

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *Pre-experimental Design*. Desain penelitiannya yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan, (Sugiyono, 2015).

Desain ini digunakan untuk mengetahui “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-talk* Untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Swasta Al-Washliyah 30 Medan T.A 2023/2024” dengan menggunakan design *one group pretest-posttest*

Keterangan :



$O_1 \times O_2$

Gambar 3.1. One Group pretest-posttest

O_1 : Kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan, diberikan *pretest*

X : Perlakuan (Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-talk*)

O_2 : Kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan, diberikan *posttest*

	VIII-A yang menjadi subjek penelitian yakni sebanyak 64 siswa. Kemudian dilakukan analisis hasil angket lalu menetapkan 8 orang siswa sebagai subjek penelitian yang teridentifikasi prokrastinasi akademik yang tinggi dari data hasil <i>pre-test</i> yang telah diberikan.								
5	Melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self Talk</i> pada siswa kelas VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan (3 pertemuan) Pertemuan 1: membahas topik membuang waktu. Pertemuan 2: membahas topik menghindari tugas. Pertemuan 3: membahas topik menyalahkan orang lain .				X	X	X		
6	Menyebarkan kuisisioner <i>Post Test</i> pada siswa kelas VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan.								
7	Menganalisis hasil <i>Post Test</i>							X	
8	Menyusun dan finalisasi skripsi							X	X

3.3.Subjek Penelitian

Penetapan subjek penelitian dilakukan melalui proses *screening* (Penyaringan). Proses *screening* ini dilakukan untuk mengetahui Tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa yang akan digunakan sebagai dasar dalam menentukan subjek penelitian. Adapun Langkah-langkah proses *screening* (Penyaringan) yakni :

1. Memberikan angket kepada 64 orang siswa dikelas VIII
2. Menganalisis hasil angket, kemudian mengelompokkan skor ke dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Semakin tinggi skornya, mengindikasikan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skornya, menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah pada siswa tersebut.
3. Menentukan dan memilih subjek penelitian yang teridentifikasi masalah prokrastinasi akademik berdasarkan pengkategoriasian nilai skor yang tinggi yakni berjumlah 8 orang siswa.

3.4. Prosedur dan Rancangan Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan design *One group pretest-posttest* dengan memberikan angket *pre-test* dan angket *post-test*. Beberapa prosedur dan rancangan penelitian pada penelitian ini menggunakan Langkah-langkah penelitian berikut ini, yakni :

1. Peneliti memberikan angket/instrumen pada siswa kelas VIII dan melakukan analisis hasil angket tersebut sebagai validasi angket/instrument
2. Peneliti memberikan angket yang telah divalidasi sebagai *pre-test* pada siswa kelas VIII-A yang menjadi subjek penelitian yakni sebanyak 64 siswa. Kemudian dilakukan analisis hasil angket lalu menetapkan 8 orang siswa sebagai subjek penelitian yang teridentifikasi prokrastinasi akademik yang tinggi dari data hasil *pre-test* yang telah diberikan.
3. Melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Talk* pada siswa kelas VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan (3 pertemuan).

3.5. Variabel Penelitian

Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Talk* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan, peneliti menggunakan dua variabel: variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik *Self-Talk*, sedangkan variabel dependen (Y) adalah perilaku prokrastinasi akademik siswa yang dipengaruhi oleh variabel tersebut. Penjelasan lebih detail dapat ditemukan pada bagian berikut.

1. Variabel Independen (X) : layanan bimbingan kelompok teknik *Self Talk*.
2. Variabel Dependen (Y) : prokrastinasi akademik siswa

Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Talk* dalam penelitian ini adalah metode untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa kelas VIII SMP Al-Washliyah 30 Medan. Layanan ini secara khusus menargetkan perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah di sekolah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *self-talk* adalah pembicaraan diri yang bertujuan membangkitkan keberanian atau antusiasme positif dengan mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap bermanfaat dan mendukung untuk melakukan tindakan tertentu atau menghindari perilaku tertentu.

2. Prokrastinasi Akademik adalah kebiasaan menunda kegiatan penting secara sengaja yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi pelakunya. Perilaku ini melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas atau aktivitas, yang dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian atau kegagalan dalam tugas tersebut. Indikator-indikator dalam penelitian ini mencakup kecenderungan siswa untuk membuang waktu dan menunda pekerjaan, perasaan cemas, kecenderungan menghindari tugas karena merasa tidak mampu atau menghadapi tugas yang sulit, serta menyalahkan orang lain yang dianggap bertanggung jawab atas perilaku prokrastinasi yang terjadi.

3.6. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner dan wawancara, yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kuesioner dirancang sesuai dengan pedoman untuk variabel yang diteliti, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Talk* dan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pedoman ini mengacu pada aspek-aspek yang dijelaskan dalam teori Patikei (2020), termasuk aspek penundaan waktu, penghindaran tugas, dan menyalahkan orang lain. Setelah itu, kuesioner tersebut diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Selain menggunakan kuesioner, penelitian ini juga menggunakan pedoman wawancara. Wawancara menjadi pedoman bagi peneliti ketika sedang melakukan pengamatan langsung ketika dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Talk* untuk mengamati perilaku prokrastinasi akademik siswa VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan.

Sebagai upaya untuk mempermudah kegiatan wawancara maka peneliti menyusun pertanyaan-pertanyaan wawancara sesuai dengan aspek yang diamati dalam penelitian. Adapun aspek yang diamati seperti aspek membuang waktu, aspek menghindari tugas, dan aspek menyalahkan orang lain (Patikei, 2020).

a. Angket (Kuesioner)

Menurut Sugiyono (2017:142), angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan penyampaian serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, di mana responden diminta untuk memilih satu jawaban yang dianggap tepat atau memberi tanda centang (✓) pada opsi yang sesuai.

Tabel 3.2. Skor Kuisisioner dalam Skala Likert

Pernyataan Positif (<i>favourable</i>)		Pernyataan Negatif (<i>unfavourable</i>)	
Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
4	Selalu (S)	1	Selalu (S)
3	Sering (SR)	2	Sering (SR)
2	Jarang (JR)	3	Jarang (JR)
1	Tidak Pernah (TP)	4	Tidak Pernah (TP)

Untuk memudahkan pengumpulan data, peneliti membuat kisi-kisi kuisisioner dalam mengukur variabel perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan. Kisi-kisi kuisisioner tersebut didasarkan aspek-aspek yang diukur menurut teori Patikei (2020) yaitu

membuang waktu, menghindari tugas, dan menyalahkan orang lain. Untuk lebih jelas kisi-kisi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuisisioner Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas

VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan T.A. 2023/2024

Variable	Aspek	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
Prokrastinasi Akademik	Membuang waktu	• Menunda memulai Belajar	1,2,3	25,26,27,28	7	
		• Menunda belajar menghadapi ujian	4,5	29,30	4	
		• Tidak mempunyai waktu/jadwal belajar dirumah	6,7,8	31,32,33	6	
	Menghindari tugas	• Menunda memulai dan menyelesaikan tugas/PR	9,10,11,12,13,14	34,35,36,37,38	11	
		• Tidak mengumpulkan tugas/PR	15	39,40	3	
		• Tidak konsisten dalam mengerjakan tugas/PR	16,17	41,42	4	
		• Mencari kesenangan lain daripada mengerjakan tugas/PR	18,19,20	43,44,45,46	7	
	Menyalahkan orang lain	• Menyalahkan guru/teman/orang tua	21,22	47,48,49,50,23,23	8	
			Jumlah	22	28	50

Kuisisioner yang sudah disusun akan dilakukan uji coba instrumen untuk memastikan kuisisioner tersebut sudah valid (sahih) dan reliabel (dapat dipercaya). Untuk menguji kuisisioner tersebut maka peneliti menggunakan uji validitas dengan teknik *Korelasi Product Moment* yang dibantu dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 20 *for windows*. Syarat instrumen penelitian dikatakan valid dan dapat dipergunakan apabila nilai r hitung lebih besar ($>$) dari nilai r tabel.

Rumus yang digunakan untuk menguji validitas instrumen yaitu dengan rumus *Korelasi Product Moment* sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{(N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2)(N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)}} \quad (\text{Sahir, 2021:32})$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y

N = jumlah subjek

Σxy = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

Σx = jumlah total skor x

Σy = jumlah total skor y

Σx^2 = jumlah dari kuadrat x

Σy^2 = jumlah dari kuadrat y

Kemudian, untuk menguji reliabilitas biasanya secara empirik dapat ditunjukkan oleh suatu nilai yang disebut nilai koefisien reliabilitas (*reliability coefficient*). Nilai koefisien reliabilitas tersebut apabila semakin mendekati 1 maka semakin reliabel. Terdapat kesepakatan secara

umum bahwa reliabilitas cukup memuaskan apabila nilai r nya ≥ 0.70 (Darwin, dkk., 2020). Adapun teknik untuk menguji tingkat reliabilitas adalah dengan pendekatan *Alpha Cronbach* dengan aplikasi statistik. Adapun rumus *Alpha Cronbach* yang biasa digunakan untuk menguji reliabilitas instrument yaitu sebagai berikut.

$$r_{11} = \left\langle \frac{k}{k-1} \right\rangle \left(1 - \frac{\sum Si}{St} \right) \quad (\text{Sahir, 2021:33})$$

Keterangan:

r_{11} = nilai reliabilitas

k = jumlah item

$\sum Si$ = jumlah varian skor tiap-tiap item

St = varian total

b. Wawancara

Wawancara adalah interaksi tanya jawab yang bertujuan untuk menghimpun informasi terkait suatu topik. Pendekatan ini digunakan untuk mendapatkan data secara langsung dari subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan metode wawancara terstruktur dengan menyusun pertanyaan tertulis sebelumnya sebagai instrumen. Kegiatan wawancara terstruktur ini direncanakan akan dilakukan dengan siswa kelas VIII di SMP Al-Washliyah 30 Medan.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Pedoman Wawancara Prokrastinasi Akademik
Siswa Kelas VIII-A SMP Al-Washliyah 30 Medan T.A. 2023/2024

NO.	ASPEK	INDIKATOR
1.	Membuang waktu	<ul style="list-style-type: none"> • Kecenderungan membuang waktu sia-sia • Melakukan kegiatan yang bukan prioritas
2.	Kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu	<ul style="list-style-type: none"> • Kecenderungan merasa keberatan pada tugas yang tidak disukai • Menghindari tugas yang mendatangkan perasaan tidak menyenangkan
3.	Menyalahkan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan yang dialami

3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang dipakai untuk mengatur data penelitian dengan tujuan yang sudah ditentukan. Proses ini melibatkan penyusunan dan pengaturan data, serta pembuatan tabel-tabel data berdasarkan periode waktu tertentu seperti tabel distribusi frekuensi dan tabel kontingensi. Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* (Sudjana, 2002:450) untuk mengevaluasi perubahan sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok Teknik *self-talk*.

Dalam uji *Wilcoxon*, tidak hanya tanda perbedaan yang diperhatikan tetapi juga nilai absolut dari selisih (X). Prosesnya sebagai berikut:

1. Setiap nilai absolut dari selisih ($X_1 - Y_1$) diberi nomor urut secara berurutan, dimulai dari yang terkecil yang diberi nomor urut atau peringkat 1. Jika terdapat nilai absolut yang sama, nomor urut rata-rata diberikan.

2. Tanda positif atau negatif diberikan pada setiap nomor urut sesuai dengan hasil selisih (X-Y).
3. Menghitung jumlah nomor urut yang positif (J+) dan jumlah nomor urut yang negatif (J-).
4. Totalkan nilai absolut dari nomor urut terkecil untuk mendapatkan nilai J. Nilai J ini digunakan untuk menguji hipotesis.

Untuk pengujian hipotesis, taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,01$ atau $\alpha = 0,05$. Nilai J kemudian dibandingkan dengan nilai kritis J dari tabel uji Wilcoxon. Jika nilai J dari perhitungan lebih kecil atau sama dengan J kritis dari tabel uji Wilcoxon, maka hipotesis ditolak. Sebaliknya, jika nilai J dari perhitungan lebih besar dari J kritis dari tabel uji Wilcoxon, maka hipotesis diterima.