

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Dari Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif yaitu jenis penelitian dengan dasar terhadap filsafat positivisme atau data konkrit, diterapkan dalam melakukan penelitian terhadap subjek tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen riset tertentu, analisa dengan sifat kuantitatif atau statis, bertujuan dalam melakukan uji hipotesa penelitian yang sudah ditentukan. Hasil dari pada penelitian kuantitatif akan dijabarkan berbentuk angka atau numerik.

Menurut Sugiyono (2013) penelitian eksperimen merupakan teknik penelitian yang diterapkan dalam menelusuri dampak dari perlakuan tertentu pada lainnya di kondisi yang dikendalikan. Adapun tindakan atau perlakuan yang akan diberi pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa di sekolah.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kabanjahe, yang berlokasi di Jalan Letjend Jamin Ginting Nomor 31, Kelurahan Ketaren, Kecamatan Kabanjahe, Kabupaten Karo.



### 3.3 Prosedur dan Rancangan Penelitian

#### 3.3.1 Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian ini dilaksanakan dari berbagai langkah-langkah berikut:

- 1) Menguji coba instrumen pada 30 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kabanjahe.
- 2) Menganalisis hasil uji coba instrumen yang telah disebar kepada 30 peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Kabanjahe untuk menentukan tingkat validitas dan reliabilitas instrumen.
- 3) Menyebar angket yang sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya sebagai langkah *pre-test* untuk menentukan subjek penelitian.
- 4) Menganalisis hasil *pre-test* sebagai langkah penentuan subjek penelitian.
- 5) Melakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kepada subjek penelitian yang telah ditentukan sebanyak empat kali pertemuan dengan topik berikut ini:
  - a. Topik Pertemuan I: *power* (kekuasaan) dengan rentang waktu 2 x 45 menit.
  - b. Topik Pertemuan II: *significance* (keberartian) dengan rentang waktu 1 x 45 menit.
  - c. Topik Pertemuan III: *virtue* (kebajikan) dengan rentang waktu 1 x 45 menit.
  - d. Topik Pertemuan IV: *competence* (kompetensi) dengan rentang waktu 2 x 45 menit.

- 6) Setelah dilakukan tindakan, maka selanjutnya melakukan *post-test* kepada siswa yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian.
- 7) Melakukan analisa hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perbedaan hasil sebelum maupun setelah perlakuan apakah ada pengaruh pelayanan konseling kelompok dengan model *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap subjek yang mempunyai harga diri (*self-esteem*) yang rendah setelah dilakukan tindakan.
- 8) Membuat kesimpulan hasil *pre-test* dan *post-test*.
- 9) Menyusun laporan hasil penelitian.

### 3.3.2 Rancangan Penelitian

Adapun penggunaan desain pada penelitian ini yaitu *One group pre-test and post-test design* yakni melaksanakan tes sebelum diberikan perlakuan ( $O_1$ ) dan melaksanakan uji sesudah diberikan perlakuan ( $O_2$ ) dengan pola berikut:

**Gambar 3. 1 Desain Penelitian *One group pre-test and post-test design***

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Sumber: Sugiyono (2013)

Keterangan:

- $O_1$  = *Pre-test* dilaksanakan sebelum diberi perlakuan.
- X = Perlakuan (layanan konseling kelompok pendekatan REBT)
- $O_2$  = *Post-test* dilakukan sesudah diberi perlakuan.

### 3.4 Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2010) mengemukakan bahwa subjek penelitian adalah orang, benda atau hal yang dipermasalahkan untuk variabel yang melekat. Penetapan subjek penelitian ini dilakukan melalui proses *screening* (penyaringan). Maka subjek penelitian ini hanya akan dipilih adalah siswa yang mempunyai

harga diri (*self-esteem*) paling rendah yang akan diketahui melalui tahapan sebagai berikut:

1. Memberikan instrumen harga diri (*self-esteem*) kepada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 25 orang.
2. Menganalisis hasil instrumen harga diri (*self-esteem*) kemudian mengkategorisasikan nilai skor dengan tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah.
3. Menentukan dan menetapkan subjek penelitian yang terindikasi mempunyai harga diri (*self-esteem*) yang rendah.

### 3.5 Variabel Penelitian

#### 3.5.1 Identifikasi Variabel

Menurut Arikunto (2010) variabel yaitu objek penelitian ataupun sesuatu yang dijadikan sebagai titik perhatian sebuah riset. Secara umum pada penelitian terdapat dua variabel penelitian yakni variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen (bebas) selalu dikenal dengan variabel stimulus, prediktor, *antecedent*. Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi ataupun sebagai faktor perubahan maupun munculnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel (terikat) selalu dikenal dengan variabel output, standar, konsekuen. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang ditentukan dari pengaruh ataupun sebagai faktor dikarenakan terdapat variabel bebas. Adapun variabel pada penelitian ini yaitu:

1. Variabel independen (bebas) : konseling kelompok REBT (X)
2. Variabel dependen (terikat) : harga diri (*self-esteem*) (Y)

### 3.5.2 Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel dari Sugiyono (2013) adalah sebuah karakter, atribut, ataupun nilai melalui objek, orang ataupun aktivitas mempunyai jenis tertentu yang ditentukan dari peneliti guna dipahami dan ditetapkan kesimpulan. Definisi variabel penelitian dijelaskan dalam mencegah kesalahan untuk mengumpul data. Adapun defenisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah dengan berikut:

1. Variabel bebas : Konseling kelompok REBT (X)

Layanan konseling kelompok yakni pelayanan yang memberikan kemungkinan siswa mendapatkan ruang dalam pengkajian dan penanganan masalah yang dialaminya dari dinamika kelompok..

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan model behavior kognitif yang memusatkan terhadap minat dari perasaan, perilaku, dan pemikiran. Pada hakikatnya manusia termasuk individu yang unik dan mempunyai pemikiran rasional dan juga tidak. Saat pola pikir dan tingkah laku rasional seseorang dapat tepat, senang, dan baik.

Kebalikannya, saat pemikiran dan tingkah laku irrasional, seseorang dapat menjadi tidak tepat dan berlawanan.

2. Variabel terikat : Harga diri (*self-esteem*) yang rendah (Y)

Harga diri (*self-esteem*) adalah suatu hasil dari proses evaluasi diri yang dibuat individu tentang bagaimana ia memandang dirinya baik dari segi kekurangan maupun kelebihan dirinya. Harga diri (*self-esteem*) akan sangat mempengaruhi seseorang untuk bertindak, remaja yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah, cenderung bertindak negatif dan

dapat menimbulkan masalah psikologis sedangkan remaja yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang tinggi, cenderung bersikap dan bertindak positif dan dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

Pengukuran harga diri (*self-esteem*) memanfaatkan skala psikologis dari berbagai aspek harga diri (*self-esteem*) menurut Coopersmith (Burn, 1993):

- a. *Power* (kekuasaan), *power* adalah kapasitas dalam memberikan pengaruh dan mengontrol seseorang.
- b. *Significanse* (keberartian), *Significanse* adalah daya terima, fokus, dan kasih sayang oleh seseorang yang ditunjukkan dari terdapat respon, ketertarikan, dan suka pada seseorang dan popularitas.
- c. *Virtue* (kebajikan), *virtue* adalah kepatuhan pada berbagai aturan, norma-norma, serta etika. Seseorang akan dianggap baik ketika taat terhadap agama, etika, dan norma-norma yang ada dalam masyarakat.
- d. *Competence* (kompetensi), *competence* adalah kesuksesan untuk memperoleh pencapaian dalam berbagai bidang seperti tujuan, cita-cita ataupun tuntutan berdasarkan pada berbagai norma yang diberlakukan secara pribadi maupun publik.

### **3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data yang diterapkan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologis yang berpedoman pada skala likert. Berdasarkan Sugiyono (2013) skala likert yaitu skala yang bisa diterapkan dalam melakukan pengukuran perilaku, sudut pandang, dan perspektif setiap orang maupun

kelompok mengenai sebuah indikasi ataupun peristiwa sosial. Skala likert memiliki dua sifat, yakni *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Skala likert mempunyai 4 pilihan jawaban yakni: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan dengan sifat *favorable* (positif) diberikan jarak nilai 4-1, dan untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable* (negatif) diberikan jarak nilai 1-4 atau dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 3. 2 Skor Skala Likert**

<i>Favorable</i> (Positif)		<i>Unfavorable</i> (negatif)	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Adapun kisi-kisi variabel Harga diri (*self-esteem*) disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri (*self-esteem*) menurut Coopersmith (Burn, 1993), yaitu : 1) *power* (kekuasaan), 2) *significance* (keberartian), 3) *virtue* (kebajikan), dan 4) *competence* (kompetensi) yang bisa ditinjau dengan jelas dari tabel berikut:

**Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Harga Diri Sebelum divalidasi**

NO	VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR	NO ITEM		JLH
				(+)	(-)	
1.	Harga diri ( <i>self-esteem</i> )	<i>Power</i> (kekuasaan)	Kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri dan orang lain.	16, 21, 28	7, 24	5
			Mendapat pengakuan dan rasa hormat dari orang lain.	18, 22	26	3
		<i>Significance</i> (keberartian)	Diterima di lingkungan sekitar.	2, 6	5, 11	4
			Memiliki pengaruh dan berarti bagi	19, 20,	32	4

		orang lain dan lingkungan sekitar.	31		
	<i>Virtue</i> (kebajikan)	Menunjukkan sikap yang positif dan berkelakuan baik di lingkungan sekitar.	8, 15, 25	14, 23, 27	6
		Menaati norma-norma yang ada di lingkungan masyarakat sekitar.	13	29	2
	<i>Competence</i> (kompetensi)	Memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya.	10, 30, 33	1, 4, 17	6
		Mampu berprestasi dan menyelesaikan masalahnya sendiri.	9, 34	3, 12, 35	5
<b>Jumlah Total</b>			<b>18</b>	<b>17</b>	<b>35</b>

Sebelum melakukan penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen. Menurut Sugiyono (2013) uji coba instrumen dilakukan untuk menguji alat ukur yang digunakan sudah valid atau reliabel. Karena alat yang digunakan adalah alat yang valid dan dapat diandalkan untuk memperoleh data, maka diasumsikan bahwa temuan penelitian juga akan akurat dan dapat diandalkan. Uji coba juga dilakukan untuk melihat apakah ada item pernyataan yang memiliki jawaban kurang objektif, suram, atau membingungkan.

#### 1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010) uji validitas adalah pengukuran yang akan menunjukkan tingkat keandalan atau kebenaran alat yang digunakan. Jika suatu instrumen mempunyai validitas yang tinggi, maka instrumen tersebut dianggap valid. Sebaliknya, instrumen yang validitasnya buruk adalah instrumen yang tidak valid. Uji validitas alat ukur pada penelitian ini dengan menggunakan teknik

korelasi *product moment* dengan  $\alpha = 0,05$ . Apabila  $r$  hitung  $\geq r$  tabel maka alat ukur penelitian tersebut dinyatakan valid dan sebaliknya jika  $r$  hitung  $\leq r$  tabel maka alat ukur penelitian tersebut dinyatakan tidak valid dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$	= koefisien korelasi
X	= skor responden untuk tiap item
Y	= total skor tiap responden dari seluruh item
N	= jumlah responden
$\sum X$	= jumlah produk X
$\sum Y$	= jumlah produk Y
$\sum XY$	= jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
$\sum X^2$	= jumlah hasil kuadrat masing-masing skor X
$\sum Y^2$	= jumlah hasil kuadrat masing-masing skor Y

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran yang dilakukan tetap konsisten pada gejala yang sama akan menghasilkan hasil yang sama. Pada uji reliabilitas akan ditentukan apakah alat ukur yang digunakan dapat diandalkan atau tidak, suatu alat ukur akan dikatakan dapat diandalkan atau dapat digunakan jika alat ukur tersebut digunakan berulang kali dan menunjukkan hasil yang sama. Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Apabila hasil analisis diperoleh jika  $r$  hitung  $\geq r$  table maka butir angket memenuhi reliabilitas dan sebaliknya jika  $r$  hitung  $\leq r$  table maka butir angket dikatakan tidak memenuhi reliabilitas. Adapun rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varian butir/item

$\sigma_t^2$  = Varians total

Suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* instrumen tersebut lebih besar dari 0,6 ( $\alpha > 0,60$ ) yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 4 Nilai Cronbach Alpha**

Nilai Cronbach Alpha	Kualifikasi Nilai
0,00 – 0,20	Kurang reliabel
0,21 – 0,40	Agak reliabel
0,41 – 0,60	Cukup reliabel
0,61 – 0,80	Reliabel
0,81 – 1,00	Sangat reliabel

### 3.7 Teknik Analisis Data

Dikarenakan subjek penelitian yang berjumlah sedikit, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tujuan untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap harga diri (*self-esteem*) remaja. Menurut Nugroho (2008) Uji *wilcoxon* adalah tes yang dibuat untuk melihat apakah sampel tertentu berasal dari populasi dengan median tertentu. Tes ini juga dapat digunakan dalam keadaan observasi yang berpasangan (keadaan 'sebelum' dan 'sesudah') untuk menentukan apakah suatu terapi menghasilkan median observasi 'sebelum' dan 'sesudah' yang serupa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsift Excel*.