

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Sampel Penelitian

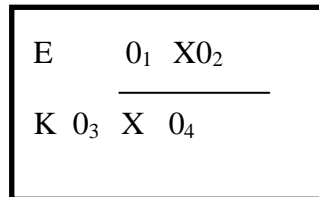
Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandung, sasaran dan fokus pada kelompok yang dikenai penanganan adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang merokok sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *non probability sampling*, yaitu pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2011). Penentuan sampel disesuaikan dengan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian. Pemilihan sampel berdasarkan (1) ciri-ciri populasi yaitu siswa yang merokok, dan (2) kriteria tingkat merokok yang dijadikan subyek penelitian adalah siswa-siswa yang termasuk pada tahap *becoming a smoker*.

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan data berupa angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Sukmadinata, 2006:53). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerik berupa persentase merokok siswa kelas XI IPS SMAN 15 Bandung dan keefektifan strategi manajemen diri untuk mengurangi merokok siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment*. Menurut Faizal (Mustika, 2009) *quasi experiment* adalah suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan (intervensi) yang diberikan, kemudian mengobservasi pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis. Penelitian ini menggunakan *non equivalent pretest-posttest control group design* untuk melihat pengaruh dari perbandingan teknik berpasangan dalam strategi manajemen diri dengan menggunakan kelompok kontrol, sehingga dapat

diketahui efektivitas dari perbandingan teknik *self-monitoring* dan *stimulus control* dengan teknik *self-contracting* dan *self-reward* dalam mengurangi merokok siswa. Pola desain yang digunakan (Creswell, 2010:310) sebagai berikut :



Keterangan :

E : Kelompok eksperimen melalui teknik *self-monitoring* dengan teknik *stimulus control*

K : Kelompok kontrol melalui teknik *self-contracting* dengan teknik *self-reward*

X : Intervensi (Perlakuan)

O_1 : *Pre-Test*

O_2 : *Post-Test*

O_3 : *Pre-Test*

O_4 : *Post-Test*

C. Definisi Operasional Variabel

1. Merokok

Merokok pada siswa laki-laki dan perempuan kelas XI SMA adalah tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh siswa yang rata-rata berusia 16 tahun dalam membakar salah satu ujung gulungan tembakau lalu pada ujung lainnya asap dihisap ke dalam tubuh melalui mulut dan di hembuskan kembali ke luar mulut atau hidung.

2. Manajemen Diri

Manajemen diri merupakan suatu strategi dalam konseling untuk mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif

individu melalui teknik pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Adapun tahapan implementasi teknik tersebut yaitu sebagai berikut:

- a. ***Self-monitoring*** merupakan upaya bantuan kepada konseli dengan mengembangkan kemampuan pemantauan terhadap dirinya dengan mengamati, mencatat dan merekam perilaku yang ditampilkan sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungannya serta sebagai strategi pengumpulan data yang dapat digunakan sebagai evaluasi perubahan dalam perilaku konseli. Pada tahapan ini (1) konseli menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin diubah, (2) konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatannya, (3) konseli menargetkan reaksi-reaksi dari *self-monitoring*, (4) konseli mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami, (5) konseli mengevaluasi pengelolaan monitoring untuk melihat keberhasilan manajemen dirinya.
- b. ***Self-reward*** merupakan upaya bantuan kepada konseli dengan mengembangkan kemampuannya dalam membuat penguatan positif (hadiah) dan negatif (ganjaran) terhadap perilaku yang ditampilkannya. *Self-reward* dibedakan dalam dua bentuk, yaitu: penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif dengan pemberian sesuatu yang menyenangkan. Pada tahapan ini (1) konseli memiliki perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin ditingkatkan atau dikurangi. Untuk masing-masing pilihan, remaja mendefinisikannya secara khusus dengan hadiah yang memadai, (2) Apabila semakin tinggi reaksi perubahannya, konseli berhak memperoleh *reward* yang semakin tinggi, (3) konseli tidak melakukan perubahan perilaku yang besar dalam jangka waktu yang pendek.
- c. ***Self-contracting*** merupakan bentuk penegasan dan keyakinan diri bahwa diri akan melakukan serangkaian perubahan perilaku dengan serangkaian perencanaan yang akan dilakukan terhadap dirinya sendiri. Pada tahapan

ini (1) konseli membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubahnya, (2) konseli meyakini target yang ingin dirubahnya, (3) konseli bekerjasama dengan teman atau pun keluarga untuk program manajemen dirinya, (4) konseli akan menanggung resiko apapun mengenai program manajemen dirinya, (5) konseli menuliskan peraturan untuk diriya sendiri selama menjalani proses manajemen diri.

- d. ***Stimulus Control*** merupakan upaya bantuan kepada konseli dengan mengembangkan kemampuannya dalam mengendalikan respon yang muncul dalam situasi dan kondisi lingkungannya yang mempengaruhi terjadinya perilaku yang tidak diinginkan atau tidak baik. Pada tahapan ini (1) konseli memilih perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin ditinggalkan atau dikurangi, (2) konseli diarahkan untuk menemukan rangsangan atau *stimulus* yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya, (3) konseli menyusun kembali rangsangan atau *stimulus* di sekitar yang ingin dia ubah.

D. Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan berupa angket (*questionnaire*) merokok untuk mengungkap data merokok siswa melalui jawaban yang diberikan responden (siswa) sesuai dengan kenyataan dalam pengisian daftar pernyataan. Instrumen ini di konstruksikan sendiri oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang diungkap oleh Leventhal & Clearly, 1980. Pengembangan instrumen dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Penyusunan Kisi-Kisi Instrumen

Dalam penelitian ini kisi-kisi instrumen untuk mengungkap perilaku merokok dikembangkan dari definisi operasional variabel. Kisi-kisi instrumen perilaku merokok di dalamnya terdapat aspek merokok. Masing-masing aspek yang akan diteliti disusun dalam bentuk kisi-kisi intrumen pengumpul data. Kisi-kisi perilaku merokok disajikan dalam tabel 3.1.

Tabel 3.1
Kisi – kisi Instrumen Merokok Pada Siswa

Aspek	Indikator		Pernyataan	No. Item	
				(+)	(-)
Fungsi Merokok	Perasaan Positif		Badan saya terasa segar setelah merokok	1	-
			Saya merasa tenang/nyaman bila merokok	6	-
	Perasaan Negatif		Saya merokok karena dapat mengurangi rasa cemas dalam menghadapi ujian	3	-
			Saya merokok untuk mengurangi rasa kecewa	4	-
Intensitas Merokok	Tipe Perokok Ringan 1-4 batang rokok perhari		Saya menghisap 1-4 batang rokok perhari	25	-
	Tipe Perokok Sedang 5-14 batang rokok perhari		Saya menghisap 5-14 batang rokok perhari	2	-
	Tipe Perokok Berat Lebih dari 15 batang rokok perhari		Saya menghisap lebih dari 15 batang rokok perhari	40	-
Tempat Merokok	Tempat Khusus (Homogen)		Saya merokok di kawasan bebas rokok (<i>smoking area</i>)	8	-
	Tempat Umum (Heterogen)		Saya merokok di mall	9	-
			Saya merokok di warung internet (warnet)	10	-
			Saya merokok di kafe/restoran	11	-
			Saya merokok di area sekolah/kantin sekolah/toilet sekolah	12	-
			Saya nongkrong di depan warung sambil merokok	13	-
	Tempat Pribadi		Saya merokok di kamar mandi	14	-
			Saya merokok di kamar tidur	15	-
Saya merokok di ruang keluarga			16	-	
Waktu Merokok	Waktu	Pagi	Saya merokok di pagi hari	17	-
		Siang	Saya merokok di siang hari	18	-
		Sore	Saya merokok di sore hari	19	-
		Malam	Saya merokok di malam hari	20	-
	Cuaca		Saya merokok di saat hujan	21	-
			Merokok lebih nikmat saat udara dingin	22	-
			Saya merokok di saat udara panas	23	-

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			(+)	(-)
Faktor Teman	Teman dekat yang merokok	Saya merokok karena ditawarkan oleh teman dekat	24	-
		Saya merokok karena sahabat saya juga merokok	5	-
		Merokok lebih asik jika bersama teman-teman yang merokok	26	-
		Saya merokok agar disebut gaul oleh teman-teman	27	-
		Saya merokok karena diejek teman	28	-
		Saya merokok karena ingin diterima oleh teman (gang)	29	-
Faktor Iklan	Daya tarik kemasan rokok	Saya merokok bermula dari mencoba produk terbaru di iklan	30	-
	Daya tarik model iklan	Saya merokok karena ingin seperti bintang iklan rokok	31	-
		Saya merokok karena artis idola juga merokok	32	-
	Persepsi terhadap pesan iklan	Saya merokok karena iklan rokok melambangkan kejantanan dan glamour	33	-
Faktor Kepribadian Tipe A	Bekerja cepat	Saya merokok ketika harus menyelesaikan pekerjaan/tugas dengan cepat	34	-
	Terburu-buru	Saya merokok untuk mengurangi tekanan karena terburu-buru dalam mengerjakan tugas	35	-
	Menghadapi stres	Saya merokok untuk mengurangi stres menghadapi tugas yang banyak	36	-
	Kurang beristirahat	Saya merokok karena banyak pekerjaan	37	-
		Saya mengerjakan banyak hal sambil merokok	38	-
Faktor Kepribadian Tipe B	Lamban	Saya mengerjakan pekerjaan/tugas dengan lamban sambil merokok	39	-
	Santai	Saya memikirkan sesuatu dengan santai sambil merokok	7	-
		Saya senang merokok ketika sedang santai/tidak ada kegiatan lain	41	-
		Saya menghabiskan rokok terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas	42	-
	Menyukasi Rutinitas	Saya mengerjakan hal yang sama setiap hari sambil merokok	43	-

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			(+)	(-)
Dampak Merokok	Kondisi Fisik	Saya merokok walaupun tahu dapat menyebabkan otak kekurangan oksigen	44	-
		Saya merasa pusing setelah merokok	45	-
		Saya merasa sesak nafas setelah merokok	46	-
		Saya merokok walaupun saya tahu bahwa merokok menyebabkan serangan jantung/impotensi/gangguan kehamilan dan janin	47	-
		Saya merasa deg-degan/jantung berdebar setelah merokok	48	-
		Saya merokok walaupun saya tahu merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru/mulut/bibir	49	-
		Mulut saya terasa pahit setelah merokok	50	-
		Saya merokok walaupun mengetahui dapat menyebabkan radang selaput lendir	51	-
		Saya batuk-batuk setelah merokok	52	-
	Sosio Emosional	Saya merasa mood bekerja/mengerjakan tugas setelah merokok	53	-
		Saya merasa gelisah jika tidak merokok	54	-
	Sosio Kultural	Bila saya merokok di daerah saya dianggap hal yang wajar	55	-
		Saya merokok untuk menjaga rasa gengsi	56	-
		Saya merokok karena saya mampu membeli rokok	57	-
	Religius	Saya merasa berdosa ketika merokok	58	-
		Saya merasa dihantui rasa bersalah setelah merokok	59	-

2. Pedoman Skoring

Masing-masing pernyataan menyediakan dua alternatif jawaban, yaitu: Ya dan Tidak. Skor setiap pernyataan berkisar antara 0 sampai dengan 1, sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh subjek disajikan dalam tabel 3.2, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.2
Kriteria Penyebaran Instrumen Merokok

Skor Jawaban	Favorable	Unfavorable
Ya	1	0
Tidak	0	1

E. Uji Coba Alat Ukur

Pengembangan angket dilakukan melalui dua tahap pengujian, sebagai berikut :

1. Uji Validitas Butir Item

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2006:78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap perilaku merokok. Kegiatan uji validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian validitas butir item akan menggunakan rumus korelasi *Point Biserial*. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3

Kesimpulan	Item	Jumlah
Memadai	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21, 22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,33,34,35,36,37,38,39,40, 41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59	58
Tidak Memadai	32	1

Hasil pengujian validitas instrumen perilaku merokok dengan menggunakan korelasi item total *Pearson's Product Moment*, dari 59 item pernyataan yang disusun didapat bahwa 58 item dinyatakan valid dan sebanyak 1 item pernyataan tidak valid pada tingkat kepercayaan 95%.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keajegan instrumen atau keterandalan instrumen yang digunakan sebagai ketepatan alat ukur. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik, apabila instrumen tersebut memiliki kesamaan dalam waktu yang berbeda sehingga instrumen dapat digunakan berkali-kali. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas, instrumen diolah dengan metode Kuder-Richardson (KR-20) secara statistik memakai program *Microsoft Excel 2010*.

Kriteria dari Guilford (1956) yang digunakan sebagai tolak ukur koefisien reliabilitas, tersaji pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen

Kriteria	Kategori
>0,20	Hubungan sangat kecil dan bisa diabaikan
0,20 - < 0,40	Hubungan yang kecil (tidak erat)
0,40 - < 0,70	Hubungan yang cukup erat
0,70 - < 0,90	Hubungan yang erat (reliabel)
0,90 - < 1,00	Hubungan yang sangat erat (sangat reliabel)
1,00	Hubungan yang sempurna

Pada tabel 3.4 disajikan interpretasi ketercapaian tingkat reliabilitas instrumen. Dari hasil perhitungan data dengan menggunakan *software Microsoft Excel 2010* pada 58 item pernyataan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,981. Hasil uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrumen berada pada hubungan yang sangat erat (sangat reliabel). Dengan demikian, instrumen tersebut dinyatakan memiliki konsistensi yang sangat tinggi.

Tabel 3.5
Kisi – kisi Final Instrumen Merokok Pada Siswa

Aspek	Indikator		Pernyataan	No. Item	
				(+)	(-)
Fungsi Merokok	Perasaan Positif		Badan saya terasa segar setelah merokok	1	-
			Saya merasa tenang/nyaman bila merokok	6	-
	Perasaan Negatif		Saya merokok karena dapat mengurangi rasa cemas dalam menghadapi ujian	3	-
			Saya merokok untuk mengurangi rasa kecewa	4	-
Intensitas Merokok	Tipe Perokok Ringan 1-4 batang rokok perhari		Saya menghisap 1-4 batang rokok perhari	25	-
	Tipe Perokok Sedang 5-14 batang rokok perhari		Saya menghisap 5-14 batang rokok perhari	2	-
	Tipe Perokok Berat Lebih dari 15 batang rokok perhari		Saya menghisap lebih dari 15 batang rokok perhari	40	-
Tempat Merokok	Tempat Khusus (Homogen)		Saya merokok di kawasan bebas rokok (<i>smoking area</i>)	8	-
	Tempat Umum (Heterogen)		Saya merokok di mall	9	-
			Saya merokok di warung internet (warnet)	10	-
			Saya merokok di kafe/restoran	11	-
			Saya merokok di area sekolah/kantin sekolah/toilet sekolah	12	-
			Saya nongkrong di depan warung sambil merokok	13	-
	Tempat Pribadi		Saya merokok di kamar mandi	14	-
			Saya merokok di kamar tidur	15	-
Saya merokok di ruang keluarga			16	-	
Waktu Merokok	Waktu	Pagi	Saya merokok di pagi hari	17	-
		Siang	Saya merokok di siang hari	18	-
		Sore	Saya merokok di sore hari	19	-
		Malam	Saya merokok di malam hari	20	-
	Cuaca		Saya merokok di saat hujan	21	-
			Merokok lebih nikmat saat udara dingin	22	-
			Saya merokok di saat udara panas	23	-

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			(+)	(-)
Faktor Teman	Teman dekat yang merokok	Saya merokok karena ditawarkan oleh teman dekat	24	-
		Saya merokok karena sahabat saya juga merokok	5	-
		Merokok lebih asik jika bersama teman-teman yang merokok	26	-
		Saya merokok agar disebut gaul oleh teman-teman	27	-
		Saya merokok karena diejek teman	28	-
		Saya merokok karena ingin diterima oleh teman (gang)	29	-
Faktor Iklan	Daya tarik kemasan rokok	Saya merokok bermula dari mencoba produk terbaru di iklan	30	-
	Daya tarik model iklan	Saya merokok karena ingin seperti bintang iklan rokok	31	-
	Persepsi terhadap pesan iklan	Saya merokok karena iklan rokok melambangkan kejantanan dan glamour	32	-
Faktor Kepribadian Tipe A	Bekerja cepat	Saya merokok ketika harus menyelesaikan pekerjaan/tugas dengan cepat	33	-
	Terburu-buru	Saya merokok untuk mengurangi tekanan karena terburu-buru dalam mengerjakan tugas	34	-
	Menghadapi stres	Saya merokok untuk mengurangi stres menghadapi tugas yang banyak	35	-
	Kurang beristirahat	Saya merokok karena banyak pekerjaan	36	-
		Saya mengerjakan banyak hal sambil merokok	37	-
Faktor Kepribadian Tipe B	Lamban	Saya mengerjakan pekerjaan/tugas dengan lamban sambil merokok	38	-
	Santai	Saya memikirkan sesuatu dengan santai sambil merokok	7	-
		Saya senang merokok ketika sedang santai/tidak ada kegiatan lain	40	-
		Saya menghabiskan rokok terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas	41	-
	Menyukasi Rutinitas	Saya mengerjakan hal yang sama setiap hari sambil merokok	42	-

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item	
			(+)	(-)
Dampak Merokok	Kondisi Fisik	Saya merokok walaupun tahu dapat menyebabkan otak kekurangan oksigen	43	-
		Saya merasa pusing setelah merokok	44	-
		Saya merasa sesak nafas setelah merokok	45	-
		Saya merokok walaupun saya tahu bahwa merokok menyebabkan serangan jantung/impotensi/gangguan kehamilan dan janin	46	-
		Saya merasa deg-degan/jantung berdebar setelah merokok	47	-
		Saya merokok walaupun saya tahu merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru/mulut/bibir	48	-
		Mulut saya terasa pahit setelah merokok	49	-
		Saya merokok walaupun mengetahui dapat menyebabkan radang selaput lendir	50	-
		Saya batuk-batuk setelah merokok	51	-
	Sosio Emosional	Saya merasa mood bekerja/mengerjakan tugas setelah merokok	52	-
		Saya merasa gelisah jika tidak merokok	53	-
	Sosio Kultural	Bila saya merokok di daerah saya dianggap hal yang wajar	54	-
		Saya merokok untuk menjaga rasa gengsi	55	-
		Saya merokok karena saya mampu membeli rokok	56	-
	Religius	Saya merasa berdosa ketika merokok	57	-
		Saya merasa dihantui rasa bersalah setelah merokok	58	-

F. Prosedur dan Tahapan Penelitian

1. Proses Pelaksanaan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. *Pre-test*(Tes Awal)

Kegiatan *pre-test* dilakukan dengan menyebarkan angket merokok pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 15 Bandung untuk mendapatkan data mengenai gambaran merokok siswa kelas XI IPS SMA Negeri 15 Bandung.

b. *Treatment*(Perlakuan)

Treatment merupakan upaya penanganan yang dilakukan terhadap siswa tipe perokok sedang kelas XI IPS (intensitas merokok 5-14 batang rokok per-hari) berdasarkan hasil *pre-test* menggunakan strategi manajemen diri. *Treatment* diberikan hanya kepada 32 orang siswa yang menjadi sampel penelitian. Hal ini didasarkan pada asumsi dalam penentuan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian eksperimental 15 individu untuk setiap kelompok pembandingan dipandang cukup memadai (Sukmadinata, 2007 : 261). Karena ada kelompok pembandingan maka sampel yang di ambil untuk kelompok eksperimen 16 orang dan kelompok kontrol 16 orang.

Pada *treatment* ini akan dilakukan delapan sesi pertemuan yang didasari oleh strategi manajemen diri, yaitu dengan tahapan yang ada pada teknik *self-monitoring* dan stimulus *control* bagi kelompok eksperimen, dan tahapan yang ada pada teknik *self-contracting* dan *self-reward* bagi kelompok kontrol. Setiap sesi dilakukan selama 45 menit per pertemuan dalam 1 minggu sekali.

c. *Post-test*(Tes Akhir)

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan serangkaian proses *treatment* atau perlakuan. Pelaksanaan *post-test* ini dilakukan dengan mengisi angket yang sama dengan *pre-test*, hal ini bertujuan untuk melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan *treatment* (perlakuan).

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menjawab pertanyaan penelitian yang telah disusun pada bab sebelumnya, yaitu :

1. Pertanyaan penelitian mengenai efektivitas strategi manajemen diri dirumuskan ke dalam hipotesis “strategi manajemen diri melalui teknik *self-monitoring* dengan teknik *stimulus control* lebih efektif dibandingkan strategi manajemen diri melalui teknik *self-contracting* dengan teknik *self-reward* untuk mengurangi merokok”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji *ANACOVA* dengan menggunakan *software SPSS* 20.0.

