**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan Dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, model *pre*-*experimental* *design*. Artinya, penelitian ini mengkaji pengaruh teknik konseling berpikir positif untuk mengurangi pikiran negatif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest*.

1. **Disain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah *One*-*Group* *Pretest*-*Posttest* *Design*. Dengan pola sebagai berikut :

|  |
| --- |
| O1 X O2 |

(Sugiyono, 2009:74)

Keterangan :

O1 : Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

X : Treatment atau perlakuan (teknik konseling berpikir positif)

O2 : Pengukuran kedua setelah diberi perlakuan (*posttest*)

31

Prosedur pelaksanaan penelitian ini dimulai dari tahap perencanaan, *pretest,* teknik konseling berpikir positif, kemudian *posttest*. Adapun prosedur pelaksanaannya antara lain :

1. Identifikasi masalah, yaitu mencari atau mengidentifikasi siswa yang mengalami kecendrungan berpikir negatif.
2. Pelaksanaan pretest terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang pikiran negatif.
3. Pemberian teknik konseling berpikir positif terhadap subjek eksperimen.
4. Pelaksanaan posttest terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi tentang pikiran negatif seperti halnya saat pretest.
5. **Variabel dan Definisi Operasional**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variable, yaitu teknik konseling berpikir positif sebagai variable bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan pikiran negatif siswa sebagai variable terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

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

1. Teknik konseling berpikir positif merupakan salah satu konseling dari *CBT* yang memfokuskan pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir konseli sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar dapat diperoleh emosi yang lebih positif dan dapat menghasilkan perilaku yang positif pula.
2. Pikiran negatif adalah adalah suatu pola atau cara berpikir yang salah dan condong pada sisi-sisi negatif dan membuat orang mempunyai sikap yang negatif pula.
3. **Populasi Dan Sampel**
4. Populasi

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Tinggimoncong, yang terdaftar pada tahun ajaran 2014/2015 dan teridentifikasi memiliki kecendrungan berpikir negatif tinggi. Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasinya di bawah ini:

Tabel 3.1. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | X – 1 | 28 |
| 2. | X – 2 | 29 |
| 3. | X – 3 | 34 |
| 4. | X – 4 | 31 |
| 5. | X – 5 | 28 |
| 6. | X – 6 | 30 |
|  | **Jumlah** | **180** |

Sumber : Wali kelas dan guru pembimbing SMA Negeri 1 Tinggimoncong.

1. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri di mana sampel itu diambil. Menurut pendapat Arikunto (2002 : 112), “jika jumlah populasinya lebih dari 100, maka dapat diambil antara 10 % - 15 % atau 20 % – 25 % atau lebih tergantung kemampuan peneliti”. Maka dari itu, sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 10% dari jumlah populasi yaitu 18 siswa untuk kebutuhan penelitian dengan menggunakan teknik *simple* *random sampling* yang menurut Sugiyono (2011) merupakan “pengambilan anggota dari populasi secara acak tanpa strata yang ada di dalam populasi itu”. Pengambilan anggota sampel berdasarkan undian (lot) yang dilakukan secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel penelitian. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel. 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | X – 1 | 3 |
| 2. | X – 2 | 3 |
| 3. | X – 3 | 5 |
| 4. | X – 4 | 3 |
| 5. | X – 5 | 3 |
| 6. | X – 6 | 3 |
|  | **Jumlah** | **18** |

1. **Teknik 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 adalah sebagai berikut :

1. Angket (kuisioner)

Instrumen ini diberikan dan diedarkan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh deskripsi tentang berpikir negatif siswa, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*.

Setiap item pertanyaan yang diberikan dilengkapi dengan jawaban dengan lima pilihan dengan pembobotan rentang 1 sampai 5 yaitu, untuk item positif Jawaban SS bobotnya 1, Jawaban S bobotnya 2, Jawaban CS bobotnya 3, Jawaban KS bobotnya 4, Jawaban TS bobotnya 5, Sedangkan untuk item negatif pilihan jawaban SS bobotnya 5, Jwaban S bobotnya 4, jawaban CS bobotnya 3, jawaban KS bobotnya 2, dan jawaban TS bobotnya 1.

Tabel 3.3: Pembobotan Angket Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilihan** **Jawaban** | **Kategori** | |
| **Favorable** | **Un**f**avorable** |
| Sangat Sesuai (SS) | 1 | 5 |
| Sesuai (S) | 2 | 4 |
| Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai (KS) | 4 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 5 | 1 |

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh Dosen Pembimbing, kemudian diuji coba dilapangan dan kemudian dilakukan uji coba dan reliabilitas angket penelitian. Instrumen pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji dilapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya.

a. Uji validasi

Instrumen yang valid merupakan instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur. Di dalam penelitian ini skala yang akan digunakan adalah pengolahan komputer program SPSS 16,00.

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,00, ditemukan bahwa dari 40 item pernyataan, terdapat sebanyak 8 item yang nilai validitasnya kurang dari batas penerimaan disebabkan nilai r yag diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu nomor 1 (0,269), nomor 12 (-0,214), nomor 19 (0,93), nomor 24 (-0,139), nomor 30 (0,176), nomor 31 (-0,085), nomor 36 (-0,071), dan nomor 37 (-0,230). Sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 32 item pernyataan.

b. Uji reabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas 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. Menurut Nugroho & Suyuthi (Sujianto, 2009), “dalam penentuan tingkat reliabilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60”. Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,934.

2. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama mengikuti teknik konseling berpikir positifmelalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian yang dilakukan oleh guru BK di sekolah bersangkutan sebagai observer.

Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, perhatian, dan inisiatif serta kriteria dalam berpikir positif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

nm

Analisis Individual = × 100%

N (Abimanyu, 1983: 26)

Nm

Analisis Kelompok = × 100%

P

Di mana:

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

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

Tabel 3.4 : Kriteria Penentuan Hasil Observasi

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

(Abimanyu, 1983: 26)

1. **Teknik Analisis Data**
2. Analisis Deskriptif

Analsisis statistik deskriptif terbagi atas dua, yaitu analisis statistik deskriptif kualitatif dan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Analisis statistik deskriptif kualitatif yaitu untuk mendeskripsikan teknik konseling berpikir positif sedangkan analisis statistik deskriptif kuantitatif yaitu untuk menggambarkan pikiran negatif siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik konseling berpikir positif. 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)

Untuk memperoleh gambaran umum pikiran negatif siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong sebelum dan sesudah dilaksanakan teknik konseling berpikir positif, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus :



(Sugiyono, 2007:49)

Di mana :

Me : Mean (rata-rata)

∑ : jumlah

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Pengukuran variabel kecenderungan berpikir negatif siswa dengan menggunakan angket sebanyak 32 pernyataan, maka diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 120 ( 32 X 5 = 160 ) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 32 (32 X 1 = 32 ). Selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 25.

Tabel 3.5. Kategori Tingkat Kecenderungan Berpikir Negatif Siswa

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori** | **Interpretasi** |
| 135-160 | Sangat Tinggi |
| 109-134 | Tinggi |
| 83-108 | Sedang |
| 57-82 | Rendah |
| 31-56 | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil perhitungan skor angket

1. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

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 di persiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini pengambilan sampelnya menggunakan teknik *simple random sampling* bertujuan sehingga tidak dapat menggunakan statistik parametrik tetapi menggunakan *statistik non parametrik* berupa uji *Wilcoxon*, dan skala yang dipakai berupa skala bertingkat. Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%.

Uji *Wilcoxon* (Z) dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh teknik konseling berpikir positif dapat mengurangi pikiran negatif siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong.

Rumus :

(Sugiyono, 1996:133)

Di mana :

T = Jumlah jenjang yang kecil

n = Jumlah sampel

*µ*  = rata-rata

*σ*  = simpangan baku

1. Pengujian hipotesis

Hipotesis penelitian ( H0) ditolak jika Z (hitung) ≤ Z ( tabel) atau sign (2 tailed) > dari 0,05, hal ini berarti tidak terdapat perubahan tingkat kecendrungan berpikir negatif siswa sesudah diberikan teknik konseling berpikir positif, maka berarti teknik konseling berpikir positif dianggap tidak efektif dalam mengurangi kecendrungan berpikir negatif siswa. Data tersebut diolah melalui komputer program SPSS seri 16.00.