

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment*. *Quasi experiment* (eksperimen semu) yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberi perlakuan kepada sekelompok orang yang dijadikan subjek penelitian. Eksperimen semu dapat diartikan sebagai jenis penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam keadaan yang terkendali (Sugiyono, 2009: 77). Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri (*self-esteem*) siswa kelas X-MIA 6 SMA Negeri 2 Balige TA 2022/2023.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test and post test one group*. Di dalam desain ini pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Diawali dengan sebuah tes awal (*pre-test*) mengukur tingkat *self-esteem* siswa kelas X-MIA 6 SMA Negeri 2 Balige, kemudian setelah *pre test* kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) dilakukan *post test*. Adapun desain *pre-test* dan *post-test* mempunyai pola sebagai berikut :

$$O_1 \text{ X } O_2$$

(Arikunto 2014; 124)

Keterangan:

- O₁ = Observasi dilakukan sebelum eksperiment (*pre-test*)
- X = Perlakuan (konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*)
- O₂ = Observasi setelah eksperiment (*Post-test*)

	• Pertemuan 5: Perasaan diterima								
6.	Melakukan <i>post-test</i>								
7.	Menganalisis hasil <i>post-test</i>								
8.	Melakukan analisis hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>								
9.	Membuat kesimpulan akhir analisis <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>								
10.	Membuat laporan skripsi								

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-MIA 6 dengan populasi sebanyak 35 siswa. Penentuan subjek dalam penelitian diambil dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Setelah melakukan *screening* melalui *pre-test* dengan mempertimbangkan aspek harga diri (*self-esteem*) maka didapat sebanyak 8 siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah.

Adapun alasan pemilihan sampel dengan *self-esteem* adalah agar konseling kelompok dapat berjalan dengan menggunakan dinamika kelompok dan permasalahan anggota kelompok dapat diselesaikan dengan sesama anggota kelompok. Dengan pengelompokan seperti ini diharapkan *self-esteem* yang rendah dapat meningkat, sehingga tujuan dari konseling kelompok pendekatan CBT teknik *self instruction* dapat tercapai.

3.4 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang akan digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test* dengan cara membagikan angket tentang harga diri (*self-esteem*) kepada seluruh siswa kelas X-MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige.

2. Mengelolah data *pre-test*, kemudian berdasarkan data yang telah diolah maka akan ditemukan siswa yang mengalami harga diri (*self-esteem*) rendah, siswa yang teridentifikasi akan dijadikan sebagai subjek penelitian yang kemudian akan mengikuti layanan bimbingan kelompok.
3. Memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap 8 siswa yang memiliki harga diri (*self-estee*) rendah.
4. Melakukan *post-test* dengan membagikan kembali angket yang sama setelah memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, untuk mengetahui pengaruh harga diri (*self-esteem*) siswa mengikuti layanan konseling kelompok.
5. Menganalisis hasil *post-test* untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada harga diri (*self-estem*) siswa.
6. Menganalisis data *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengaruh harga diri (*self-esteem*) siswa kelas X-MIA 6 SMA Negeri 2 Balige.
7. Membuat hasil kesimpulan *pre-test* dan *post-test*

3.5 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

3.5.1 Identifikasi Variabel Penelitiian

Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependent). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) : Konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction*
2. Variabel terikat (Y) : Harga diri (*Self-esteem*)

1.5.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1.5.2.1 Variabel Bebas

Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh pemimpin kelompok atau konselor kepada anggota kelompok atau konseli dengan pemberian upaya membantu mengentaskan permasalahan yang dimiliki oleh anggota kelompok.

Konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik *self instruction* adalah suatu pendekatan konseling yang membantu konseli mengubah pemikiran, merasa dan bertindak dengan menekan otak sebagai penganalisa dan pengambilan keputusan selaras. Penggunaan layanan ini menggantikan pikiran negatif menjadi positif untuk merubah perilaku.

Konseling kelompok pendekatan CBT teknik *self instruction* merupakan layanan yang diberikan kepada siswa kelas X-MIA 6 SMA Negeri 2 Balige untuk mengatasi permasalahan terkait harga diri (*self-esteem*) yang dialami oleh siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui pendekatan ini diharapkan konseli mengalami perubahan perilaku dari negatif menjadi positif begitu juga dari pemikiran yang negatif menjadi positif. Konseli dapat mengubah pola pikirnya yang negatif berupa harga diri (*self-esteem*) rendah, sehingga dengan demikian akan tercapai tujuan meningkatkan harga diri (*self-esteem*).

Harga diri adalah penilaian terhadap diri baik positif ataupun negative yang berasal dari pikiran, perasaan, serta pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan maupun penolakan diri terhadap kemampuan, keberartian, maupun

keberhargaan yang diekspresikan melalui sikap-sikap yang diyakini oleh individu diungkap melalui perasaan berharga, perasaan mampu dan perasaan diterima.

1.5.2.2 Variabel Terikat

Harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian secara umum terhadap diri sendiri, baik penilaian negatif maupun penilaian positif yang menghasilkan perasaan berharga atau berguna dalam menjalankan kehidupan. Harga diri siswa diungkap menggunakan indikator : 1) Perasaan berharga. 2) Perasaan mampu, 3) Perasaan diterima.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Sugiyono (2018: 199) mengatakan bahwa angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *Likert* dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Tidak Pernah (TP).

Pernyataan skala likert memiliki dua sifat yaitu *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negative) Untuk pernyataan yang bersifat *favorable* diberi rentang skor 4-1 dan yang bersifat *unfavorable* diberi rentang skor 1-4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.2
Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert

Item Positif (+) (Favorable)	Skor	Item Negatif (-) (Unfavorable)	Skor
Jawaban		Jawaban	
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu: *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang disusun oleh Stanley Coopersmith. Banyaknya butir pernyataan dapat digunakan untuk segala usia. Skala harga diri (*self-esteem*) ini sudah diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh Kartikasari pada tahun 2016 (dalam Suhron, 2017: 40). Adapun kisi-kisi angket dari variabel *self-esteem* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.3
Kisi-kisi Skala *Coopersmith Self-esteem inventory* (CSEI)

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor	Butir	Jumlah Item
			Positif	Negatif	
<i>Self esteem</i>	Perasaan mampu	Mampu menghargai dan mengembangkan rasa percaya diri	2, 9, 10, 23, 25, 34	3, 4, 8, 14, 26, 48	12
		Mampu menyesuaikan diri dengan baik	6, 12,	5, 32	4
		Mampu berkomunikasi dengan baik	1, 11	7, 31	4
		Mampu menghargai teman	18, 45	31, 50	4
		Mampu menghargai orang lain	19, 29	20, 41	4

	Mampu bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan baru	13, 16, 44, 47	17, 28, 46, 49	8
Perasaan berarti dan berharga	Merasa berharga, berarti untuk orang lain dan bangga akan prestasi yang dimiliki	27, 30, 36, 37, 39, 40	22, 35, 38, 42, 43	11
Perasaan diterima	Merasa diterima oleh orang lain	15, 21	24	3
Total		26	24	50

3.7 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum melakukan penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian:

1. Uji Validitas

adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang tidak valid berarti memiliki validitas yang rendah (dalam Arikunto, 2014: 211)

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dalam penelitian ini adalah Product Moment dengan $\alpha = 0,05$. Apabila hasil analisis diperoleh jika rhitung > rtabel, maka butir angket dikatakan valid. Sebaliknya apa bila rhitung < rtabel maka butir angket dikatakan tidak valid. Adapun rumus product moment adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2014: 213)

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi
 N : Jumlah responden
 X : Skor responden untuk tiap item
 Y : Total skor tiap responden dari seluruh item
 ΣX : Jumlah standar distribusi X
 ΣY : Jumlah standar distribusi Y
 ΣX^2 : Jumlah kuadrat masing-masing skor X
 ΣY^2 : Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu alat untuk mengukur tingkat kepercayaan alat pengumpulan data. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga (dalam Arikunto 2014: 221). Penelitian ini untuk mencari uji reliabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Apabila hasil analisis diperoleh jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir angket memenuhi reliabilitas. Sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir angket dikatakan tidak memenuhi reliabilitas. Rumus analisis reliabilitas angket adalah dengan rumus Alpha Cronbach dapat dilihat sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

(Arikunto, 2014: 239)

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir soal
 $\sum \sigma b^2$: Jumlah varian butir
 $\sigma^2 t$: Varian total

Skala dinyatakan reliabel jika mempunyai nilai koefisien Alpha, maka digunakan kuran kemandapan Alpha yang diinterpretasikan

Tabel 3.4
Nilai Alpha Cronbach's

Nilai Alpha Cronbach's	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

(Sugiyono 2016:185)

3.8 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis data statistik non parametrik atau dengan menggunakan *uji Wilcoxon*. Adapun alasan menggunakan *uji wilcoxon* didasarkan atas pertimbangan sebagai berikut:

- a. Item nomor urut untuk harga mutlak selisih ($X_i - Y_i$). Harga mutlak yang diberi nomor urut atau peringkat 1, harga mutlak selisih berikutnya diberi nomor urut 2, dan akhirnya harga mutlak terbesar diberi nomor urutan. Jika terdapat selisih yang harga mutlaknya sama besar, untuk nomor urut diambil rata-ratanya.
- b. Untuk tiap nomor urut memberikan tanda yang didaat dari selisih ($X - Y$).
- c. Menghitung jumlah nomor urut yang bertanda positif dan juga jumlah nomor urut yang bertanda negatif.

- d. Untuk jumlah nomor urut yang didapat pada poin c, jumlah lalu mengambil yang harga mutlaknya paling kecil. Sebutlah jumlah ini sama dengan J . Jumlah J inilah yang dipakai untuk menguji hipotesis.

H_0 : Tidak ada perbedaan pengaruh kedua perlakuan

H_1 : Terdapat perbedaan pengaruh kedua perlakuan

Untuk menguji hipotesis diatas dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau $\alpha = 0,05$, bandingkan J diatas yang diperoleh dari daftar tabel uji *wilcoxon*. Jika J dari perhitungan lebih kecil atau sama dengan J dari daftar tabel Uji *wilcoxon*, maka H_0 ditolak dan sebaliknya apabila J dari perhitungan lebih besar dari daftar tabel uji *wilcoxon* maka H_0 diterima.

