berupa angket/questioner untuk mengetahui tingkat dampak negatif penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *self-management*.

Adapun butir-butir instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun menurut Layyinatul Syifa, dkk mengenai dampak negatif yang ditimbulkan dari *gadget*. Instrumen ini berisi

mengenai pernyataan-pernyataan terkait dampak negatif penggunaan *gadget*. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini ialah sebagai berikut:

**Tabel 3.6**  
**Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item Pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Dampak Negatif Penggunaan Gadget	Emosi	Marah	1, 3, 4, 5	2	5
		Membangkang	6, 7, 9, 10	8	5
		Menirukan Tingkah Laku Dalam <i>Gadget</i>	11,12, 13, 14, 15, 16	0	6
		Berbicara Sendiri Pada <i>Gadget</i>	17, 18, 19, 20		4
	Moral	Kedisiplinan	21, 22, 24	23, 25	5
		Malas	26, 27, 28, 30, 31	29	6
		Meninggalkan Kewajiban untuk Beribadah	32, 37,	33,34,35,36, 38	7
		Berkurang Waktu Belajar	39	0	1
		<b>Jumlah</b>		<b>29</b>	<b>10</b>

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan lima kategori, adapun yang digunakan diantaranya sebagai berikut:<sup>57</sup>

**Tabel 3.7**

**Pedoman Kategori**

Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat tinggi	$M+1,5SD < X$

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar deviasi

### G. Teknik Analisis Data

Metode penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang memiliki spesifikasi secara sistematis, terencana, serta terstruktur yang jelas sejak awal hingga akhir pembuatan desain penelitiannya. Pengertian lain menyebutkan bahwa penelitian kauntitatif berkaitan dengan penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap akhir atau kesimpulan di mana penelitian akan lebih baik jika disertai gambar, grafik. Table. Atau tampilan lainnya. Menurut sugiono, metode penelitain kuantitatif dapat diartikan dengan metode penelitian yang berlandaskan pada sifat positivisme yang digunakan untuk menelitu

---

<sup>57</sup>Azwar, S, *Penyusun Skala Psikologi Edisi 2*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), <https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/membuat-kategori-skala-dengan-spss.html?m=1>

pada populasi atau sampel tertentu.<sup>58</sup> Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa analisis data kuantitatif adalah sebuah rangkaian kegiatan mengelompokkan data yang berupa angka secara terencana, tersusun dan sistematis.

Tujuan dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan ini yakni untuk mengetahui apakah pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* baik dari aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Pengaruh ini dapat diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor kuesioner/angket penggunaan *gadget* pada anak usia akhir sebelum dan setelah diberikan *treatment* teknik *self-management* dengan teknik *self management*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian disini yaitu metode *t-test sampel related* dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* ataupun perlakuan dengan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok. Teknik analisis data ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat penggunaan *gadget* pada anak usia akhir pada saat *pre-test* dan *post-test*. Analisis ini digunakan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis.

Adapun analisis data akan menggunakan bantuan software SPSS versi 26. SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) adalah program atau software yang digunakan untuk olah data statistik.

---

<sup>58</sup>Sandu Siyoto, dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 110

## 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan modelmodel penelitian yang diajukan. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 26 dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai output pada kolom sig. dari hasil uji SPSS lebih besar dari taraf signifikansi ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai output pada kolom sig. mendapatkan hasil lebih kecil dari taraf signifikansi ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji *Shapiro Wilk* peneliti dapat memanfaatkan fasilitas menu Explore yang terdapat dalam aplikasi SPSS.<sup>59</sup>

## 2. Uji-T

Uji T hasil penelitian menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26. Uji T dilakukan dengan tujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan membandingkan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup>Sri Muliana, Skripsi“Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh” Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2020. h. 45-46

<sup>60</sup> Sugiyono, *Metoden Penelitian...*h. 273



**Rumus *T*-test Sampel Related**

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

- $t$  : nilai t hitung
- $\bar{x}_1$  : rata-rata nilai kelompok kesatu
- $\bar{x}_2$  : rata-rata nilai kelompok kedua
- $s_1^2$  : varians kelompok kesatu
- $s_2^2$  : varians kelompok kedua
- $n_1$  : banyak subjek kelompok kesatu
- $n_2$  : banyak subjek kelompok kedua