**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan Dan Jenis Penelitian**

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang memperoleh data dalam bentuk angka sehingga analisisnya menggunakan analisis statistik. Pendekatan kuantitatif bertujuan menemukan pengetahuan, data berupa angka, dan menguji hipotesis antara dua variabel (Sugiyono, 2014). Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen. Eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan atau treatment yang dikenakkan pada subjek penelitian. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design*. Artinya, penelitian ini membandingkan rendahnya percaya diri sebelum diberikan teknik *self talk* dan setelah diberikan teknik *self talk* di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok penelitian yakni kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest.*

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Variable dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. S*elf talk* sebagai variabel bebas atau yang memberi pengaruh (*independent variable*) dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

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

o1 **X** o2

Gambar 3.1 Pola *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2014:111)

Keterangan :

= Nilai pengukuran *Pretest*  (sebelum diberi perlakukan)

X = *Treatmen* atau Perlakuan (teknik *self talk*)

= Nilai pengukuran *Posttest (*setelah diberi perlakukan)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan kelompok *pretest,* perlakuan berupa teknik *self talk* dan *posttest* sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi siswa SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto yang teridentifikasi mengalami percaya diri rendah.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian skala penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang percaya diri di SMP Negeri 2 Tamalatea sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).
3. Tahap perlakuan (*treatment)* yaitu penerapan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* terhadap subjek penelitian.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaan *pretest* tentang percaya diri di SMP Negeri 2 Tamalatea.
5. **Definisi Operasional Variabel**

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

1. Kepercayan diri adalah keyakinan positif terhadap diri sendiri tentang sesuatu yang dimilikinya dan kemampuan yang melaksanakan tujuan yang telah dibuatnya serta mampu bersikap optimis di dalam hidupnya, mampu menghadapi msalah yang terjadi pada dirinya, mampu bergaul, bersikap objektif, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki pemikiran rasioanal dan realistis serta bersedia menerima kritikan dari orang lain
2. Teknik *self talk* adalah merupakan bentuk komunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. Cara menerapkan teknik *self talk* dimulai dari mengidentifikasi teknik *self talk* negatif dari metode *countering,* membantu siswa menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada pada dirinya, dan mengubah *self talk* yang negatif ke *self talk* positif. Melakukan *self talk* setiap harinya.
3. **Populasi Dan Sampel**
4. **Populasi**

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tamalatea, tahun ajaran 2017 / 2018 yang teridentifikasi memiliki kurang percaya diri. Populasi diperoleh melalui wawancara dengan guru BK dan observasi ke kelas VIII yang ditunjuk oleh guru BK selain itu, peneliti juga membagikan kuesioner kepercayaan diri. Dari wawancara, observasi dan pembagian kuesioner tersebut didapatkan populasi penelitian sebanyak 25 orang. Berikut disajikan dalam bentuk table penyebaran populasinya dibawah ini

**Tabel 3.1 Penyebaran Populasi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas Jumlah**  **Siswa** | **Populasi** |
| 1 | VIII. A 30 | 4 |
| 2 | VIII. B 31 | 5 |
| 3 | VIII. C 30 | 6 |
| 4 | VIII. D 32 | 5 |
| 5 | VIII. E 30 | 5 |
| **Total 153** | | **25** |

Sumber : Hasil Wawancara, Observasi dan Kuesioner

1. **Sampel**

Sugiyono (2017:81) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimun untuk penelitian ekperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Namun dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian sebanyak 10 orang.

Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *random sampling* dengan pertimbangan teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan undian memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk menjadi anggota sampel. Adapun langkah-langkahnya sebagi berikut:

1. Menentukan 5 kelas sebagai sampel penelitian kemudian menetapkan ukuran sampel sebanyak 10 siswa.
2. Menetapkan ukuran sampel per kelas
3. Melakukan undian atau lot kepada populasi tiap kelas sehingga diperoleh ukuran sampel yaitu 10 orang sampel.

Berikut deskripsi sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Sampel** |
| 1 | VIII. A | 2 |
| 2 | VIII. B | 2 |
| 3 | VIII. C | 2 |
| 4 | VIII. D | 2 |
| 5 | VIII. E | 2 |
| **Total** | | **10** |

Sumber : Pengambilan *proporsional random sampling*

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. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang kurang percaya diri baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk*. Skala penelitian bersifat tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi berbagai pilihan jawaban, dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Guna kepentingan analisis data, maka kuesioner penelitian ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 4.

**Tabel 3.3 Alternatif Pilihan Jawaban Skala**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pernyataan** | ***Unfavorable*** | ***Favorable*** |
| Sangat Sesuai (SS) | 1 | 4 |
| Sesuai (S) | 2 | 3 |
| Tidak Sesuai (TS) | 3 | 2 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS | 4 | 1 |

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, kuesioner terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator ahli psikologi pendidikan dan bimbingan, setelah itu untuk mengetahui setiap butir dan tingkat reabilitasnya.

1. Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 20,00. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 maka dinyatakan tidak valid (Kadir, 2014).

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan SPSS 20,00 diperoleh item yang tidak valid sebanyak 28 item sehingga item yang semula berjumlah 60 item, tersisa 32 item yang valid. Item tersebut dijadikan sebagai item skala kepercayaan diri. Adapun item-item yang tidak valid dapat dilihat pada halaman 148 yaitu uji validasi.

1. Uji Reliabilitas Instrumen

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.

Uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 20,00. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes (r11(α)) menggunakan kategori Kadir (2016) 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

Adapun nilai reabilitasnya *Cronbach Alpha* yang diperoleh melalui SPSS 20,00 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3.4. Tabel Uji Reliabilitas**

| **Reliability Statistics** | | |
| --- | --- | --- |
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .864 | .875 | 60 |

Sumber: *SPSS 20.00 from windows*

Berdasarkan hasil uji SPSS 20.00 diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,864 yang jika diinterpretasikan pada rentang 0,80 < r 11(α)≤1,00. Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori tinggi.

1. Observasi

Observasi digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan selama mengikuti pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah, menanyakan apa yang tidak di mengerti, aktif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan peneliti, mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti, berlatih melakukan *self talk* pada dirinya, berani mengeluarkan pendapat sendiri, mengetahui *self talk* negatifyang ada pada dirinya, mengerjakan tugas rumah dari konselor, mampu mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif pada dirinya, dll. 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 dengan menggunakan sebagai berikut:

Analisis individu = x 100%

Dimana :

nm : Jumlah item yang tercetak dari satu siswa

n : Jumlah item dari seluruh aspek yang di observasi

Menurut Kadir (2016), kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100 % dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 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: Sugiyono (2017)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan kurang percaya diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis statistik nonparametrik dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto sebelum (pratest) dan sesudah (*posttest*) perlakuan berupa teknik *self talk* dengan menggunakan tabel distribusi freskuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

P = 

Dimana:

P = Persentase

f = frekuensi yang dicari persentasenya

N = Jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang percaya diri rendah di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto sebelum dan setelah perlakuan berupa teknik *self talk*, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

 (Tiro, 2004: 40)

Di mana:

*Me* : Mean (rata-rata)

*Xi* : Nilai X ke i sampai ke n

*N* : Banyaknya subjek

Gambaran umum tentang tingkat kepercayaan diri siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 128 (32x 4 = 128) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 32 (32 x 1 = 32), selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 19. Adapun kategori kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

**Table 3.6 Kriteria Kategorisasi kepercayaan diri**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategorisasi** |
| **108-128** | Sangat Tinggi |
| **89-107** | Tinggi |
| **70-88** | Sedang |
| **51-69** | Rendah |
| **32-50** | Sangat Rendah |

1. Pengujian hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian mengenai perbedaan tingkat kurang percaya diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik *self talk* dalam bimbingan kelompok dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%.

Uji *Wilcoxon* (Z) dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabuapten Jeneponto.

Rumus :

(Sugiyono, 2017)

Dimana :

T = jumlah jenjang yang kecil

n = jumlah sampel

µ = rata-rata

σ = simpangan baku

Kriteria uji:

Taraf signifikansi 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 (Kariadinata dan Abdurahman 2012). Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat kurangnya percaya diri siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk*, ini berarti pengaruh teknik *self talk* dianggap dapat meningkatkan percaya dirisiswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto. Data tersebut diolah melalui komputer program *SPSS* 20,00*for windows.*