**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penilitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu *Pre-Experimental.* Metode ini adalah metode ilmiah karena telah memenuhi kriteria keilmiahan, yaitu: konkrit/empiris, obyektif, terstruktur, rasional dan sistematis, yang mengkaji penerapan konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Jenis penelitian ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh setelah diberikan *treatment* (perlakuan tertentu), yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* siswa di SMAN 2 WATAMPONE, Kabupaten Bone.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji variabel yaitu: penerapan konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* sebagai suatu variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (*dependen*) sedangkan *self efficacy* sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*independen*).

Adapun Desain Eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yang digambarkan sebagai berikut:

 (Sugiyono, 2008:75)

O1 X O2

**Gambar 3.1. Model Pelaksanaan Penelitian**

Keterangan :

O1 : pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*Pretes*t)

X : treatment atau perlakuaan (Konseling *Rational Emotif Behavioral*

 *Therapy*)

O2 : pengukuran kedua setelah diberi perlakuan (*Posttest*)

1. **Defenisi Operasional Variabel**

Adapun defenisi operasional merupakan sebuah batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interprestasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, dari defenisi operasional yang dikemukakan di atas variabel yang dikaji, dari defenisi operasional yang dikemukakan di atas variabel untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah mendebat pemikiran dan keyakinan yang menyebabkan gangguan. Mengubah keyakinan/pemikiran konseli dari A-C (berbicara di depan umum membuatku cemas) menjadi B-C (bagaimana aku membuat diriku cemas ketika berbicara di depan umum). Adapun keterampilan yang dilakukan dalam konseling *rasional emotif behavioral therapy* adalah latihan mengaktifkan pengalaman, latihan mengenali pemikiran dan keyakinan *irasional*, latihan mengenali *konsekuensi* pemikiran dan keyakinan *irasional*, latihan menghapus keyakinan *irasional*, latihan mengenali pengaruh negatif, latihan mengenali perasaan baru dan latihan terintegrasi.

*Self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas- tugas yang mereka hadapi. *Self efficacy* merupakan kondisi dimana sesorang mampu mengatasi segala bentuk kecemasan seperti merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menghindari tugas yang sulit, pesimis, dan motivasi rendah.

1. **Populasi dan Sampel**
2. Populasi

Sugiyono (2011: 117) 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 kesimpulannya”. Hal ini berarti populasi penelitian meliputi semua objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ingin diteliti guna menjawab permasalahan penelitian. Dengan populasi yang jelas akan mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian serta menarik simpulan pada akhir penelitian. Sesuai dengan hasil wawancara, rekomendasi beserta data dari dari Guru Pembimbing berdasarkan ciri-ciri didapatkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1, XII IPS 2, XII IPS 3, XII IPS 4, XII IPS 5 di SMAN 2 WATAMPONE.

Adapun penyebaran populasi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Table 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Populasi Penelitian** |
| **1** | **XII IPS 1** | **4** |
| **2** | **XII IPS 2** | **4** |
| **3** | **XII IPS 3** | **5** |
| **4** | **XII IPS 4** | **8** |
| **5** | **XII IPS 5** | **9** |
| **Jumlah** | **30** |

Sumber: Data guru BK SMAN 2 WATAMPONE

1. Sampel

Sugiono (2011) mendefenisikan sampel yaitu bagian dari populasi yang diambil dalam suatu penelitian yang dianggap *representative* yang akan digeneralisasikan. Penentuan sampel itu sendiri menggunakan teknik *Sampling Purposive* adalah metode pengambilan sampel yang dipilih dengan cermat sehingga relevan dengan struktur penelitian, dimana pengambilan sampel dengan mengambil sample orang-orang yang dipilih oleh penulis menurut ciri-ciri spesifik dan karakteristik tertentu. (Djarwanto,1998), teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan siswa tersebut masuk dalam kategori memiliki *self efficacy* rendah dengan kriteria seperti merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menghindari tugas yang sulit, pesimis, dan motivasi rendah. Demi keefektifan pelaksanaan konseling, maka dipilih hanya 8 siswa sebagai sampel yang teridentifikasi mengalami *self efficacy* rendah.

Prayitno (1997) menyatakan bahwa :

“Dalam pelaksanaan konseling kelompok, jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 6 orang atau yang paling banyak 15 orang agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok”.

Adapun penyebaran sampel disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Sampel Penelitian** |
| **1** | **XII IPS 1** | **1** |
| **2** | **XII IPS 2** | **1** |
| **3** | **XII IPS 3** | **2** |
| **4** | **XII IPS 4** | **2** |
| **5** | **XII IPS 5** | **2** |
| **Jumlah** | **8** |

Sumber: Data Guru BK SMAN 2 WATAMPONE

1. **Teknik Pengumpulan Data**
2. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang calon peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik Observasi

Teknik observasi dibuat oleh calon peneliti yang digunakan untuk mengetahui kejadian atau perubahan serta reaksi dari siswa selama mengikuti konseling, melalui pengamatan langsung terhadap kelompok penelitian. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase dilakukan pada waktu pengamatan. Persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis Individual $=\frac{nm}{N}×100\%$

Analisis Kelompok $=\frac{Nm}{P}×100\%$

Dimana:

$nm$ : 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 penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual, kelompok dan per aspek, yaitu nilai tertinggi 100% dan angka terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Kriteria Penentuan hasil observasi**

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

(Abimanyu, 1983: 26)

1. Angket (Kuesioner)

Angket (Kuesioner) adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data tentang *self efficacy* siswa. Angket ini digunakan baik saat *pretest* maupun *posttest*. Pembobotan angket penelitian menggunakan skala likert dengan rentang 1-5, dengan kategori: yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), cukup sesuai (CS), sesuai (S), sangat sesuai (SS).

**Tabel. 3.5 Pembobotan Angket Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| Pilihan Jawaban | Kategori |
| **Positif** | **Negatif** |
| Sangat Sesuai (SS)  | **5** | **1** |
| Sesuai (S)  | **4** | **2** |
| Cukup Sesuai (CS) | **3** | **3** |
| Tidak Sesuai (TS)  | **2** | **4** |
| Sangat Tidak Sesuai (STS)  | **1** | **5** |

Angket ini digunakan untuk penelitian lapangan, sebelumnya 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.

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 20,0 ditemukan bahwa dari 44 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 8 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 seperti yang dikemukakan oleh (Sujianto, 2009), yaitu item nomor 4 (0, -091), nomor 9 (0, 173), nomor 16 (0,103), nomor 19 (0,-073), nomor 21 (0,-891), nomor 24 (0,242), nomor 33 (0,052), nomor 43 (0,100) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 36 item pernyataan.

1. Uji Realibilitas

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. Dari hasil uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan Komputer program SPSS 20,00 diperoleh hasil *alpha* 0,949. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes (r11(α)) menggunakan kategori Priyatno (2009: 172) berikut:

0,80 < r 11(α)≤1,00 : Reliabiltas baik/tinggi

0,70 < r11(α)≤0,80 : Reliabilitas dapat diterima/sedang

r11(α)≤0,20 : Reliabilitas kurang baik/rendah

Karena *alpha* 0,949 lebih dari 0,80 maka reliabilitas dikategorikan baik/tinggi dengan jumlah item 36 pernyataan dalam mengumpulkan data angket (kuisioner) yang disebarkan kepada responden berbentuk pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone

1. **Prosedur dan Tahapan Penelitian**

Di dalam prosedur dan tahapan ada dua jenis perlakuan yang di berikan dalam penelitian ini adapun bahan perlakuan yang di berikan yaitu berupa :

* 1. Berupa skenario *Rational Emotive Behavior Therapy*, kegiatan ini terbagi dalam sesi pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest.*

Perlakuan yang diberikan oleh konseli/subjek penelitian adalah:

1. Kegiatan *Pretest*

2. Tahapan Pembentukan

3. Tahapan Kegiatan

a) Membentuk pengalaman

Mendramatisasikan suasana, peristiwa, kejadian atau situasi-situasi sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan.

b) Latihan penbentukan pemikiran dan keyakinan irasional

Memberikan gambaran perasaan yang muncul ketika mengalami kejadian, situasi atau peristiwa yang dialami.

c) Latihan menemukan konsekuensi pemikiran dan keyakinan irasional

Konseli diminta membayangkan dan menuliskan akibat perasaan yang muncul terhadap emosi dan prilaku konseli.

d) Latihan menghapus keyakinan irasional

Berusaha agar konseli memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan konsep berpikir irasionalnya.

e) Latihan mengenali pengaruh negatif

Membawa konseli kegerbang kesadaran dengan menunjukkan gangguan-gangguan yang terjadi jika konseli tetap berpandangan seperti itu.

f) Latihan mengenali perasaan baru

Konseli mengidentifikasikan perasaan-perasaan sebelum dan sesudah pelatihan.

g) Latihan terintegrasi

• Konseli melakukan praktek mandiri dengan berpedoman pada latihan-latihan terdahulu.

• Mendorong kemampuan konseli mengkspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya.

• Membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain

4. Tahapan Pengakhiran

5. Kegiatan *Posttest*

* 1. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap penentuan kelompok, *pretest*, pemberian perlakuan berupa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan posttest yaitu sebagai berikut :

1. Penentuan subjek eksperimen didasarkan pada penentuan sampel, yaitu kelas XII IPS dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang yang teridentifikasi mengalami masalah *self efficacy* rendah. Sampel diperoleh dengan cara *Sampling Purposive*
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap kelompok penelitian berupa pemberian angket penilaian yang berisi daftar pertanyaan tentang tingkat *self efficacy* siswa.
3. Pemberian teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap kelompok penelitian. Dimana teknik ini dilakukan dengan :
4. Mengajak konseli berfikir kepada beberapa ide-ide tidak rasional yang mendorong banyak tingkah laku terganggu
5. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan kepercayaan tidak rasional konseli.
6. Menunjukkan kepada konseli hakekat berpikir mereka yangn tidak logis
7. Menunjukkan bagaimana kepercayaan-kepercayaan ini bekerja dan bagaimana mereka akan menyebabkan gangguan-gangguan behavioral dan emosi.
8. Menggunakan kemustahilan dan humor untuk menantang ketidakrasionalan berpikir konseli.
9. Menerangkan bagaimana ide-ide ini dapat digantikan dengan ide-ide yang lebih rasional yang berdasarkan empirik.
10. Mengajarkan kepada konseli bagaimana menggunakan pendekatan ilmiah berfikir
11. Menggunakan metode behavior dan emotif utnuk membantu konseli menangani secara langsung perasaan dan melawan gangguan mereka.
12. Pelaksanaan *posttest* terhadap kelompok penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang tingkat *self efficacy* siswa, seperti halnya pada pelaksanaan *pretest.*

Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok penelitian, sesudah perlakuan dilakukan perhitungan melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test.*

Untuk lebih jelasnya, berikut disajikan diagram dari penelitian ini

*Self Efficacy* Rendah

Pre-Test

Treatmen

(Pemberian perlakuan)

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Pembentukan hubungan baik
2. Membentuk pengalaman
3. Latihan penbentukan pemikiran dan keyakinan irasional
4. Latihan menemukan konsekuensi pemikiran dan keyakinan irasional
5. Latihan menghapus keyakinan irasional
6. Latihan mengenali pengaruh negatif
7. Latihan mengenali perasaan baru
8. Latihan terintegrasi/praktek mandiri
9. Tahapan Pengakhiran

*Self Efficacy* siswa meningkat

Post-test

**Gambar 3.2 Diagram Penelitian**

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan *self efficacy* siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

1. **Analisis statistik deskriptif**

Analisis statistik deskriftif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, 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)

Guna memperoleh gambaran umum tentang tingkat *self efficacy* siswa dalam belajar di SMAN 2 WATAMPONE, Kabupaten Bone sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

 (Sugiyono, 2007: 4)

Di mana :

 : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Gambaran umum tentang tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 167 (36 x 5) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 36 (36 x 1 = 36), selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 28.

Tabel 3.6 Kategorisasi Tingkat *self efficacy* siswa di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone

|  |  |
| --- | --- |
| Interval | Kategori |
| 152-180 | Sangat Tinggi |
| 123-151 | Tinggi |
| 94-122 | Sedang  |
| 65-93 | Rendah  |
| 36-64 | Sangat Rendah |

1. **Analisis Statistik Nonparametrik**

Analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistik nonparametik dengan menggunakan *uji wilcoxon*. *Wilcoxon* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya pengaruh teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa di SMA Negeri 2 Watampone, Kabupaten Bone. Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Uji statistik :

$$ Z=\frac{T- µT}{αT}$$

Dengan T = Jumlah ranking dari tanda yang paling sedikit.

$$ µT=\frac{n (n-1)}{4}$$

$$µT=\sqrt{\frac{n (n-1)(2n+1)}{24}}$$

Kriteria uji: Hipotesis penelitian (H0) ditolak jika Z*(hitung) ≤* Z *(table)*  atau *Sign* (2 *tailed*) > dari 0,05.