

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimental. Eksperimental adalah suatu rancangan percobaan dengan setiap langkah tindakan yang terdefiniskan, sehingga informasi yang berhubungan dengan atau diperlukan untuk persoalan yang akan diteliti dapat dikumpulkan secara factual.¹

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental design karena tidak memasukan kelompok control. Penelitian ini akan memberikan perlakuan terhadap subjek dengan teknik *thought stopping* kemudian mengamati konsekuensi perlakuan terhadap harga diri, oleh karena itu design penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test* sebagai berikut:

Gambar 3.1 Desain Penelitian Pola *one group pre test – post test design*



Keterangan:

O_1 → Pre test / pengukuran sebelum pertama, harga diri sebelum diri beri perlakuan dengan menggunakan skala harga diri.

¹ Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta :kencana,2012),112.

X → *Treatment* (penerapan teknik penghentian pikiran pada siswa MTs Negeri Mojosari.

O₂ → *Post Test* / pengukuran kedua harga diri siswa setelah perlakuan dengan instrument yang sama dengan pengukuran yang sama.

Adapun tahap-tahap rancangan eksperimen yaitu:

1. Melakukan *pre test* yaitu pemberian tes kepada sampel penelitian sebelum diadakan *treatment* teknik penghentian pikiran.
2. Memberikan *treatment* yaitu teknik penghentian pikiran dengan langkah-langkah prosedur penelitian dengan teknik penghentian pikiran. Adapun tahap-tahap prosedur penelitian dengan penelitian teknik *thought stopping* yaitu:

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan *Treatment Thought Stopping*

Tanggal	Kegiatan	Alokasi waktu
07-12- 2013	Pelaksanaan topic I , yakni membina hubungan baik	10.45 WIB – 11. 30 WIB
12- 12-2013	Pelaksanaan topic II, yakni refleksi diri	07.00 WIB – 07.45 WIB
16-12-2013	Pelaksanaan topic III,yakni pelaksanaan <i>treatment I thought stopping</i> mengarah pada indicator anggapan diri mampu mengatur dan mengontrol tingkah laku	07.00 WIB – 07.45 WIB
16-12-2013	Pelaksanaan topic III, yakni <i>treatment II Thought stopping</i> mengarah pada indicator memiliki rasa hormat yang diterima individu dari orang lain	10.15 WIB – 11.00 WIB

17-12-2013	Pelaksanaan Topic III,yakni <i>treatment III Thought Stopping</i> mengarah pada indicator memiliki pengakuan yang diterima individu dari orang lain	07-00 WIB – 08.00 WIB
17-12-2013	Pelaksanaan topic III,yakni <i>treatment IV thought stopping</i> yang mengarah pada indicator memiliki kepedulian yang diterima individu dari orang lain.	09.00 WIB-10.00 WIB
17-12 -2013	Pelaksanaan topic III, yakni <i>treatment V Thought stopping</i> yang mengarah pada indicator memiliki perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain.	11.45 WIB – 13.00 WIB
18-12-2013	Pelaksanaan topic III,yakni <i>treatment VI thought stopping</i> yang mengarah pada indicator memiliki suatu ketaatan yang harus dihindari dan harus dilakukan.	13.15 WIB – 14.00 WIB
19-12-2013	Pelaksanaan topic III,yakni <i>treatment VII thought stopping</i> yang mengarah pada indicator memiliki kemampuan untuk sukses	07-00 WIB – 08.00 WIB
19-12-2013	Pelaksanaan topic III, yakni <i>treatment VIII thought stopping</i> yang mengarah pada indicator memiliki tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan.	09-00 WIB – 10.00 WIB

3. Melakukan *post test* dengan tujuan mengetahui keefektivitan teknik penghentian pikiran dalam meningkatkan harga diri siswa. Proses analisa data yaitu dengan menggunakan *pretest* dan *post test one group design*.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan siswa yang dapat dijadikan sebagai objek penelitian atau sebagai tempat untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari Tahun Ajaran 2013/2014 yang berjumlah 339 siswa.

Adapun karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa (perempuan dan laki-laki) kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari.
- b. Usia 12-15 tahun.
- c. Jumlah siswa dalam satu kelas adalah kurang lebih 44.
- d. Jumlah kelas paralel adalah 25 kelas (9 ruang untuk kelas VII, 8 ruang untuk kelas VIII, 8 ruang untuk kelas IX).

Daerah atau wilayah dilakukan penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengampilan sampel (sampling) yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling bertujuan (purposive sampling). Bungin menyebutkan bahwa teknik sampling bertujuan digunakan pada

penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian daripada sifat populasi dalam menentukan sampel penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektif tidaknya teknik konseling penghentian pikiran dalam meningkatkan harga diri siswa maka menggunakan teknik sampling bertujuan (purposive sampling).

Peneliti hanya dapat meneliti sembilan siswa dalam satu kelas yang berjumlah 43 siswa. Menurut Prayitno mengatakan bahwa “standar pelaksanaan bimbingan kelompok yang efektif dalam satu kelompok sedang adalah berjumlah (6-15 siswa)”.² Pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan cara memilih subyek yang memiliki karakteristik yang diinginkan. Dari hasil pengumpulan data mendapatkan sampel penelitian dari kelas VIII H sebagai kelas eksperimen. Penelitian ini memilih sekelompok siswa kelas VIII H yang memiliki masalah harga diri rendah. Sampel 9 siswa yang dijadikan subjek penelitian ini diberikan inisial nama sebagai berikut:

Table 3.2 Nama sembilan siswa yang mengikuti treatment

No	Nama	Umur	Jenis kelamin	Kelas
1	FRN	13	Laki-laki	8 H
2	RDP	13	Perempuan	8 H
3	JAW	13	Perempuan	8 H
4	AST	13	Laki-laki	8 H
5	DIA	13	Perempuan	8 H
6	DRZ	13	Perempuan	8 H

² Prayitno ,*Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*,(Jakarta:Rineka Cipta, 2004),309.

7	PMS	13	Perempuan	8 H
8	FAM	13	Laki-Laki	8 H
9	SIT	13	Perempuan	8 H

C. Instrument Penelitian

Penelitian ini berusaha mengetahui keefektifan penggunaan teknik konseling penghentian pikiran dalam meningkatkan harga diri siswa. Untuk itu, perlu digunakan suatu alat ukur (instrument) berupa inventori harga diri.

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data dengan cara mengukur variable penelitian. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat harga diri adalah inventori *self esteem*.

1. Pengembangan Inventori Harga diri

Inventori harga diri dikembangkan berdasarkan batasan teori yang dikemukakan oleh coopersmith, harga diri adalah evaluasi yang dibuat individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu menyakini dirinya sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga. Tingkatnya, harga diri merupakan suatu penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan didalam sikap-sikap yang dipegang oleh individu tersebut.

Inventori harga diri yang dikembangkan terdiri dari *favorable* (F) dan item *unfavorable* (UF). Item *favorable* (F) yaitu jika pernyataan mendukung ,

memihak, atau menunjukkan cirri-ciri adanya atribut yang diukur. Sebaliknya item *unfavorable* (UF) yaitu jika pernyataan tidak mendukung atau menggambarkan ciri atribut yang hendak diukur. Adapun kisi-kisi inventori harga diri dapat dilihat bagaimana tercantum dalam tabel 3.2 berikut ini: lampiran 2 (halaman 111)

Tabel 3.3 kisi-kisi inventori harga diri

Variable	Indicator	Favourable	unfavourable	Total
Harga diri	Kekuatan	4,6,7,9, 14, 16, 17, 18	1,2, 3, 5, 8, 10,11,12, 13, 15, 19, 20,21	21
	Signifikansi	0	22,23,24,25,26, 27	6
	Kebajikan	28, 29,32,33	30,31	6
	Kompetensi	34,35,37,38,39,40,41	36,42,43	10
Total		19	24	43

Metode dengan pengembangan inventori yang digunakan untuk mengembangkan inventori harga diri dalam penelitian ini menggunakan pengembangan model likert yang dihilangkan pilihan jawaban netral. Sugiyono mengemukakan model likert biasanya terdiri dari 5 jawaban, namun ada juga menggunakan 4 pilihan jawaban yang meniadakan respon yang ditengah, yaitu (N) berdasarkan 3 alasan yaitu:

- a. Kategori *Undicide* : mempunyai arti ganda yakni bisa diartikan belum memutuskan atau member jawaban (menurut konsep aslinya bisa diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju pun tidak / ragu-ragu)

- b. Tersedianya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan jawaban ditengah (netral tendensi *effect* , terutama bagi mereka yang ragu atas jawabanya kea rah setuju atau tidak setuju).
- c. Netral kategori respon yang telah ditetapkan adalah melihat kecenderungan pendapat responden kearah tidak setuju.

Oleh karena itu jawaban netral (N) dihilangkan karena dikhawatirkan responden yang belum bisa memutuskan memberikan jawaban akan memilih jawaban yang netral, sehingga jawaban cenderung ke tengah. Selain itu juga untuk melihat kecenderungan jawaban kearah setuju atau tidak setuju.³

Pedoman scoring untuk inventori self esteem dalam item favourable sebagai berikut:

- a. Jawaban “sangat setuju (SS)” diberi skor 4
- b. Jawaban “setuju (S)” diberi skor 3
- c. Jawaban “tidak setuju (TS)” diberi skor 2
- d. Jawaban “sangat tidak setuju (STS)” diberi skor 1

Pedoman scoring untuk inventori self esteem dalam item unfavourable sebagai berikut:

- a. Jawaban “sangat setuju (SS)” diberi skor 1
- b. Jawaban “setuju (S)” diberi skor 2

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung:ALfabeta,2010),92-96.

- c. Jawaban “tidak setuju (TS)” diberi skor 3
- d. Jawaban “sangat tidak setuju (STS)” diberi skor 4

Rentangan penilaian inventori pada penilaian ini menggunakan rentangan skor dari 1-4 dengan 34 item, criteria interval ditentukan dengan menggunakan model normal dengan rumus sebagai berikut :

$$X \leq -1,5 \sigma$$

$$-1,5 \sigma < X \leq -0,5 \sigma$$

$$-0,5 \sigma < X \leq +0,5 \sigma$$

$$+0,5 \sigma < X \leq +1,5 \sigma$$

$$+1,5 \sigma < X$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan model normal, maka diperoleh interval :

Table 3.4 Kriteria harga diri

Skor interval	Klasifikasi
163-172	Sangat baik
141-162	Baik
120-140	Cukup
98- 119	Kurang
43-97	Buruk

Criteria ini digunakan untuk menentukan tingkat harga diri pada subyek dengan pembagian criteria tersebut dapat lampiran 3 (halaman 114),

2. Uji Coba Instrumen

Sebelum instrument dapat digunakan untuk mengukur variable penelitian, maka perlu dilakukan suatu uji coba empiris. Hal ini dilakukan agar benar-benar diperoleh suatu instrumen yang bisa mengukur dan mengungkap aspek psikologis responden. Instrument perlu untuk diuji cobakan kepada subjek yang sama atau kurang lebih hamper sama dengan subjek penelitian. Hal ini dikarenakan agar hasil interprestasinya tidak jauh berbeda.

Subjek *try out* dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C MTs Negeri Mojosari. Jumlah subjek *try out* ini adalah sebanyak 43 siswa (jumlah siswa dalam satu kelas).

a. Validitas

Validitas berasal dari validity yang memiliki arti sejauh ketepatan dan kecermatan suatu instrument atau alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.⁴ Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai pengukuran yang dikehendaki dengan tepat.

Uji validitas dilakukan untuk menentukan angket dengan menggunakan skor setiap butir dengan menggunakan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Untuk pengujian validitas ini dilakukan

⁴ Syaifudin azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2003),50 .

dengan menggunakan teknik analisa data koefisien korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Person,yaitu:⁵

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Validitas butir soal

N : Jumlah peserta tes

X : Nilai suatu butir soal

Y : Nilai Soal

Validitas internal dapat dicapai jika ada kesesuaian antara item pernyataan instrument dengan indicator instrument secara keseluruhan. Untuk menguji kevalidan masing-masing item, hasil r hitung dibandingkan dengan hasil r table jika r hitung > r table maka item dinyatakan valid untuk *degree of freedom* (df)=n – dua, dalam hal ini n – dua, dalam hal ini n adalah jumlah sampel uji coba. Jadi (df) = 43-2= 41, dengan df = 41 pada taraf signifikansi (p) 0,05 diperoleh r table 0,308 (lihat r table pada df = 41). Untuk mengetahui apakah item yang terdapat dalam inventori termasuk kategori valid atau tidak, digunakan rumus kolerasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan SPSS *for Windows* versi 16.00. Hasil

⁵ Suhartin Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta:Rineka Cipta,2010),213.

uji validitas butir masing-masing inventori dapat dilihat pada lampiran 4 (halaman 116).

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan dari seluruh soal instrument harga diri siswa sejumlah 51 item, terdapat 22 yang tidak valid item yang nilainya mendekati valid tetap diikutkan dalam instrument tetepi dengan merevisi tata bahasa dari item tersebut. Item yang valid ini kemudian digugurkan dengan pertimbangan di dalam 1 indikator sudah ada item yang mewakili.

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengertian pada sejauh mana hasil suatu pengertian pada hasil suatu pengukuran pada dipercaya.⁶ Tes dapat dipercaya jika memberikan hasil yang tepat walaupun diujikan berulang-ulang kali selalu menunjukkan ketetapan. Pertanyaan angket, reliabilitasnya dapat dihitung dengan mengguakan rumus yaitu:⁷

$$r_{ii} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left[\frac{s_1^2 - \sum p_i q_i}{s_1^2} \right]$$

keterangan:

r₁₁ : Reliabilitas secara keseluruhan

p : Proporsi subjek yang menjawab item dengan benar

$\sum pq$: Jumlah hasil perkalian antara p dan q

⁶ Syaifudin azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2003),4.

⁷ Suhartin Arikunto , *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2010),100.

q : Proporsi subjek yang menjawab item dengan salah ($q = 1 - p$)

s_1^2 : Standar deviasi dari test

Reliabilitas skala diketahui dengan bantuan program SPSS 16 *for windows*. Apabila r_{α} dan $r_{\alpha} > r_{table}$, maka suatu alat ukur bisa dinyatakan reliable.

Rumus yang digunakan untuk menguji kevalidan suatu instrument adalah *cronbach* dengan bantuan program SPSS versi 16.00 *for Windows*. Kriteria reliabilitas menurut *Alpa*:

Table 3.5 Kriteria reliabilitas menurut nilai Alpha

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Kurang reliable
Antara > 0,200 sampai dengan 0,400	Agak reliable
Antara > 0,400 sampai dengan 0,600	Cukup reliable
Antara > 0,600 sampai dengan 0,800	Reliable
Antara > 0,800 sampai dengan 1,000	Sangat reliable

Berdasarkan hasil uji realibilitas inventori harga diri menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,675 dari item pernyataan. Hal ini menunjukkan bahwa inventori harga diri adalah reliable artinya inventori dapat dipercaya dan digunakan untuk mengukur harga diri.

Lampiran 5 (halaman 148)

D. Operasionalisasi Variabel Penelitian

Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Teknik Thought Stopping adalah keterampilan memberikan instruksi kepada diri sendiri (swaperintah) untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui kehadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan. Mengapa diperlukan stimulus yang mengagetkan, didasarkan pada pandangan bahwa pikiran itu ketika beroperasi akan berjalan seperti aliran sungai. Aliran pikiran ini dapat dibuyarkan atau dihambat jalannya sehingga terputus melalui cara pemblokiran. Secara sederhana dapat diberikan contoh yang biasa terjadi pada orang yang sedang melamun. Demikian halnya dengan pikiran negatif yang mengganggu seseorang. Pemunculannya dapat diblokir atau dikacaukan alirannya dengan instruksi "*tidak*" atau "*stop*". Maksudnya setiap muncul pikiran negatif yang mengganggu yang menimbulkan masalah emosional dan perilaku dapat kita hentikan dengan menyengaja menghentikan dengan mengatakan tidak atau stop pada diri kita sendiri. Jika hal itu dilatihkan dan dilakukan berulang-ulang, maka akan terbentuk semacam mekanisme kendali pada diri kita setiap kali muncul pikiran negatif. Pikiran negatif itu dengan serta merta berhenti dan tidak mengganggu emosi dan kewajaran perilaku kita lagi.

2. Harga Diri (Y) adalah penilaian yang dibuat oleh individu tentang dirinya yang diperoleh dari hasil interaksi dengan lingkungan. Penilaian tersebut menunjukkan sejauh mana individu menganggap dirinya mampu, berarti, berhasil dan berharga. Dengan indikatornya: Mandiri, bertanggung jawab, bangga pada kemajuan dirinya, mampu menghadapi kegagalan, mampu menghargai diri sendiri, aktif dalam diskusi, percaya diri, disenangi orang banyak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui 2 cara , pertama pengumpulan data sebelum diberikan *treatment*, dan kedua pengumpulan data sesudah diberikan *treatment*, alat ukurnya berupa post test. Pengumpulan data dari *post test* dan *pre test* dilakukan eksperimen (diberikan *treatment*).

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Penentuan hari dan tanggal pengumpulan data, baik *try out* ataupun untuk pengambilan data penelitian.
2. Mengurus surat permohonan izin penelitian kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan.
3. Menyiapkan instrument penelitian yaitu inventori harga diri, kemudian melakukan uji coba instrument penelitian kepada responden kelompok uji coba (pilot study) untuk menguji validitas instrument.

4. Penyebaran instrument penelitian (pemberian *Pre test*) pada kelompok eksperimen.
5. Pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen.
6. Penyebaran instrument penelitian (pemberian *post test*) baik kepada kelompok eksperimen, kemudian melakukan analisa data.

F. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji jenjang bertanda *wilcoxon* (*Wilcoxon, signed rank test*) karena mengacu pada jenis data penelitian ini adalah ordinal, selain itu uji *wilcoxon*, tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi yang merupakan penelitian. Uji jenjang Wilcoxon merupakan penyempurnaan uji tanda sebelumnya. Uji ini diperkenalkan oleh Frank Wilcoxon di tahun 1945. Uji Wilcoxon yaitu mencari perbedaan *pre test* dan *post test* harga diri. Criteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

H_0 diterima apabila $T_{hitung} > T_{tabel}$

H_0 ditolak apabila $T_{hitung} < T_{table}$

Dimana $T_{tabel} = T_{(a,db)}$

Teknik analisis data yang menggunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t (*t-test*) yaitu untuk melihat efektivitas teknik thought stopping dalam meningkatkan harga diri . Adapun rumus teknik uji t yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$T^* = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Untuk mempermudah perhitungan dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows* versi 16.00.