

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang menggabungkan hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik (analisis statistik) dalam bentuk data *numerical* atau angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data empiris mengenai locus kendali dan keefektifan latihan asertif untuk mengembangkan locus kendali remaja.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra-eksperimen dengan desain pretest-posttest satu kelompok atau *one group pretest-posttest design*. Dalam desain penelitian ini, kelompok tidak diambil secara acak atau berpasangan, tidak ada kelompok pembandingan, tetapi dilakukan tes awal dan tes akhir disamping perlakuan.

Pola desain penelitian sebagai berikut.

| |
|-------------|
| $O_1 X O_2$ |
|-------------|

Keterangan :

O_1 : Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)

X : Eksperimen/Tindakan (*treatment*)

O_2 : Observasi yang dilakukan setelah eksperimen (*posttest*)

(Arikunto, 2006)

B. Definisi Operasional Variabel

Teknik latihan asertif untuk mengembangkan lokus kendali remaja adalah kegiatan perancangan, penyusunan strategi, dan pelaksanaan teknik latihan asertif untuk mengembangkan keyakinan remaja dalam memandang suatu peristiwa yang terjadi merupakan akibat dari perbuatannya.

Menurut Rotter lokus kendali merupakan konsep kepribadian yang memberikan gambaran tentang keyakinan seseorang dalam menentukan perilakunya (Jung, 1987; Phares, 1987). Hal ini selaras dengan pengertian yang dikemukakan oleh Lefcourt (Smet, 1994: 181; Ika Alinda, 2006: 36) bahwa lokus kendali mengacu pada derajat dimana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi dari perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (kendali internal) atau sebagai sesuatu yang tidak berhubungan dengan perilakunya sehingga di luar kontrol pribadinya (kendali eksternal).

S.P Sukartini (2003: 16) memberi pengertian terhadap lokus kendali salah satunya berdasarkan konsep *locus of control* yang dikembangkan oleh Rotter. Lokus kendali menurut S.P Sukartini didefinisikan sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuannya mempengaruhi peristiwa-peristiwa pengalamannya, karena individu yakin bahwa segala hal terjadi pada dirinya merupakan akibat dari kegiatan-kegiatannya.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai lokus kendali maka lokus kendali dalam penelitian ini adalah unsur keyakinan siswa kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung dalam memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya, apakah meyakini kemampuannya untuk mengontrol

peristiwa-peristiwa pengalamannya (kendali internal) atau meyakini bahwa suatu peristiwa terjadi di luar kendali dirinya (kendali eksternal). Aspek-aspek dari lokus kendali internal, terdiri dari: a) kemampuan siswa dalam meyakini peristiwa yang dialami bersumber dari perbuatannya, meliputi indikator: mengetahui sebab akibat yang berhubungan antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi, meyakini perilaku yang dilakukan berpengaruh pada perilaku selanjutnya; b) bertanggung jawab atas segala peristiwa-peristiwa yang dilakukan, meliputi indikator: tidak menyalahkan pihak lain baik individu ataupun keadaan, berani menanggung resiko yang terjadi; c) memilih peristiwa-peristiwa baru yang dapat menunjang pencapaian tujuan, meliputi indikator: yakin akan kemampuan yang dimiliki, berani mengambil keputusan sendiri untuk melakukan aktivitas. Aspek dari lokus kendali eksternal, yaitu: kemampuan siswa dalam meyakini peristiwa-peristiwa yang terjadi karena faktor lain diluar dari perbuatannya, meliputi indikator: lebih meyakini kekuatan lain diluar potensi diri seperti guru, teman, nasib, takdir, keberuntungan, kesempatan, dan tidak yakin pada perbuatan yang dilakukan (tidak percaya diri).

Teknik latihan asertif adalah terapi perilaku yang dirancang untuk membantu orang-orang berdiri untuk dirinya sendiri dan memperkuat dirinya sendiri. Tujuan dari latihan asertif adalah untuk mengajarkan remaja strategi yang tepat untuk mengidentifikasi dan bertindak terhadap kebutuhan, hasrat, dan pendapat sendiri sementara tetap menghargai orang lain.

C. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian adalah mengenai lokus kendali remaja pada siswa kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung. Data tersebut dikumpulkan dengan menggunakan teknik non-tes berupa angket atau kuesioner. Teknik angket digunakan karena dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden dengan pernyataan-pernyataan yang sama dan waktu yang dibutuhkan responden dalam menjawab sesuai dengan kecepatan masing-masing serta diharapkan jawaban yang diberikan responden jujur.

2. Pengembangan Instrumen Pengumpul Data

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menyusun instrumen tentang lokus kendali remaja yang mencakup aspek internal dan eksternal. Instrumen yang dikembangkan yaitu angket tentang lokus kendali yang disusun oleh Rotter yang kemudian dimodifikasi sesuai dengan keperluan penelitian.

a. Penyusunan Kisi-Kisi

Angket yang digunakan yaitu berupa angket berskala dua (*forced choice*) dengan jawaban internal atau eksternal. Penyusunan instrumen diawali dengan membuat kisi-kisi instrumen lokus kendali yang menguraikan masing-masing aspek menjadi indikator. Kemudian kisi-kisi instrumen dituangkan kedalam sejumlah item berupa pernyataan-pernyataan yang bermuatan internal dan

eksternal. Kisi-kisi instrumen lokus kendali dapat disajikan pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Lokus Kendali
(Setelah Uji Coba)

| Kecenderungan | Aspek | Indikator | Nomor Item |
|---------------|--|---|---|
| Eksternal | A. Kemampuan siswa dalam meyakini peristiwa-peristiwa yang terjadi karena faktor lain diluar dari perbuatannya | 1. Lebih meyakini kekuatan lain diluar potensi diri seperti guru, teman, nasib, takdir, keberuntungan, kesempatan, dll. | 1a, 2b, 3b, 4a, 8a, 23b, |
| | | 2. Tidak yakin pada perbuatan yang dilakukan (tidak percaya diri) | 6a, 7a, 9b, 10b, 11a, 12a, 13a, 14b, 15b, 16a, 17b, 18b, 19a, 20b, 21a, 22a, 24a, 25b |
| Internal | B. Kemampuan dalam meyakini peristiwa yang dialami bersumber dari perbuatannya | 3. Mengetahui sebab akibat yang berhubungan antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi | 2b, 8b, 13b, |
| | | 4. Meyakini perilaku yang dilakukan berpengaruh pada perilaku selanjutnya | 1b, 6b, 7b, 9a, 12b, 19b, 20a, |
| | C. Bertanggung jawab atas segala peristiwa-peristiwa yang dilakukan | 5. Tidak menyalahkan pihak lain baik individu ataupun keadaan | 22b, 23a |
| | | 6. Berani menanggung resiko yang terjadi | 14a, 18a, 25a |
| | D. Memilih peristiwa-peristiwa baru yang dapat menunjang pencapaian tujuan | 7. Yakin akan kemampuan yang dimiliki | 3a, 10a, 11b, 15a, 16b, 17a, |
| | | 8. Berani mengambil keputusan sendiri untuk melakukan aktivitas | 4b, 21b, 24b |

b. Pedoman Skoring

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang lokus kendali remaja. Instrumen pengumpul data tersebut disusun dalam model skala yang dikembangkan berupa angket berskala dua.

Penyekoran instrumen lokus kendali dengan alternatif jawaban "internal" dan "eksternal", dengan skor:

- 1) Jika memilih pernyataan lokus kendali eksternal, maka nomor jawaban diberi skor 0 (nol).
- 2) Jika memilih pernyataan lokus kendali internal, maka nomor jawaban diberi skor 1 (satu).

Tabel 3.2 Ketentuan Pemberian Skor Angket Lokus Kendali

| Alternatif Jawaban | Skor Jawaban |
|--------------------|--------------|
| Eskternal | 0 |
| Internal | 1 |

c. Uji Coba Instrumen

1) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan agar angket dapat memberikan hasil yang meyakinkan terhadap variabel yang diukur (Sukmadinata, 2006). Uji validitas yang dilakukan terdiri atas uji validitas rasional dan empiris. Uji validitas rasional dilakukan oleh kelompok penimbang yang terdiri dari dosen Jurusan PPB yang berkompeten di bidangnya, yaitu Dra. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., Dra. Hj. Siti Wuryan Indrawati, M.Pd.Psi., dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Sebelum diujicobakan,

angket ditimbang oleh kelompok penimbang menyangkut konstruk (*construct*), bahasa dan isi (*content*).

Penimbangan dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut dapat digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau diperlukannya revisi pada item tersebut.

Hasil penimbangan dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3
Hasil Penimbangan Angket Lokus Kendali

| Hasil Jugde Pakar | Nomor Item | Jumlah |
|-------------------|--|--------|
| Dipakai | 8a, 8b, 10a, 10b, 11a, 19a, 20a, 20b, 22a, 23a, 23b, 25a, 25b, 26b, 28a, 30a | 16 |
| Diperbaiki | 2a, 2b, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a, 6b, 7a, 7b, 9a, 9b, 11b, 12a, 12b, 13a, 13b, 14b, 15b, 18b, 19b, 21a, 21b, 22b, 24a, 24b, 26a, 27a, 27b, 28b, 29a, 29b, 30b, | 33 |
| Dibuang | 1a, 1b, 3a, 3b, 14a, 15a, 16a, 16b, 17a, 17b, 18a, | 11 |

Pengujian validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *spearman rank* melalui program SPSS 17.0 sebagai berikut:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum b_i}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

- ρ : Koefisien tata jenjang.
 b : Beda, antar jenjang setiap subjek.
 n : Banyaknya subjek

(Arikunto, 2002: 244)

Selanjutnya dihitung dengan Uji-t dengan rumus :

$$t = r \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

Dimana :

t = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi

r = Koefisien korelasi

n = Jumlah responden

Setelah diperoleh t_{hitung} selanjutnya membandingkannya dengan t_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 25 butir pernyataan angket tentang locus kendali remaja, terdapat 24 butir pernyataan valid dan 1 butir pernyataan tidak valid. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk 24 butir pernyataan valid sudah memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data (hasil penghitungan validitas pada lampiran 1).

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan penunjuk sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda.

Metode yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah metode Alpha dengan bantuan program *Microsoft Excel* 2003. Uji reliabilitas dengan taraf signifikansi 5%. Instrumen dikatakan reliabel jika $r_{11} > r_{table}$. Rumus yang digunakan untuk

mencari reliabilitas alat ukur lokus kendali adalah dengan menggunakan rumus metode Alpha sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

Dimana:

- r_{11} = Nilai Reliabilitas
 $\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
 S_t = Varians total
 k = Jumlah item

(Arikunto, 2002)

Tingkat keamatan reliabilitas dapat dilihat dari nilai r (koefisien korelasi) yang diperoleh diinterpretasikan ke dalam penafsiran reliabilitas yang dikemukakan Arikunto (2002: 245), seperti dalam tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

| Indeks Hubungan | Kriteria Korelasi |
|-----------------|-------------------|
| 0,00 – 0,20 | Sangat Rendah |
| 0,20 – 0,40 | Rendah |
| 0,40 – 0,60 | Sedang |
| 0,60 – 0,80 | Kuat |
| 0,80 – 1,00 | Sangat Kuat |

Hasil perhitungan uji coba instrumen diperoleh harga reliabilitas sebesar 0,718 yang artinya bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan kuat dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (hasil penghitungan reliabilitas pada lampiran 2).

D. Lokasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung tahun pelajaran 2009/2010. Metode yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian adalah *non-random sampling* yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 14 orang siswa kelas X berdasarkan hasil pretest yang menunjukkan kecenderungan lokus kendali eksternal. (hasil pretest pada lampiran 3)

E. Langkah-Langkah Penelitian

1. *Pretest* (Tes Awal)

Pretest dilakukan kepada sampel penelitian sebelum dilakukan *treatment* (perlakuan). Pretest dilakukan untuk mengetahui gambaran kecenderungan lokus kendali siswa.

Pretest lokus kendali remaja dilakukan pada jam pelajaran Bimbingan dan Konseling selama satu jam pelajaran terhadap siswa kelas X sebanyak 6 kelas yang seluruhnya berjumlah 206 orang siswa. Sebelum pretest dimulai, kelas dikondisikan terlebih dahulu, selanjutnya meminta sampel untuk mempersiapkan alat tulis, kemudian membagikan angket lokus kendali, memberitahukan tujuan pelaksanaan pretest, dan setelah siswa siap, barulah dibacakan petunjuk pengerjaan angket.

2. *Treatment* (Perlakuan)

Treatment merupakan upaya penanganan yang dilakukan terhadap sampel berdasarkan hasil pretest. *Treatment* tidak diberikan kepada seluruh siswa, tetapi hanya dilakukan kepada 14 siswa (sampel) yang termasuk pada kategori lokus kendali eksternal.

Selain itu, hasil pretest dipergunakan sebagai rujukan dalam pembuatan intervensi yang dilakukan sebanyak 8 sesi (2 sesi pretest dan posttest, 6 sesi pengembangan lokus kendali). Pengembangan lokus kendali yang dilakukan merujuk pada aspek yang akan dikembangkan, meliputi: a) kemampuan siswa dalam meyakini peristiwa yang dialami bersumber dari perbuatannya, meliputi indikator: mengetahui sebab akibat yang berhubungan antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi, meyakini perilaku yang dilakukan berpengaruh pada perilaku selanjutnya; b) bertanggung jawab atas segala peristiwa-peristiwa yang dilakukan, meliputi indikator: tidak menyalahkan pihak lain baik individu ataupun keadaan, berani menanggung resiko yang terjadi; c) memilih peristiwa-peristiwa baru yang dapat menunjang pencapaian tujuan, meliputi indikator: yakin akan kemampuan yang dimiliki, berani mengambil keputusan sendiri untuk melakukan aktivitas.

Treatment dilakukan setiap satu minggu dua kali selama satu jam pelajaran di luar jam pelajaran (pulang sekolah). Pelaksanaan *treatment* sesuai dengan kesepakatan antara siswa dan peneliti serta menggunakan program intervensi dengan menggunakan teknik latihan asertif yang telah dikembangkan sebagai berikut.

a) Rasional

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan individu. Pada saat individu menginjak masa remaja, beberapa unsur dalam dirinya mengalami perubahan. Hurlock (1994: 207) menjelaskan tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Sebagian remaja menurut Hurlock bersikap *ambivalen* terhadap setiap perubahan. Remaja menginginkan kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab dan meragukan kemampuan untuk mengatasi tanggung jawab tersebut.

Berdasarkan teori Piaget (Hurlock, 1994: 225) remaja telah mencapai tahap operasional formal dalam kemampuan kognitif sehingga remaja memiliki kemampuan mempertimbangkan kemungkinan penyelesaian masalah dan mempertanggungjawabkannya. Berdasarkan pada tugas perkembangan, permasalahan-permasalahan yang dialami remaja dibagi ke dalam permasalahan belajar, pribadi, sosial, dan karir.

Fenomena yang terjadi di lapangan, menunjukkan berbagai permasalahan yang dialami remaja baik menyangkut permasalahan belajar, pribadi, sosial, dan karir. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil studi pendahuluan di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara saat pertengahan bulan Maret 2010 melalui wawancara dengan guru pembimbing, ditemukan berbagai permasalahan yang dialami siswa diantaranya tidak mampu membagi waktu luang dan waktu belajar, malas mengerjakan tugas, belajar hanya sebatas mengejar nilai, belum mampu menyesuaikan diri, bergantung pada teman kelompok, terdapat beberapa siswa yang terisolir dalam kelompoknya, tidak nyaman berada di kelas, tidak mentaati

peraturan sekolah, memilih jurusan tertentu karena mengikuti teman dan *trend* bahwa jurusan yang dipilih lebih bagus dan bergengsi di sekolahnya.

Berdasarkan uraian mengenai permasalahan yang dialami remaja, baik dalam bidang belajar, pribadi, sosial dan karir, tentunya dapat menghambat proses perkembangan remaja dan keberhasilan dalam keempat bidang tersebut. Keberhasilan pencapaian tugas perkembangan remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (dari dalam diri remaja itu sendiri). Yusuf (2005: 210) menyebutkan faktor lingkungan seperti orang tua, teman, guru, lingkungan sekolah dan masyarakat yang tidak kondusif cenderung memberikan dampak yang kurang baik bagi perkembangan remaja dan sangat mungkin mereka akan mengalami kehidupan yang tidak nyaman, stress atau depresi. Menurut Sukmadinata (2004: 162) faktor penyebab yang bersifat internal adalah yang berasal dari kondisi fisik dan psikologis remaja, seperti kondisi kesehatan psikis, kemampuan-kemampuan intelektual, minat, bakat, emosi, motivasi dan kepribadian.

Berbagai faktor penyebab, baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal, diharapkan mampu mendorong remaja dalam mengarahkan diri untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Menurut Lusiawati (2003) keberhasilan pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan dan kecerdasan yang tinggi saja, karena tidak semua orang mencapai prestasi optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Faktor yang lebih penting adalah bagaimana upaya seseorang dalam mengaktualisasikan kemampuannya.

Dari uraian tersebut menggambarkan bahwa terdapat faktor dalam diri yang berperan dalam mengarahkan siswa untuk belajar dan bertingkah laku, yaitu lokus kendali. Lusiawati (2003) menjelaskan tentang adanya keyakinan siswa bahwa dirinya memiliki kendali terhadap pencapaian prestasi belajarnya dipandang sebagai faktor yang dapat mendasari siswa dalam mengarahkan usaha belajar. Pada saat siswa mampu melihat bahwa ada hubungan antara usaha yang dikerahkan dengan pencapaian prestasi diharapkan siswa akan lebih mengerahkan usaha dalam belajar karena menganggap prestasi sebagai hal yang dapat dikendalikan.

Berdasarkan pengumpulan data awal (*pretest*) diperoleh gambaran umum kecenderungan lokus kendali siswa SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung yaitu sebesar 7,8 % dari 206 siswa memiliki kecenderungan eksternal dan sebesar 92,2 % dari 206 siswa memiliki kecenderungan lokus kendali internal. Hasil *pretest* menunjukkan hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kecenderungan lokus kendali eksternal. Siswa-siswa yang memiliki kecenderungan lokus kendali eksternal akan diberikan suatu tindakan intervensi dengan menggunakan teknik latihan asertif untuk mengembangkan lokus kendalinya kearah internal.

b) Tujuan

Secara umum, tujuan intervensi penggunaan teknik latihan asertif adalah untuk mengembangkan lokus kendali siswa. Secara khusus, tujuan penggunaan

teknik latihan asertif adalah agar siswa kompeten dalam menguasai sejumlah aspek-aspek lokus kendali sebagai berikut:

- 1) Mengetahui sebab akibat yang berhubungan antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi
- 2) Meyakini perilaku yang dilakukan berpengaruh pada perilaku selanjutnya
- 3) Tidak menyalahkan pihak lain baik individu ataupun keadaan
- 4) Berani menanggung resiko yang terjadi
- 5) Yakin akan kemampuan yang dimiliki
- 6) Berani mengambil keputusan sendiri untuk melakukan aktivitas

c) Sasaran Intervensi

Intervensi diberikan pada siswa yang memiliki kecenderungan lokus kendali eksternal yang ditunjukkan dengan karakteristik lebih meyakini kekuatan lain diluar potensi diri seperti guru, teman, nasib, takdir, keberuntungan, kesempatan, dll. dan tidak yakin pada perbuatan yang dilakukan (tidak percaya diri).

d) Isi Intervensi

Intervensi dilakukan sebanyak 8 sesi, yang terdiri atas: 2 sesi merupakan *pre-test* dan *post-test*, serta 6 sesi digunakan untuk melakukan intervensi. Secara operasional intervensi penggunaan teknik latihan asertif untuk mengembangkan lokus kendali siswa SMA sebagai berikut.

1. Sesi 1

Sesi ini merupakan kegiatan *pre-test* untuk mengetahui gambaran umum lokus kendali siswa. Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang maksud dan tujuan *pre-test*, pelaksanaan tes dan penutup.

2. Sesi 2

- A. Nama Kegiatan : Keberuntungan Bukan Kebetulan
- B. Tujuan : Mengetahui sebab-akibat yang berhubungan antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi
- C. Kompetensi : Partisipan memahami hubungan sebab-akibat yang berhubungan antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi
- D. Teknik : Latihan kasus dan diskusi
- E. Media : *White board*, *board marker*, lembar latihan kasus, kertas HVS, spidol
- F. Waktu : 60 menit
- G. Langkah-Langkah Kegiatan :
- Langkah 1 Pembukaan** – 10 menit
- Peneliti memberikan sebuah permainan “Salad Buah” untuk memberi semangat dan membentuk kelompok-kelompok kecil.
 - Peneliti memberikan pengarahan mengenai tujuan pelatihan dan perilaku khusus yang diharapkan.

Langkah 2 Inti – 15-20 menit

- Peneliti meminta partisipan untuk mendiskusikan sebuah kasus “Keberuntungan bukan kebetulan” dengan memberikan lembaran studi kasus mengenai peristiwa yang memuat hubungan sebab-akibat terhadap masing-masing kelompok.
- Peneliti meminta setiap kelompok untuk mengungkapkan hasil diskusinya dengan kelompok masing-masing.

Langkah 3 Pembahasan (Evaluasi) – 15 menit

Peneliti meminta partisipan untuk menyimpulkan hasil kegiatan studi kasus dan diskusi mengenai hubungan sebab-akibat antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi dengan menggunakan pertanyaan berikut ini:

1. Sebutkan faktor penyebab King dapat memenangkan kejuaraan bulutangkis?
2. Faktor penyebab manakah yang lebih mempengaruhi kemenangan King?
3. Sebutkan faktor penyebab Taufik tidak dapat memenangkan kejuaraan bulutangkis?
4. Faktor penyebab manakah yang paling mempengaruhi kekalahan Taufik?
5. Dari kedua cerita diatas, apakah ada hubungan antara faktor penyebab dan akibat yang ditimbulkan?
6. Faktor penyebab mana yang bisa kita kendalikan?

Langkah 4 Penutupan – 10 menit

Peneliti meminta partisipan untuk merangkum latihan dengan menekankan pada butir-butir berikut ini:

- Setiap peristiwa yang dialami merupakan akibat dari perbuatan yang kita lakukan, seperti pepatah “Apa yang kita tanam, itu yang kita tuai”
- Manusia itu seperti cermin, jika kita tersenyum maka dunia akan tersenyum juga pada kita, jika kita cemberut maka dunia juga akan cemberut pada kita
- Manusia diciptakan dengan dua kemungkinan, fujur atau taqwa, sedih atau bahagia, sukses atau gagal, beruntung atau tidak beruntung, tapi itu semua bergantung pada tindakan yang kita ambil dan bagaimana kita bereaksi terhadap pengalaman positif dan negatif tersebut. Dan itu adalah faktor yang kuat dalam menentukan arah hidup kita.

H. Indikator Keberhasilan : Partisipan mampu mengidentifikasi dan menganalisis hubungan sebab akibat antara perbuatan dan peristiwa yang terjadi

J. Sumber : - Keberuntungan Bukan Kebetulan oleh John D. Krumboltz, Ph.D. dan Al S. Levin, Ed.D.
- 3-R Trainers Kit oleh Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst dan Nelien Haspels

K. Materi :

Cerita 1:

King adalah seorang atlet bulutangkis. Dia sangat tekun dan giat berlatih untuk mengikuti kejuaraan tingkat nasional. Ketika bertanding lawan yang dia hadapi adalah atlet peringkat dua nasional yang baru sembuh dari cedera. King menyadari kelemahan lawannya itu, tapi dia tidak ingin lengah karena lawan mainnya itu sangat hebat. King tetap menampilkan kemampuannya dengan sebaik mungkin, dia tetap fokus dan bermain dengan tenang. Sampai pada akhirnya King memenangkan pertandingan itu dan mengalahkan lawannya dengan skor 2-1.

Cerita 2:

Taufik adalah seorang atlet bulutangkis. Dia sudah berpengalaman selama lebih dari sepuluh tahun. Sudah menjuarai berbagai kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Suatu saat dia mengikuti kejuaraan tingkat internasional mewakili negaranya. Sampai pada akhirnya dia lolos ke babak final menghadapi lawan mainnya yang lebih muda darinya. Pada saat bermain Taufik tidak menunjukkan kemampuannya seperti biasanya. Beberapa kali dia melakukan kesalahan namun tidak terlihat berusaha memperbaiki kesalahan tersebut. Sepertinya Taufik tidak menunjukkan semangatnya dan terlihat asal-asalan dalam bermain. Sampai pada akhir permainan, Taufik kalah telak dengan skor 2-0.

3. Sesi 3

- A. Nama Kegiatan : Kejadian Tak Terencana Menghasilkan Lebih Banyak Kejadian Tak Terencana
- B. Tujuan : Meyakini perilaku yang dilakukan berpengaruh pada perilaku selanjutnya
- C. Kompetensi : Partisipan memiliki keyakinan kuat bahwa perilaku yang dilakukan berhubungan erat dengan perilaku yang ditimbulkan selanjutnya
- D. Teknik : *Modeling*
- E. Media : *White board, board marker, laptop, DVD film “Cloudy Meatballs”*
- F. Waktu : 60 menit
- G. Langkah-Langkah Kegiatan :

Langkah 1 Pembukaan – 10 menit.

- Peneliti memberikan sebuah permainan “Malaikat Bilang...” untuk memecahkan kebekuan dan menciptakan suasana gembira dan santai dengan latihan mental dan fisik
- Peneliti mengkondisikan partisipan untuk duduk membentuk setengah lingkaran.

Langkah 2 Inti – 20 menit

- Peneliti menayangkan cuplikan film “Cloudy Meatballs”

- Setelah tayangan film selesai diputar, peneliti meminta partisipan untuk menuliskan perilaku-perilaku positif dan negatif yang dimiliki tokoh pada film tersebut

Langkah 3 Pembahasan (Evaluasi) – 15 menit

Peneliti membahas tentang kecenderungan perilaku positif dan negatif yang mempengaruhi perbuatan kita sehari-hari dengan menggunakan pertanyaan berikut ini:

1. Dari tayangan film yang sudah dilihat, manakah perilaku yang memberikan akibat positif dan perilaku mana yang memberikan akibat negatif?
2. Sekarang coba identifikasi perilaku positif dan negatif yang sering kalian lakukan, dan akibat yang ditimbulkannya?
3. Apakah kalian menjadi lebih mudah memahami perilaku setelah melihat contoh pada tayangan film tadi?

Langkah 4 Penutupan – 10 menit

Peneliti meminta partisipan untuk merangkum latihan dengan menekankan pada butir-butir berikut ini:

- Setiap kejadian mempunyai konsekuensi ganda – bagi diri sendiri – begitu pula bagi orang lain. Setiap kejadian mengundang terjadinya kejadian berikutnya.

H. Indikator Keberhasilan : - Partisipan mampu mengidentifikasi perilaku-perilaku positif dan negatif yang berhubungan dengan perilaku yang ditimbulkan

- Partisipan mampu meyakini perilaku yang dilakukan berpengaruh pada perilaku selanjutnya

I. Sumber : 3-R Trainers Kit oleh Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst dan Nelien Haspels

J. Materi

IDENTIFIKASI PERILAKU

| | Jenis perilaku | Akibat yang ditimbulkan |
|--|---|--------------------------------|
| <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - - - | <p>Perilaku Positif</p> <p>Aaaaaaa</p> <p>aaaaaaaaaaaa</p> <p>Aaaaaa</p> <p>Aaaaaaaaaaaaa</p> <p>Aaaaaaaaaaaaaaa</p> | |
| <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - - - | <p>Perilaku Negatif</p> <p>aaaaa</p> <p>aaaa</p> <p>aaaaa</p> <p>aaaa</p> | |

4. Sesi 4

- A. Nama Kegiatan : Menyikapi Kegagalan
- B. Tujuan : Bertanggung jawab atas segala peristiwa-peristiwa yang terjadi
- C. Kompetensi : Partisipan tidak menyalahkan pihak lain baik individu ataupun keadaan
- D. Teknik : *Role Playing*
- E. Media : *White board, board marker, laptop, format role playing*
- F. Waktu : 60 menit
- G. Langkah-Langkah Kegiatan :

Langkah 1 Pembukaan – 10 menit

- Peneliti memberikan sebuah permainan *ice breaking* “Topi Saya Bundar” untuk mencairkan suasana
- Peneliti mengkondisikan partisipan untuk duduk membentuk lingkaran bersama kelompoknya masing-masing

Langkah 2 Inti – 20 menit

- Peneliti memberikan naskah *role playing* “Menyikapi kegagalan” kepada dua kelompok dengan dua naskah yang berbeda
- Setiap kelompok diminta untuk mempelajari naskah *role playing* selama 5 menit dalam ruang yang terpisah
- Sementara itu jelaskan pada partisipan lain bahwa mereka akan menyaksikan dan menganalisa dua *role playing*. Dalam kedua *role playing* ini ada suatu

kelompok yang terdiri dari 5 orang yang saling berteman. Seseorang misalkan si A memainkan peran sebagai orang yang mengalami kegagalan, sementara 4 orang yang lain menanggapi kegagalan si A dengan bermacam cara, ada yang menyemangati dan ada yang malah menjatuhkan.

- Peneliti meminta kepada partisipan lain untuk membuat daftar butir-butir positif dan negatif dari tingkah laku si A dan reaksi keempat teman terhadapnya.
- Setelah siap minta setiap kelompok untuk mempertunjukkan permainannya di depan partisipan yang lain secara bergiliran. Ucapkan terima kasih kepada mereka karena telah bersedia menjadi sukarelawan dan khususnya pada yang memerankan si A yang mengalami kegagalan.

Langkah 3 Pembahasan (Evaluasi) – 20 menit

Peneliti meminta partisipan untuk mendiskusikan kedua *role playing* dengan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah perasaan dari para pemain peran?
2. Apakah yang mudah dilakukan dan apakah yang sulit dilakukan?
3. Apakah pendapat para pengamat tentang tingkah laku dari si A dalam kedua situasi?
4. Apakah pendapat para pengamat tentang reaksi ketiga teman terhadap si A?
5. Apa yang akan kamu lakukan dalam situasi yang demikian sebagai si A atau ketika seseorang mengalami kegagalan?
6. Saat kamu mengalami kegagalan, apa yang kamu pikirkan?
7. Apakah pendapat dari teman mempengaruhi pikiranmu?

8. Apakah sulit bagimu untuk bangkit kembali dari kegagalan?

9. Bagaimana cara-cara yang baik untuk bangkit kembali dari kegagalan?

Langkah 4 Penutupan – 10 menit

Peneliti meminta partisipan untuk merangkum latihan dengan menekankan pada butir-butir berikut ini:

- Jangan biarkan semua kekuatan yang ada pada diri anda terjungkal hanya karena anda berkeluh kesah dan menimpakan semua kesalahan pada orang lain, karena ketika anda menyadari bahwa hasil yang diperoleh merupakan ujung dari usaha anda, maka anda akan dengan mudah mengeluarkan kekuatan untuk memperbaiki kesalahan yang dilakukan
- Kesulitan itu sementara, kegagalan adalah awal dari keberhasilan. Bahkan Tuhan memberikan dua jalan diantara satu kesulitan.
- Tegakkan hati. Tegakkan bahu. Jangan biarkan semangat hilang hanya karena tak tahu apa jawaban atas persoalan anda

I. Indikator Keberhasilan : Partisipan mampu mengidentifikasi faktor penyebab keberhasilan atau kegagalannya tanpa menyalahkan orang lain atau keadaan

K. Materi :

Naskah *Role Playing* “Menyikapi Kegagalan”

NASKAH 1

Situasi:

Ada 4 orang siswa sedang berkumpul di dalam kelas. Tiba-tiba datang seorang teman (sebut saja Ranti) dengan raut muka kecewa, ternyata dia baru saja menerima hasil ulangan matematika dengan nilai dibawah rata-rata. Sementara dia tahu bahwa teman-temannya mendapatkan nilai bagus. Karena kecewa dengan nilai yang jelek dan malas harus mengikuti ulangan remedial, Ranti malah mengomel sendiri. Sementara itu keempat temannya menanggapi kekecewaan Ranti, ada yang bersikap menyemangati, ada yang malah menjatuhkan.

Peran:

Pilihlah siapa yang akan bermain sebagai Ranti, dan siapa yang akan menjadi teman Ranti!

NASKAH 2

Situasi:

Ada 4 orang siswa sedang berkumpul di dalam kelas. Tiba-tiba datang seorang teman (sebut saja Ranti) dengan raut muka kecewa, ternyata dia baru saja menerima hasil ulangan matematika dengan nilai dibawah rata-rata. Sementara dia tahu bahwa teman-temannya mendapatkan nilai bagus. Dalam hati Ranti menyadari hasil ulangannya jelek karena dia tidak belajar sebelum ulangan dilaksanakan. Tapi dia berharap dapat mengikuti ulangan remedial dengan baik. Sementara itu keempat temannya menanggapi kekecewaan Ranti, ada yang bersikap menyemangati, ada yang malah menjatuhkan.

Peran:

Pilihlah siapa yang akan bermain sebagai Ranti, dan siapa yang akan menjadi teman Ranti!

Tips Mengatasi Rasa Takut Gagal

Kegagalan merupakan hal yang manusiawi karena tidak semua manusia bisa mencapai keberhasilan. Berdasarkan pengalaman, banyak orang yang sangat trauma pada kegagalan sehingga tidak jarang hingga menimbulkan stres, depresi dan bahkan menimbulkan gangguan jiwa.

Pada beberapa kasus, ada beberapa orang yang takut gagal sebelum bertindak. Sikap ini jelas sangat tidak baik untuk perkembangan mental seseorang. Yang lebih tragis lagi, banyak orang pintar yang mengalami kegagalan hanya karena selalu dibayangi rasa takut gagal. Tidak jarang orang yang tidak terlalu pintar malah bisa meraih kesuksesan karena keyakinan dan rasa percaya diri yang cukup tinggi.

Seorang ahli jiwa mengatakan bahwa orang-orang yang mampu bertarung melawan jaman hanyalah orang-orang yang percaya diri, agresif, sedikit nekad, pandai bicara yang dipadu dengan pengetahuan yang memadai dan memiliki performance yang bagus.

Sedangkan orang yang pintar tetapi tidak pandai mempresentasikan kepandaiannya sehingga sulit sekali menggapai sukses. Jika anda termasuk orang yang takut gagal dan sulit merefleksikan kepandaian anda maka kini saatnya merubah hal tersebut. Janganlah anda sia-siakan waktu yang berharga dengan berbagai macam ketakutan. Untuk itu sebaiknya anda simak trik di bawah ini.

Yang pertama adalah jangan pernah takut gagal karena jika anda tidak takut gagal maka akan diasumsikan dengan percaya diri. Sikap ini merupakan

modal dasar seseorang untuk menggapai sukses. Karena orang yang percaya diri dan tidak takut gagal adalah orang-orang yang menghargai kemampuannya.

Sedangkan orang yang takut gagal dan tidak percaya diri hanyalah orang-orang pengecut yang selalu meragukan kemampuan dirinya. Percayalah jika anda percaya diri maka orang akan tertarik untuk memperhatikan anda sehingga anda akan lebih unjuk kemampuan anda.

Paculah semangat anda dengan mengisi hari-hari anda pada kegiatan yang berkualitas. Anda tidak kan menghasilkan apa-apa dengan hanya bermenung diri. Jangan lupa, anda kembangkan pergaulan anda seluas-luasnya. Jika anda hanya mengurung diri saja maka orang tidak akan pernah tahu bahwa anda juga memiliki kepandaian.

Jangan terlalu birokratif. Sikap ini hanya akan membuat anda selalu merasa ragu dan terpatok pada berbagai macam peraturan. Jadi cobalah bersikap lebih berani dan sedikit nekad. Karena di saat itu, biasanya muncul kekuatan dari alam bawah sadar yang membuat anda berani mengeksploitasikan kemampuan.

Dalam melakukan apapun, jangan mengandalkan kekuatan berpikir anda semata. Anda bisa padukan dengan inovasi dan kreatifitas anda. Selain itu, anda jangan pernah takut untuk dikritik. Mendengar dan menerima kritik merupakan salah satu cara agar anda bisa mengkoreksi kekurangan anda.

Apakah anda masih merasa takut gagal ? Jika seandainya anda mengalaminya, sebaiknya anda jangan meratapi dan menangisinya saja. Tetapi anda harus menghadapi dan menjadikan kegagalan itu sebagai pengalaman

berharga. Lalu anda harus bangkit untuk menata hari esok yang lebih cerah dan dibarengi dengan doa. Semoga berhasil.

5. Sesi 5

- A. Nama Kegiatan : Berani Mencoba
- B. Tujuan : Bertanggung jawab atas segala peristiwa-peristiwa yang terjadi
- C. Kompetensi : Partisipan memiliki keberanian dalam menanggung resiko yang terjadi
- D. Teknik : Simulasi
- E. Media : *White board, board marker, laptop, kertas HVS*
16 lembar, tusuk gigi
- F. Waktu : 60 menit
- G. Langkah-Langkah Kegiatan :

Langkah 1 Pembukaan – 10 menit.

- Peneliti meminta partisipan untuk melihat cuplikan animasi Hadapi, Hayati, dan Nikmati untuk membuka kegiatan.
- Peneliti mengkondisikan partisipan untuk duduk dengan kelompoknya masing-masing membentuk sebuah lingkaran.

Langkah 2 Inti – 15 menit

- Peneliti memberikan permainan “Membangun gedung kertas”
- Peneliti membagikan alat dan bahan untuk permainan kepada setiap kelompok, kemudian meminta partisipan untuk membangun sebuah gedung yang terbuat

dari beberapa lembar kertas dan tusuk gigi. Aturannya setiap kelompok diberikan kesempatan untuk merancang strategi kemudian membangun gedung dan hanya diberi kesempatan 3 kali untuk membangun kembali jika gagal. Ketika melakukan permainan partisipan dilarang mengeluarkan suara, alat yang bisa digunakan untuk berkomunikasi hanya menggunakan bahasa isyarat. Pemenangnya adalah kelompok yang pertama menyelesaikan pembangunan gedung dalam jangka waktu 10 menit.

Langkah 3 Pembahasan (Evaluasi) – 15 menit

Peneliti membahas tentang kegiatan simulasi “Membangun Gedung Kertas” dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Bagaimana perasaan kalian saat membuat gedung dari kertas tadi?
2. Hal-hal apa saja yang menghambat permainan?
3. Strategi apa yang kalian gunakan untuk menyelesaikan pembangunan gedung kertas tersebut?
4. Bagaimana perasaan kalian ketika diminta melakukan sebuah pekerjaan yang hanya mengandalkan peralatan seadanya dan waktu yang terbatas?
5. Bagaimana perasaan kalian ketika berhasil membangun gedung tersebut?

Langkah 4 Penutupan – 10 menit

Peneliti mengajak partisipan untuk merangkum butir-butir pokok dari simulasi dan cuplikan animasi sebagai berikut:

- Dari kedua kegiatan yang sudah dilakukan, jelas menggambarkan betapa keberanian untuk mencoba menjadi awal keberhasilan. Sebaik apapun konsep

yang sudah ada, sebanyak apapun teori yang sudah diketahui, tapi kalau anda tidak berani mencoba anda tidak akan pernah berhasil.

- Hanya orang-orang yang berani *action* yang akan merasakan manfaat dari kegiatan pelatihan ini.
- Dalam banyak hal, bayang-bayang ketakutan selalu menghantui. Seringkali, orang lain sudah membatasi kemampuan kita dengan nasihat-nasihat yang pesimis. Tapi ingatlah, bahwa semuanya masih mungkin terjadi seperti yang anda cita-citakan jika anda berani mencoba.
- Anda tidak perlu menunggu berhasil untuk melakukan sesuatu, sebab anda tidak berhasil jika anda tidak mulai melakukan sesuatu (*Les Brown*)

H. Indikator Keberhasilan : Partisipan mampu bersikap dengan berani mengambil resiko yang terjadi

I. Sumber : 101 Cermin Inspiratif, *Change Your Self*, Menjadi Sukses Luar Biasa!!! Oleh Albert Marbun

6. Sesi 6

A. Nama Kegiatan : Aku Luar Biasa

B. Tujuan : Yakin akan kemampuan yang dimiliki

C. Kompetensi : Partisipan memiliki keyakinan akan kemampuannya

D. Teknik : *Modeling* dan diskusi

E. Media : *White board, board marker, laptop, DVD film*
“Forest Gump”

F. Waktu : 60 menit

G. Langkah-Langkah Kegiatan :

Langkah 1 Pembukaan – 10 menit.

- Peneliti memberikan sebuah permainan “Kapal Karam” untuk memecahkan kebekuan dan menciptakan suasana gembira dan santai dengan latihan mental dan fisik
- Peneliti mengkondisikan partisipan untuk duduk membentuk setengah lingkaran.

Langkah 2 Inti – 25 menit

- Peneliti memberikan materi tentang “Membangun Percaya Diri” dengan menayangkan cuplikan film “Forest Gump”
- Peneliti memberikan simulasi “Cita-citaku” kepada partisipan dengan memberikan lembar cita-citaku, kemudian meminta partisipan untuk menuliskan cita-citanya sebanyak mungkin.
- Setelah partisipan mengisi lembar cita-citaku, peneliti meminta mereka untuk menganalisis cita-cita mereka menggunakan analisis SWOT.

Langkah 3 Pembahasan (Evaluasi) – 15 menit

Peneliti membahas tentang kegiatan simulasi “Cita-citaku” dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Bagaimana perasaan kalian saat diminta untuk menuliskan cita-cita kalian?
2. Apakah kalian mampu menuliskan cita-cita sebanyak mungkin?

3. Menurut kalian, apakah cita-cita tersebut realistis / mudah untuk diwujudkan?
4. Setelah kalian menganalisis kelemahan, kelebihan, hambatan dan tantangan dari cita-cita kalian, apakah kalian yakin dapat mewujudkannya?

Langkah 4 Penutupan (Indikator Keberhasilan) – 10 menit

Peneliti meminta partisipan untuk merangkum butir-butir pokok dari simulasi dan cuplikan film sebagai berikut:

- Percaya diri harus senantiasa ditimbulkan dari dalam diri. Orang lain boleh menyarankan apa pun, orang lain boleh setuju atau tidak setuju, tapi keputusan tetaplah ada pada anda. Ketika anda melakukan sesuatu yang sudah anda putuskan dan ternyata gagal, anda tidak akan menyesalinya.
- Selalu ingat poin-poin membangun kepercayaan diri melalui 6 hal berikut ini:
 1. Kenali diri anda (kelemahan dan kelebihan)
 2. Sadari bahwa anda luar biasa
 3. Sukses anda ada dalam jangkauan anda
 4. Jangan pernah menyerah
 5. Hadapi kenyataan
 6. Katakan selalu saya mampu, saya mampu, saya mampu
- Jadilah yang terbaik sesuai diri sendiri. Karena, jika anda tidak mengakui kelebihan anda, anda tidak akan pernah menjadi maksimal.

H. Indikator Keberhasilan : Partisipan mampu menganalisis kekurangan dan kelebihan dirinya dan meyakini kemampuannya

I. Sumber : 101 Cermin Inspiratif, *Change Your Self*, Menjadi Sukses Luar Biasa!!! Oleh Albert Marbun

LEMBAR CITA-CITAKU

| No. | Cita-citaku | Kelebihan | Kekurangan | Hambatan | Tantangan |
|------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| Dst. | | | | | |

7. Sesi 7

- A. Nama Kegiatan : *Problem Solving and Decision Making*
- B. Tujuan : Berani mengambil keputusan sendiri untuk melakukan aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari
- C. Kompetensi : 1. Partisipan berani mengambil keputusan sendiri untuk melakukan aktivitas
2. Partisipan memiliki komitmen yang kuat untuk melaksanakan tujuan yang ditetapkan
- D. Teknik : *Group problem solving*
- E. Media : *White board, board marker, laptop, kertas HVS, spidol*
- F. Waktu : 60 menit

G. Langkah-Langkah Kegiatan :

Langkah 1 Pembukaan – 10 menit.

- Peneliti memberikan beberapa simulasi tentang berpikir kreatif agar tidak jenuh dan bosan dengan pelatihan yang diberikan
- Peneliti mengkondisikan partisipan untuk duduk dengan kelompoknya masing-masing membentuk sebuah lingkaran.

Langkah 2 Inti – 25 menit

- Peneliti memberikan studi kasus tentang “Pemilihan Jurusan di Sekolah” pada setiap kelompok. Partisipan dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan jurusan IPA, IPS dan Bahasa.
- Setiap kelompok diminta untuk menganalisis jurusannya masing-masing, setelah siap partisipan melakukan diskusi antar kelompok. Masing-masing kelompok harus dapat mengemukakan dan mempertahankan pendapatnya di depan kelompok yang lain
- Peneliti meminta setiap kelompok untuk membuat pertanyaan yang akan diberikan pada kelompok lain.

Langkah 3 Pembahasan (Evaluasi) – 15 menit

Peneliti membahas tentang kegiatan debat “Pemilihan Jurusan di Sekolah” dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Bagaimana perasaan kalian saat melakukan diskusi?
2. Apa saja hambatan saat melakukan diskusi antar kelompok ini?
3. Bagaimana kalian mengatasi perbedaan pendapat di antara anggota kelompok?
4. Apakah kesulitan kalian saat menentukan pilihan jurusan di sekolah?

5. Setelah melakukan diskusi kelompok, apakah kalian memiliki gambaran mengenai jurusan yang akan kalian ambil?

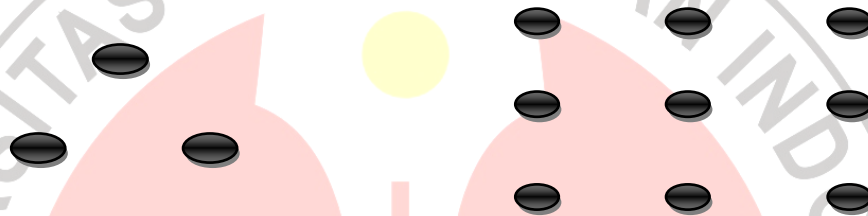
Langkah 4 Penutupan – 5 menit

Materi :

Simulasi “Berpikir Kreatif”

a. “Menghubungkan Titik”

1. Buat titik di selembar kertas dengan menggunakan pensil atau ballpoint



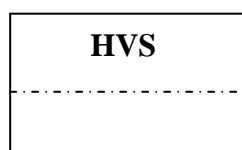
2. Coba hubungkan 3 titik tersebut dengan tiga garis lurus yang melewati kesemua titik tanpa mengangkat pensil/ballpoint!
3. Coba hubungkan 9 titik tersebut dengan tidak lebih dari 4 garis lurus yang melewati kesemua titik tanpa mengangkat pensil/ballpoint!

b. “Membuat Sebuah Lubang”

1. Buat lingkaran yang menyerupai tali tanpa terputus dari selembar kertas HVS ini!
2. Lingkaran kertas menyerupai tali ini bisa memuat sebanyak 3 orang, bahkan lebih.
3. Gunakan gunting atau bisa menggunakan tangan untuk menyobek kertas itu!

Cara membuat:

- kertas HVS dilipat menjadi 2 bagian (bisa arah memanjang atau arah memendek)
- kemudian gunting kertas dari arah lipatan ke bawah, lanjutkan menggunting dari arah berlawanan.





- gunting kertas secara berlawanan arah sampai ujung sisi kertas.
- kemudian buka kertas yang telah digunting, lalu gunting bagian tengah kertas yang masih menyatu agar kertas bisa menjadi sebuah tali tanpa terputus.

3. *Posttest* (Tes Akhir)

Posttest dilakukan kepada sampel penelitian sesudah dilakukan *treatment*. Posttest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan teknik latihan asertif untuk meningkatkan lokus kendali remaja. Angket yang diisi pada saat posttest sama seperti angket yang diisi pada saat pretest yaitu angket lokus kendali.

Posttest dilakukan di luar jam pelajaran selama satu jam pelajaran pada seluruh sampel (14 orang). Sebelum posttest dimulai, siswa dikondisikan terlebih dahulu, selanjutnya meminta sampel untuk mempersiapkan alat tulis, kemudian membagikan angket lokus kendali, memberitahukan tujuan pelaksanaan posttest, dan setelah siswa siap, barulah dibacakan petunjuk pengerjaan angket. (Hasil penghitungan pada lampiran 4)

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dirumuskan dua pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Data gambaran kecenderungan lokus kendali siswa SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung tahun pelajaran 2009/2010 dijawab melalui teknik persentase dengan rumus sebagai berikut.

$$\begin{aligned}
 & - \text{Persentase lokus kendali eksternal} = \frac{\sum \text{frekuensi perny. eksternal}}{\sum \text{perny. internal dan eksternal}} \times 100 \\
 & - \text{Persentase lokus kendali internal} = \frac{\sum \text{frekuensi perny. internal}}{\sum \text{perny. internal dan eksternal}} \times 100
 \end{aligned}$$

Data gambaran indikator dari masing-masing aspek.

$$\begin{aligned}
 & - \text{Persentase indikator lokus kendali eksternal} \\
 & = \frac{\sum \text{siswa yang memilih perny. eksternal}}{\text{Total responden setiap indikator lokus kendali eksternal}} \times 100 \\
 & - \text{Persentase indikator lokus kendali internal} \\
 & = \frac{\sum \text{siswa yang memilih perny. internal}}{\text{Total responden setiap indikator lokus kendali internal}} \times 100
 \end{aligned}$$

2. Pertanyaan 2 dirumuskan ke dalam hipotesis "teknik latihan asertif efektif untuk mengembangkan lokus kendali internal remaja". Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired- t test*) dengan menggunakan SPSS 17.0. (Hasil penghitungan pada lampiran 5).