**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan angka-angka yang diperoleh dari instrument penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yaitu *Pre-Eksperimental Designs*, yang akan menguji penerapan teknik *thought stopping* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMA Negeri 1 Takalar.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: Teknik *Thougt Stopping* sebagai variabel bebas (X) atau yang mengurangi *(independent variable)*, dan *Self Esteem* sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi *(dependent variable)*.

Desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dapat digunakan sebagai berikut :

O1 x O2

**Gambar. 3.1 Desain Penelitian**

(Sugiyono, 2015)

Keterangan :

 O1 : Pengukuran pertama sebelum subjek diberi perlakuan

 X : Treatment atau perlakuan yang diberikan (pemberian teknik *Thought*

 *Stopping*)

 O2 : Pengukuran kedua setelah subjek diberi perlakuan

Desain penelitian tersebut digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari treatmen. Dalam desain ini penelitian dilakukan dalam satu kelompok subjek sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Adapun prosedur dari *One-Group Pretest-Posttest Design* adalah :

1. Penentuan subjek eksperimen dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu siswa kelas X MIA 1, X MIA 2, X MIA 3, X MIA 4 dan X MIA 5 yang teridentifikasi mengalami *self esteem* rendah
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat *self esteem* siswa sebelum diberikan treatment berupa teknik *thought stopping*.
3. Pemberian teknik *thought stopping* terhadap subjek penelitian.
4. Rasional dan identifikasi pikiran yang mengganggu
5. *Overt interuption counselor* (interupsi terbuka yang dilakukan konselor)
6. *Overt interuption client* (interupsi terbuka dilakukan oleh konseli)
7. Pengendalian pemutusan pikiran yang positif
8. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut
9. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian
10. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat penghargaan diri siswa setelah diberikan *treatment* berupa teknik *thought stopping*.
11. **Definisi Oprasional Variabel**

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

1. Teknik *Thought Stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghentikan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi perilaku. Tindakan yang digunakan untuk mengubah cara berpikir yang buruk tentang harga dirinya, dengan mengganti pikiran sehat. Sesuai dengan prosedur yang sistematis yaitu Identifikasi dan putuskan pikiran yang mengganggu, *Overt interuption counselor* (interupsi terbuka yang dilakukan oleh konselor), *Overt interuption client* (interupsi terbuka yang dilakukan konselor), pengendalian pemutusan pikiran yang positif dan pekerjaan rumah atau tindak lanjut.
2. *Self esteem* merupakan penilaian yang dibuat oleh seseorang terhadap kemampuan dirinya dan dinyatakan oleh seseorang melalui mampu menghargai dirinya sendiri, mandiri, bangga dengan kemampuan yang dimiliki, mampu menghadapi kegagalan, aktif dalam diskusi, percaya diri, dan disenangi banyak orang.
3. **Populasi dan Sampel**
4. **Populasi**

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 (Sugiyono, 2011). Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 1 – X MIA 5 SMAN 1 Takalar (ditetapkan oleh guru BK di sekolah) yang teridentifikasi. Jumlah siswa kelas X MIA 1-X MIA 5 sebanyak 196 siswa yang diberikan angket. Sesuai dengan hasil pembagian angket berdasarkan ciri-ciri *self esteem* didapatkan populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah.

**Tebel 3.1 Penyebaran Jumlah Siswa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Jumlah Populasi** |
| 1 | X MIA 1 | 38 | 5 |
| 2 | X MIA 2 | 40 | 5 |
| 3 | X MIA 3 | 40 | 6 |
| 4 | X MIA 4 | 38 | 7 |
| 5. | X MIA 5 | 40 | 7 |
| **Total** | **196** | **30** |

Sumber : Hasil angket penelitian

1. **Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian.

Menurut Sugiyono (2015) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi penelitian sebanyak 30 siswa dipandang sangat besar dalam pelaksanaan konseling kelompok maka dilakukan penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Menurut Sugiyono (2015) untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20. Sependapat dengan Prayitno dan Amti (2014) saat menggunakan penelitian dengan menggunakan konseling kelompok jumlah anggota yang ideal antara 8 sampai 10 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Simple Random Sampling*, dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dari jumlah populasi sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 5 kelas dilakukan undi dengan cara tersebut diperoleh jumlah sampel sebanyak 10 orang.

**Tabel 3.2. Penyebaran Sampel Penelitian**

|  |
| --- |
| **NO Kelas Jumlah Siswa** |
| 1. X MIA 1 2
 |
| 1. X MIA 2 2
 |
| 1. X MIA 3 2
 |
| 1. X MIA 4 2
 |
| 1. X MIA 5 2
 |
|  **Total 10**  |

Sumber: Hasil *Simple Random Sampling*

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitan. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang sukup valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) sebagai teknik utama dan observasi sebagai teknik pelengkap.

1. Angket

 Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket. Instrumen angket merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data tentang *self esteem* siswa. Angket ini digunakan baik saat *pretest* maupun *posttest.* Pembobotan angket penelitian menggunakan skala dengan rentang 1-5, dengan kategori : sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS).

**Tebel 3.3 Pembobotan angket penelitian**

|  |
| --- |
| **Pilihan Jawaban Favorable Unfavorable** |
| Sangat sesuai (SS) 5 1 |
| Sesuai (S) 4 2 |
| Cukup Sesuai (CS) 3 3 |
| Kurang Sesuai (KS) 2 4 |
| Tidak Sesuai (TS) 1 5 |

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu diuji coba di lapangan dan kemudian dilakukan uji coba dan realibitas angket penelitian. Instrumen pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji dilapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

1. Uji Validitas

Uji skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 20,00. Ditemukan bahwa dari 64 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 21 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,30 yaitu item nomor 1 (0,126), 3 (0,294), 4 (0,093), 5 (0,131), 7 (0,287), 8 (-0,078), 9 (-0,048), 10 (0,162), 11 (0,244), 12 (0,231), 15 (0,038), 18(-0,028), 24 (0,280), 26 (0,262), 30 (0,005), 31 (0,0257), 47 (-0,175), 48 (-0,165), 52 (-0,138), 54 (-0,136). Hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran 8.

1. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari bahasa Inggris *reliable* yang berarti dapat dipercaya. Menurut Sugiyono (2015) instrument yang *reliable* adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Dalam penentuan realibilitas suatu instrument penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien *Alpha* lebih besar dari 0,06. Instrument penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,823. Hasil pengujian realibilitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 8.

1. Observasi

Menurut Tohirin (2007: 227) Observasi merupakan teknik ini dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara seksama baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap berbagai aktivitas siswa di lingkungan sekolah. Teknik observasi digunakan untuk mendapatkan informasi melalui pengamatan langsung tentang perilaku reaksi siswa selama proses pemberian perlakuan. Adapun aspek-aspek yang diobservasi disesuaikan dengan skenario pelaksanaan teknik *thought stopping* misalnya keseriusan, perhatian dan pemahaman siswa terhadap pelaksaan teknik tersebut. Cara penggunaannya yaitu dengan memberi tanda cek (√ ) pada setiap aspek yang muncul. pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada saat pemberian teknik *thought stopping* dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut :

Analisis individual = $\frac{nm}{N}x$ 100%

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

 (Abimanyu, 1983)

Dimana :

Nm : Jumlah item yang tercetak dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

 Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercetak dari seluruh

 siswa

 P : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis individu dan kelompok, 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)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksud untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan *self esteem* siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif, dengan uji statistik *non parametric* *Wilcoxon Signed Ranks Test.*

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis deskriptif dimaksud untuk menggunakan tingkat *self esteem* siswa sebelum (*pretest)* dan sesudah *(posttest)* penerapan teknik *thought stopping*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

*P =* $\frac{f}{N}x 100\%$

 (Tiro, 2004)

Dimana :

*P* = Persentase

*f* = Frekuensi yang dicari persentasenya

*N =* jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *thought stopping* , maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$ Me=\frac{∑Xi}{N}$

 (Sutrisno Hadi, 2004)

Dimana :

*Me* : Mean (rata-rata)

∑ : Epsilon (jumlah)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Guna memperoleh gambaran umum tentang *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 165 (33 x 5 = 165) kemudian dikurang dengan skor ideal terendah yaitu 33 (33 x 1 = 33) selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 27. Adapun kategorisasi tingkat kemampuan pengelolaan emosi pada siswa yaitu:

**Tabel 3.5. Kategorisasi Tingkat *Self Esteem* Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 141 – 167 | Sangat Tinggi |
| 114 – 140 | Tinggi |
| 87 – 113 | Sedang |
| 60 – 86 | Rendah |
| 33 - 59  | Sangat Rendah |

Sumber: Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

Untuk menguji hipotesis penelitian tentang *self esteem* siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *thought stopping Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik). Pengujian taraf kesalahan ditetapkan 0,05%. Uji statistik : Uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Hipotesis statistik yang diajukan sebagai berikut :

H0 : $μ\_{1}=μ\_{2}$

H1 : $μ\_{1}\ne μ\_{2}$

Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu tolak H0 jika nilai *Asymp.*Sig<$α$ dan terima H0 jika nilai *Asymp.*Sig>$α$ (Sugiyono, 2015). Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan SPSS 22,0 *for windows* dengan tingkat signifikan yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah (H0) ditolak jika Z (hitung) ≤ Z (tabel) atau sign (2 tailed) > dari 0,05 dan (H0) diterima jika Z (hitung) ≥ Z (tabel) atau sign (2 tailed) < dari 0,05.