**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan model eksperimen yang dipilih ialah *Pre-Experimental Design*, yang akan mengkaji penerapan Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa dengan membandingkan hasil belajar siswa di kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik *SelfTalk* di SMA Negeri 1 Takalar. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest*.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: penerapan teknik *Self Talk* sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (independen), dan aktivitas belajar sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Rancangan *Pre-Experimental* yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* yang dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 X O2

(Sugiyono, 2015: 111)

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Keterangan :

01 : Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Treatment atau Perlakuan (Teknik Bimbingan *Self Talk*)

O2 : Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu di mulai dari tahap perencanaan, pre-test, pemberian bimbingan *Self Talk* kemudian post-test, adapun prosedur pelaksanaan, yaitu:

1. Penentuan subjek eksperimen yaitu siswa yang memiliki aktivitas belajar rendah berdasarkan angket awal yang didukung dengan wawancara terhadap wali kelas, guru kelas dan guru BK.
2. Pelaksanaan *pre-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang aktivitas belajar siswa, pelaksanaan pre-test dilaksanakan selama 1 hari, dimana dalam pelaksanaannya dibantu oleh guru bimbingan konseling.
3. Pemberian perlakuan teknik *Self Talk* dalam bentuk bimbingan kelompok.
4. Pelaksanaan *post-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan *pre-test* yang berisi tentang item pernyataan aktivitas belajar siswa.
5. **Definisi Operasional**

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

1. Teknik *Self Talk* merupakan bentuk komunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. Cara menerapkan teknik *self talk* dimulai dari mengidentifikasi *self talk* negatif yang muncul, lalu melakukan kontradiksi pikiran antara pikiran negatif (irrasional) dengan pikiran positif (rasional) yang kemudian membuat pernyataan *self talk* positif (tulisan) dan selanjutnya melakukan *self monitoring* sesuai dengan pernyataan yang ditulis dan diubah.
2. Aktivitas belajar merupakan aktivitas yang melibatkan aspek fisik dan psikis siswa. Kedua aspek tersebut saling berkaitan satu sama lainnya yang dapat mewujudkan perubahan pengetahuan dan kemahiran siswa. Aspek fisik mencakup aktivitas membaca, menulis, menggambar, mendengarkan, mengamati, mengajukan pertanyaan, mengemukakan pendapat, melakukan percobaan dan diskusi. Sedangkan pada aspek psikis mencakup aktivitas berpikir/bernalar, mengingat, memecahkan masalah, membuat keputusan, minat, berani, tenang, bosan dan gugup ketika tampil didepan kelas.
3. **Populasi dan Sampel**
4. **Populasi**

Sugiyono (2015: 177) Populasi adalah: “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam suatu penelitian, penentuan populasi penelitian penting dilakukan sebelum kegiatan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Takalar yang teridentifikasi mengalami aktivitas belajar rendah. Hasil analisis angket terdapat 70 siswa yang mengalami aktivitas belajar rendah.

Perinciannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas X yang Teridentifikasi Mengalami Aktivitas Belajar Rendah**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kelas | Jumlah Populasi |
| 1 | X IPA 1 | 18 |
| 2 | X IPS 3 | 16 |
| 3 | X IPS 4 | 16 |
| 4 | X BAHASA | 20 |
|  | **Jumlah** | **70** |

Sumber: Hasil Penyebaran Angket pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Takalar

1. **Sampel**

Arikunto (2010:174) mengemukakan bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Penarikan sampel ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, sebagaimana yang dikemukakan oleh Prayitno (1995: 70-71) jumlah anggota dalam bimbingan kelompok dibatasi 10-15 orang agar dinamika kelompok yang berlangsung didalam kelomptok dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok. Untuk kegiatan eksperimen, peneliti menetapkan 12 orang untuk dijadikan sebagai sampel. Penarikan sampel dalam penelitian ini secara *Simple Random Sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel yang setiap anggota mendapatkan kesempatan yang sama dalam suatu populasi untuk dijadikan sampel. Adapun cara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

* 1. Menuliskan nama-nama dari 70 orang siswa yang teridentifikasi mengalami aktivitas belajar rendah.
  2. Mengambil sampel secara acak dengan cara memasukan 70 nama siswa, kemudian diundi masing-masing perkelas dan dengan cara tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 12 siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kelas | Jumlah Populasi |
| 1 | X IPA 1 | 4 |
| 2 | X IPS 3 | 2 |
| 3 | X IPS 4 | 2 |
| 4 | X BAHASA | 4 |
|  | **Jumlah** | **12** |

Sumber: Berdasarkan jumlah anggota bimbingan kelompok yang efektif yang dikemukakan Prayitno dan hasil dari *Simple Random Sampling.*

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Angket (Kuesioner)

Angket diberikan untuk memperoleh gambaran tentang rendahnya aktivitas belajar pada siswa baik pada saat *pretest* maupun *posttest* setelah diberikan *treatment* berupa teknik *self talk*. Jenis Angket penelitian yang digunakan adalah skala *likert* dengan pernyataan yang telah dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS) dan tidak sesuai (TS).

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka ditentukan pemberian skor untuk setiap jawaban, yaitu sebagai berikut;

**Tabel 3.4 PembobotanAngket**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** | |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| Sangat sesuai(SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Kurang Sesuai (KS) | 2 | 3 |
| Tidak Sesuai (TS) | 1 | 4 |

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu diuji coba dilapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnyasehingga diperoleh :

1. Uji Validitas

Pengujian hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,00. Ditemukan bahwa dari 40 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 16 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 2 (0,250), nomor 7 (0,215), nomor 13 (0,296), nomor 18 (0,117), nomor 19 (0,239), nomor 21 (0,161), nomor 22 (0,154), nomor 23 (0,215), nomor 24 (0,287), nomor 26 (0,160), 27 (0,239), nomor 30 (0,200), nomor 32 (0,178), nomor 33 (0,238), nomor 34 (0,203), nomor 40 (0,194) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 24 item pernyataan. Hasil pengujian validitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 9.

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas 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. Dalam penentuan tingkat realibilitas 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 0,905. Hasil pengujian realibilitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 9.

1. Teknik Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *self talk.* Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah kegiatan siswa di saat proses kegiatan berlangsung disetiap pertemuan dengan menggunakan pedoman observasi. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan sebanyak tiga tahap dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual = x 100 %

Analisis kelompok =

Analisis Per Aspek = Rahardjo dan Gudnanto (2013:70)

Dimana:

(nm): Jumlah item yang tercek dari satu siswa

n : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

(Mm) : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

M : Jumlah siswa

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

nxM : Jumlah item dari tiap aspek dikali jumlah item diseluruh aspek observasi

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase yang ditentukan sendiri oleh peneliti yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Table 3.5 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

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

Sumber : Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal (Rahardjo & Gudnanto, 2013)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan aktivitas belajar pada siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan pengujian hipotesis.

1. **Analisis statistik deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan aktivitas belajar pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self talk*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

 Supardi (2013:40)

Keterangan :

f (relatif) = Persentase

f (mutlak) = Frekuensi yang dicari persentasenya

n = Jumlah subyek

Guna memperoleh gambaran umum tentang aktivitas belajar pada siswa di SMA Negeri 1 Takalar sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *self talk*, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

 Supardi (2013 : 58)

Keterangan :

 : Mean (rata-rata)

 : Jumlah keseluruhan data

n : Banyaknya subyek

Guna memperoleh gambaran umum tentang aktivitas belajar pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Takalar (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* dilakukan dengan gambaran umum tentang aktivitas belajar siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan, dilakukan melalui pengukuran terhadap variabel aktivitas belajar pada siswa dengan menggunakan angket sebanyak 24 pernyataan sehingga diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 96 (24 x 4 = 96), kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 24 (24 x 1 = 24), selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 14. Adapun kategori tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa yaitu:

**Tabel 3.6 Kategori Aktivitas Belajar Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
|
| 82-96 | Sangat Tinggi |
| 67-81 | Tinggi |
| 52-66 | Sedang |
| 37-51 | Rendah |
| 22-36 | Sangat Rendah |

Sumber : Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

1. **Pengujian Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan aktivitas belajar pada siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self talk* dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%. Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat ras keberhasilan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Uji statistik :

Diyono (2014: 95)

Keterangan :

T : Jumlah jenjang yang kecil

n : Jumlah subyek

: Rata-rata

: Simpangan baku

Kriteria uji:

Taraf signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H0 jika nilai *Asymp. Sig<α* dan diterima H0 jika *Asymp. Sig>α.* Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat aktivitas belajar pada siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk*, ini berarti penerapan teknik *self talk* dianggap dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMA Negeri 1 Takalar. Data tersebut diolah melalui komputer program SPSS seri 16.00.