

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

Bab ini menguraikan pokok bahasan yang berkenaan dengan pendekatan penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik analisis data penelitian, serta pengembangan program intervensi.

#### **A. Pendekatan Dan Metode Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah *kuantitatif*. *Kuantitatif* yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan dan penganalisan data hasil penelitian secara eksak dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik, mulai dari pengumpulan data, penafsiran sampai penyajian hasilnya.

Metode penelitian yang digunakan adalah Eksperimen Kuasidengan desain penelitian *nonequivalent pretest – posttest control group design* yang dilaksanakan pada dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol merupakan kelompok pembanding. Kedua kelompok dikenakan pengukuran dua kali yakni sebelum perlakuan dan setelah perlakuan (Sugiono; 2007).

Dalam penelitian ini dibentuk empat kelompok yang masing-masing mengalami perlakuan, dan tiga kelompok menjadi pembanding dari satu kelompok eksperimen. Desain ini digambarkan dalam Tabel 3.1 berikut.

**Gambar 3.1**  
*Nonequivalent Pretest – Posttest Control Group Design*

<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
		<b>O<sub>3</sub></b>
		<b>O<sub>4</sub></b>

(Sugiono, 2010: 110)

Pada tataran teknik dilakukan langkah-langkah yakni, metode analisis deskriptif dilakukan untuk menjelaskan secara sistematis, akurat, tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Langkah-langkah penelitian mencakup *pre test* (pengukuran awal), pemberian perlakuan (*treatment*), dan *post test* (pengukuran akhir). Instrumen pengumpul data yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen pengungkap keterampilan sosial siswa. Langkah-langkah desain faktorial ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Memilih subjek untuk sampel penelitian sebanyak empat kelompok.
2. Setiap kelompok diberi perlakuan, dan ketiga kelompok menjadi pembanding bagi satu kelompok yang diberi perlakuan.
3. Setelah eksperimen, diadakan tes untuk memperoleh skor dari setiap subjek dalam kelompoknya masing-masing.
4. Membuat analisis statistik faktorial.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Keterampilan Sosial**

Keterampilan sosial diartikan sebagai kemampuan siswa Kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi untuk melakukan interaksi secara positif dengan cara-cara yang lebih baik dan dapat diterima oleh lingkungan-lingkungan yang berada dalam proses interaksi sosial, yaitu lingkungan pendidikan, antar pribadi, pribadi dan tugas-tugas akademis, yang ditandai dengan aspek-aspek sebagai berikut.

- a. *Environmental behavior* (perilaku terhadap lingkungan), yaitu bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial siswa dalam mengenal dan memperlakukan lingkungan hidupnya.
- b. *Interpersonal behavior* (perilaku interpersonal), yaitu bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial siswa dalam mengenal dan mengadakan hubungan dengan sesama individu lain (dengan teman sebaya atau guru).
- c. *Self-related behavior* (perilaku pribadi), yaitu bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial siswa terhadap dirinya sendiri.
- d. *Task-related behavior* (perilaku yang berhubungan dengan tugas), yaitu bentuk perilaku atau respon individu/siswa terhadap sejumlah tugas akademis di sekolah.

### **2. Self - Management**

*Self-management* merupakan suatu strategi yang digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan keterampilan siswa Kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013 dalam proses pembelajaran yang diharapkan melalui teknik pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy* sebagai berikut.

- a. Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.
- b. *Reinforcement* yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.
- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), salah satunya adalah siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atas respons tertentu.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian adalah siswa Kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling* nonprobabilitas, yaitu dengan menggunakan pengambilan secara *purposive sampling* yakni sampel diambil berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang memiliki keterkaitan dengan populasi yang sudah ditentukan sebelumnya.

Pertimbangan dalam menentukan sampel dan populasi penelitian di Kelas X SMA Negeri 1 Kota Sukabumi sebagai berikut.

1. Sebagai populasi, pemilihan siswa kelas X (sepuluh) berdasarkan asumsi bahwa siswa kelas X (sepuluh) merupakan bagian dari masa remaja dengan berbagai macam peningkatan beban akademis dan sosial terutama hubungan dengan teman sebaya.
2. Sampel dipilih secara acak dengan menggunakan ukuran sampel Tabel Kretjje dari seluruh kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013, sehingga didapatkan 4 kelompok perlakuan sesuai dengan 4 strategi dalam teknik *self-management*.
3. Penelitian mengenai pengembangan keterampilan sosial melalui teknik *Self-Management* belum pernah dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Strategi *self-management* terdiri atas 4 teknik diantaranya teknik *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contract*, dan *stimulus control*. Berdasarkan keempat

teknik ini maka dibentuklah sampel sebanyak 4 kelompok yang mewakili masing-masing teknik. Dalam memperoleh profil keterampilan sosial siswa dan penerapan *self-management* digunakan instrumen pengungkap keterampilan sosial dan program intervensi strategi *self-management* dengan keempat teknik.

### 1. Instrumen Pengungkap Keterampilan Sosial

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur (kuesioner) dalam bentuk *forced coice* yang digunakan untuk mendapatkan data tentang keterampilan sosial. Instrumen pengungkap keterampilan sosial ini pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya, sehingga tidak dilakukan *judgement* kembali kepada para ahli, namun peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas ulang untuk mengetahui keabsahan dan tingkat validitas instrumen sebelum digunakan dalam penelitian. Sebelum menyusun butir pertanyaan dan pernyataan, terlebih dahulu dirumuskan kisi-kisi instrumen. Perumusan kisi-kisi instrumen disajikan dalam Tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrumen**  
**Pengungkap Keterampilan Sosial Siswa**

No	Aspek	Indikator	No. Item	
			(+)	(-)
1.	Perilaku dalam lingkungan pendidikan ( <i>enviromental behavior</i> )	Menjaga kelestarian lingkungan sekolah	1, 3	2, 4
		Menerima dan menghadapi keadaan di luar perkiraan (darurat atau di luar kebiasaan sehari-hari)	6	5, 7
		Perilaku saat makan siang di kantin sekolah	8	9

		Berkeliling di sekitar lingkungan sekolah	10	11
2.	Perilaku antar pribadi ( <i>interpersonal behavior</i> )	Menerima otoritas	12, 14	13
		Mengatasi konflik dengan teman sebaya	16	15
		Mengawali sapaan kepada orang lain	17, 19	18, 20
		Memulai percakapan dengan orang lain	21	22, 23
		Bersikap positif terhadap teman	24	25, 26
		Menjaga privasi orang lain	27, 29	28, 30
		Senang membantu orang lain	31, 33	32, 34
		Memperoleh perhatian dari teman sekelas	35	36
		Melakukan permainan dengan teman sekelas	37	38
		Bermain di luar kelas	39	40
		Menjaga peralatan milik pribadi dan kelas	41, 43	42, 44
		3.	Perilaku pribadi ( <i>self-related behavior</i> )	Dapat mengekspresikan perasaan
Bersikap positif terhadap diri sendiri	49, 51			50, 52
Memiliki dan menjaga sikap etis	53, 55			54, 56
Menyadari dan menerima konsekuensi atas perbuatan sendiri	43,45			44,46
Menjaga dan merawat kondisi fisik	57, 59			58,60
4.	Perilaku dalam tugas-tugas akademis ( <i>task related behavior</i> )	Memperhatikan selama pelajaran berlangsung	61, 63	62, 64
		Aktif dalam diskusi kelas	65, 67	66, 68
		Bertanya atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru	69, 71	70, 72
		Memenuhi tugas-tugas pelajaran di kelas	73, 75	74, 76
		Memiliki kualitas belajar yang baik	77, 78	79
		Mengikuti petunjuk yang diberikan oleh guru	80	81
		Aktivitas kelompok	82	83
		Kemandirian mengerjakan tugas	84	85
		Mengerjakan tugas yang diberikan guru	86	87

		Berani tampil dibanding siswa lain	88	89
--	--	------------------------------------	----	----

**a. Uji Keterbacaan Item**

Sebelum instrumen keterampilan sosial diuji validitas, instrumen tersebut di uji keterbacaan kepada sampel setara yaitu kepada 8 (delapan) orang siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi, untuk mengukur keterbacaan instrumen tersebut.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan maka pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami kemudian direvisi sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi dan kemudian dilakukan uji validitas.

**b. Uji Validitas Item**

Uji validitas dilakukan dengan tujuan menunjukkan tingkat kesahihan instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Ujicoba dilakukan kepada 68 orang siswa Kelas X-10 dan X-11 SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013 pada tanggal 11 Februari 2013.

Kegiatan uji validitas butir item dilakukan untuk mengetahui ketepatan instrumen yang digunakan dalam penelitian dalam mengukur yang akan diukur (Sugiyono, 2004: 173).

Hasil perhitungan terhadap 89 butir soal untuk instrumen keterampilan sosial, diperoleh item soal yang tidak valid sebanyak 23, sehingga total item soal yang valid adalah 66 item.

### c. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat seberapa besar tingkat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Dan untuk menguji nilai reliabilitas dalam penelitian ini digunakan rumus *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ). Proses pengujian reliabilitas instrumen ini dilakukan secara statistik memakai bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 11.0 for Windows*.

Guilford (1954; dalam Furqon, 1999) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford (Subino, 1987) yaitu:

0,91 – 1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,71 – 0,90	Derajat keterandalan tinggi
0,41 – 0,70	Derajat keterandalan sedang
0,21 – 0,40	Derajat keterandalan rendah
< 0,20	Derajat keterandalan sangat rendah

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrumen keterampilan sosial siswa, diperoleh nilai sebesar 0.59 berada pada kategori sedang, artinya instrumen yang digunakan sudah cukup baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

## E. Prosedur Penelitian

Secara umum prosedur penelitian dibagi menjadi 3 (tiga) tahap, diantaranya.

### 1) Tahap Pendahuluan

- 1) Melakukan permohonan surat ijin kepada bagian akademik Sekolah Pasca Sarjana UPI untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.
- 2) Melakukan perijinan ke SMA Negeri 1 Kota Sukabumi untuk melakukan penelitian.

## **2) Tahap Pelaksanaan**

- 1) Melakukan kontrak kerja dengan sampel dalam mengikuti setiap tahapan intervensi.
- 2) Membentuk kelompok eksperimen untuk mendapatkan perlakuan masing-masing strategi dalam teknik *self-management*.
- 3) Melakukan pra-tes untuk mengetahui profil keterampilan sosial siswa Kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013.
- 4) Menerapkan program intervensi strategi *self-management*.
- 5) Melakukan pasca-tes.

## **3) Tahap Penutup**

- 1) Mengukur efektivitas hasil penerapan strategi *self-management* dengan membandingkan profil keterampilan sosial pada kondisi pra-tes dan pasca-tes berdasarkan setiap strategi.
- 2) Menganalisis hasil penelitian dan menuangkannya dalam sebuah Tesis.

Berikut ini merupakan rancangan program intervensi penggunaan *strategiself-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial Siswa Kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013.

#### **a. Rasional**

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Pubertas yang dahulu dianggap sebagai tanda awal keremajaan ternyata tidak lagi valid sebagai patokan atau batasan untuk pengkategorian remaja sebab usia pubertas yang dahulu terjadi pada akhir usia belasan (15-18) kini terjadi pada awal belasan bahkan sebelum usia 11 tahun. Seorang anak berusia 10 tahun mungkin saja sudah (atau sedang) mengalami pubertas namun tidak berarti ia sudah bisa dikatakan sebagai remaja dan sudah siap menghadapi dunia orang dewasa. Ia belum siap menghadapi dunia nyata orang dewasa, meski di saat yang sama ia juga bukan anak-anak lagi. Berbeda dengan balita yang perkembangannya dengan jelas dapat diukur, remaja hampir tidak memiliki pola perkembangan yang pasti. Dalam perkembangannya seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi di lain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa (Hurlock, 1993).

Siswa SMA yang bertepatan dengan masa remaja sebagai makhluk individual sekaligus sosial dalam kehidupannya diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, karena realitas menunjukkan remaja tidak dapat terpisah dari lingkungan dan dirinya sendiri yang secara dinamis dan progresif

mengalami perubahan, pertumbuhan dan perkembangan. Hurlock (Mimbar, 2005; 1) mengemukakan siswa dalam kehidupannya di sekolah memiliki kebutuhan sosial yang harus dipenuhi dalam interaksinya di lingkungan sosial. Pemenuhan kebutuhan sosial tersebut merupakan modal untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat, bergairah, penuh semangat, dan terbebas dari kecemasan dan keterasingan.

Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit pada masa remaja adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian ini harus dilakukan terhadap jenis kelamin yang berlainan dalam suatu relasi yang sebelumnya tidak pernah ada dan terhadap orang dewasa diluar keluarga dan lingkungan sekolah. Pada masa ini remaja paling banyak menghabiskan waktu mereka di luar rumah bersama dengan teman sebaya mereka, sehingga bisa dipahami apabila teman sebaya sangat berpengaruh terhadap sikap, cara bicara, minat, penampilan, dan perilaku remaja.

SMA Negeri 1 Kota Sukabumi merupakan salah satu sekolah favorit di kota sukabumi. SMA Negeri 1 Kota Sukabumi memiliki beberapa keunggulan, di antaranya tersedianya fasilitas belajar yang memadai, satu-satunya sekolah SMA Negeri yang memiliki Gelanggang Olah Raga (GOR), memiliki ekstrakurikuler terbanyak sebagai wadah penyaluran bakat siswa, banyaknya kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang fenomenal seperti menghadirkan beberapa artis papan atas, dan tingkat kelulusan UN 100% serta tingginya tingkat penerimaan siswa di Perguruan Tinggi. Beberapa keunggulan ini menyebabkan input yang masuk pun berasal dari berbagai kalangan, mulai dari siswa dengan ekonomi lemah hingga ekonomi kuat.

Hasil observasi terhadap 44 Siswa dan hasil wawancara terhadap guru bimbingan konseling, menunjukkan beberapa permasalahan sosial siswa di antaranya, terbentuknya kelas-kelas sosial, yang ditandai dengan terbentuknya kelompok siswa berdasarkan jenis kendaraan yang digunakan, ataupun berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti. Hasil belajar dengan standar Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang lebih tinggi dibanding sekolah lain di Sukabumi, menyebabkan beberapa siswa memiliki kecenderungan untuk hanya berdiam diri di kelas hingga waktu pulang sekolah dan enggan untuk pergi keluar kelas sekalipun pada jam istirahat. Disamping itu, tuntutan prestasi dari ekstrakurikuler membuat siswa tak jarang pulang malam dari sekolah.

Permasalahan lain yang timbul adalah masalah ‘pacaran’ di kalangan siswa yang seringkali menyebabkan terganggunya semangat belajar, karena ‘putus’ dengan kekasih menyebabkan siswa tersebut ‘galau’ dengan kehidupannya yang lain. Hal lain yang juga sering menimbulkan masalah adalah kondisi keluarga yang tidak utuh (broken home). Siswa seringkali berangkat dari rumah dengan tujuan ke sekolah namun tidak sampai di sekolah dan mencari sebuah pelarian yang mungkin bisa menerimanya, seperti misalnya bermain game-online, mengikuti komunitas motor, ataupun berkumpul dengan teman-teman terdekatnya dengan alasan agar diterima secara sosial.

Kondisi siswa yang cenderung memiliki pola-pola sosial yang kurang baik tersebut mengindikasikan masih rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki siswa, sehingga membutuhkan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan konseling sebagai salah satu komponen integral dari pelaksanaan pendidikan di sekolah dituntut untuk mampu memberikan layanan bantuan yang bersifat psikoedukatif, yang tidak diperoleh siswa dalam kegiatan belajar mengajar di ruang kelas.

Melihat kebutuhan dan mengedepankan prinsip pengembangan potensi sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 kota Sukabumi secara lebih optimal, maka diperlukan suatu upaya bantuan melalui penerapan *strategiself-management*. *Strategiself-management* pada dasarnya dilakukan agar siswa lebih mampu mengatur, membina dirinya sendiri dalam hal perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan tugas, perilaku terhadap lingkungan sekitarnya dan perilaku yang berhubungan dengan dirinya sendiri.

*Self-management* merupakan seperangkat prinsip atau teknik yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self-management* juga merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy* yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

Berdasarkan alasan di muka, maka fokus intervensi adalah penerapan strategi *self-management* terhadap keterampilan sosial siswa, melalui 4 (empat) teknik dalam teknik *self-management* yaitu: pemantauan diri (*self-monitoring*),

reinforcement yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

#### **b. Tujuan**

Program intervensi bertujuan untuk menguji secara empirik efektivitas strategi *self-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.

#### **c. Asumsi**

Pada dasarnya individu memiliki kebutuhan sosial yang harus dipenuhi dalam interaksinya di lingkungan sosial. Pemenuhan kebutuhan sosial tersebut merupakan modal untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat, bergairah, penuh semangat, dan terbebas dari kecemasan dan keterasingan.

#### **d. Target / Sasaran**

Dalam melakukan intervensi, peneliti membentuk 4 kelompok eksperimen yang akan mengalami masing-masing 1 (satu) perlakuan pada sesuai dengan strategi yang ada dalam strategi *self-management*.

#### **e. Teknik dalam Strategi *Self-Management***

##### **1) Teknik *Self-monitoring***

Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya.

Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line data* dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan.

Dalam melakukan pencatatan perilaku dalam teknik *self-monitoring*, digunakan format pemantauan diri yang tertuang dalam Tabel 3.2 berikut ini.

**Tabel 3.2**  
**Format *Self-Monitoring***

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap saat perilaku sasaran terjadi	Catat hal di luar diri yang menggerakkan untuk mewujudkan perilaku sasaran	Catat pikiran atau perasaan apa yang muncul pada saat dapat mewujudkan perilaku sasaran	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran itu	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1= rendah 2=sedang 3=tinggi 4=sangat tinggi	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi 1= buruk 2= cukup baik 3=baik 4=sangat baik

## 2) Teknik *Self-Reward*

*Reinforcement* yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. *Self-reward* melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. *Self-reward* ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

*Self-reward* melibatkan pembuatan perencanaan oleh konseli tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu akan digunakan. Ganjaran diri memiliki empat komponen yaitu komponen: (1) pemilihan ganjaran yang tepat, (2) peluncuran ganjaran, (3) pengaturan waktu ganjaran diri, dan (4) perencanaan untuk memelihara perubahan-diri. Dalam strategi ini digunakan suatu format pencatatan perilaku dengan menggunakan tanda penghargaan yang digunakan konseli untuk mengganjar perilaku dirinya setiap hari, yang disajikan dalam tabel 3.3 berikut.

**Tabel 3.3**  
**Format Pencatatan Perilaku**  
**dengan Menggunakan Teknik *Self-Reward***

Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
<i>Reinforcement</i>						
<i>Punishment</i>						
Jumlah						

### 3) Teknik *Self-Contract*

Teknik *self-contract* ini merupakan suatu proses perencanaan individu untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya, lalu siswa menyakini semua yang ingin diubahnya, serta konsisten terhadap janji atau kontrak perilaku yang telah dilakukannya sendiri.

Teknik *self-contract* menggunakan format kontrak diri yang tersaji dalam tabel 3.4 berikut.

**Tabel 3.4**  
**Format Kontrak Diri**

Tanggal Mulai: \_\_\_\_\_ Tanggal Selesai: \_\_\_\_\_  
 Tujuan: \_\_\_\_\_  
 Motivasi (keuntungan): \_\_\_\_\_  
 Identifikasi langkah yang dilakukan untuk berubah \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Pilih satu tindakan perubahan dan antisipasi langkah lainnya dalam mencapai satu tujuan dengan proses perubahan yang sesuai: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Teknik apa yang spesifik yang akan digunakan untuk mengenali masing-masing proses diatas?	
Proses	Teknik yang spesifik

Tanggal target pengenalan teknik: \_\_\_\_\_

Tujuan Singkat	Waktu	Penghargaan
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Saya, \_\_\_\_\_, setuju kedepannya untuk bekerja dalam kesaharian saya dan dalam pelaksanaanya saya akan menjalankan menjalankan dan mematuhi setiap poin dalam perjanjian ini.

Tandatangan : \_\_\_\_\_ Tanggal : \_\_\_\_\_  
 Saksi : \_\_\_\_\_ Tanggal : \_\_\_\_\_

#### 4) Teknik *Stimulus Control*

*Stimulus control* (kendali stimulus) menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau *antesedentatas* respons tertentu. Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kejadiannya.

Menurut Staddon (2001) teknik *stimulus control* ini menggunakan format pada Tabel 3.5 berikut ini.

**Tabel 3.5**  
**Format Stimulus Control**

Subjek / Test Stimulus	A ( <i>antecedent</i> )	B ( <i>behavior</i> )	C ( <i>consequence</i> )
1			
2			
3			
4, dst			

#### f. Prosedur Penelitian

Intervensi strategi *self-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa berlangsung selama 8 sesi penelitian. Sesi yang dilaksanakan dalam strategi *self-management* diantaranya sebagai berikut.

Sesi 1 : Penentuan dan pembentukan kelompok berdasarkan keempat strategi dalam strategi *self-management*.

Sesi 2 : *Pre test* pada keempat kelompok.

Sesi 3 : Keempat kelompok mengidentifikasi perilaku sasaran yang akan diubah.

Sesi 4 : Kelompok *self-monitoring* mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya dalam waktu yang disepakati, lalu diberikan *posttest*.

Sesi 5 : Kelompok *self-reward* melakukan identifikasi, dan mengganjar perilaku sasaran dalam waktu yang disepakati, lalu diberikan *posttest*.

Sesi 6 : Kelompok *self-contract* melakukan identifikasi perilaku, dan mengubah perilaku sasaran melalui perjanjian dengan diri sendiri lalu diberikan *posttest*.

Sesi 7 : Kelompok *stimulus control* Konseli dapat melakukan identifikasi perilaku, dan mengeksplorasi perilaku sasaran berdasarkan catatan diri yang diarahkan oleh Guru BK dengan pola *stimulus control* lalu diberikan *posttest*.

Sesi 8 : Guru BK mengajak konseli mereview kembali proses yang telah dijalani pada setiap sesi dan mengevaluasi berdasarkan indikator dinamika perubahan perilaku, dan meminta konseli untuk dapat melakukan manajemen diri pada hari-hari yang lain.

Kedelapan sesi diatas lalu dijabarkan dalam analisis tiap sesi, diantaranya.

### 1) *Sesi pertama*

Dalam sesi ini dilakukan penentuan dan pembentukan kelompok berdasarkan keempat teknik dalam strategi *self-management*, sehingga terbentuklah kelompok *self-monitoring*, kelompok *self-reward*, kelompok *self-contract*, dan kelompok *stimulus control*.

### 2) *Sesi kedua*

Bagi keempat kelompok eksperimen yang menjadi konseli dalam intervensi konseling yang dilaksanakan, sesi ini bertujuan untuk membina hubungan terapeutik dengan konseli, memperkenalkan tujuan dan garis besar sesi intervensi pada konseli serta mengadministrasikan pra-tes terhadap keempat kelompok

dalam rangka mengetahui kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa intervensi *strategiself-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan pra-tes pada kelompok eksperimen dapat dikatakan cukup lancar, seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan juga selesai pada waktu yang telah ditentukan.

### 3) *Sesi ketiga*

Sesi ketiga ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang menjadi sasaran intervensi yang diharapkan perubahannya. Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan intervensi secara umum konseli dapat mengikuti sesi ke-3 ini dengan baik meskipun awalnya menunjukkan resistensi dan saling berkelompok hanya dengan teman yang mereka kenal.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan sesi ketiga berjalan dengan lancar, awalnya beberapa konseli juga memiliki prasangka bahwa mereka mengikuti kegiatan ini sebagai hukuman dari perilaku mereka yang kurang baik di sekolah, namun setelah konselor menunjukkan penerimaan dan memberikan *games* perkenalan, suasana menjadi lebih akrab. Setelah atmosfir yang lebih kondusif, konseli diminta untuk mengungkapkan beberapa permasalahan yang mereka hadapi selama ini di sekolah, baik dalam bidang akademik, pribadi, sosial, maupun tentang kegiatan ekstrakurikuler yang mereka ikuti masing-masing.

Permasalahan yang dialami konseli beragam seperti permasalahan sosial yang seringkali menjadi penghambat dalam kesaharian mereka di sekolah, perceraian orang tua, dan perilaku *bully* yang mereka alami.

#### **4) Sesi keempat**

Sesi keempat ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli pada kelompok *self-monitoring* agar mampu mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab perilaku itu muncul serta akibat yang ditimbulkannya. Pada sesi ini dilakukan pengadministrasian teknik *self-monitoring* yang merupakan strategi pertama dalam strategi *self-management*. Berdasarkan hasil identifikasi, analisis, dan generalisasi yang ada dalam satuan kegiatan layanan secara umum siswa mampu mengikuti tahapan yang dilaksanakan. Konseli mampu mengidentifikasi dan mencatat perilaku dirinya guna mengetahui perilaku yang perlu dilakukan dan tidak perlu dilakukan, konseli juga mampu memaknai pencatatan perilaku dalam pengembangan keterampilan sosialnya.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan sesi keempat berjalan dengan lancar. Keberhasilan konseli dalam menyelesaikan setiap tugas yang diberikan mengindikasikan bahwa tujuan sesi keempat telah tercapai.

#### **5) Sesi kelima**

Sesi ini bertujuan agar konseli pada kelompok *self-reward* dapat mengidentifikasi, dan melakukan ganjaran terhadap sasaran perilaku serta mengevaluasi sebab akibat dari perilaku melalui pengadministrasian teknik *self-reward*. Teknik *self-reward* diterapkan dengan tujuan mengganjar setiap perilaku

positif yang muncul berdasarkan poin-poin dalam format *self-reward*, lalu dilakukan pasca-tes untuk mengukur keefektifan strategi *self-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan intervensi secara umum sesi kelima ini berjalan dengan lancar dan sesuai rencana, konseli sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Setelah konseli menunjukkan pemahamannya mengenai pengidentifikasian perilaku yang perlu diubah.

#### **6) Sesi keenam**

Sesi keenam bertujuan untuk memfasilitasi konseli pada kelompok *self-contract* untuk melakukan perjanjian diri dan melakukan perencanaan individu dalam mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukan melalui format *self-contract*. Teknik *self-contract* diterapkan dengan tujuan melakukan perencanaan perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya melalui format *self-contract* yang disediakan lalu dilakukan pasca-tes untuk mengukur keefektifan teknik *self-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.

Berdasarkan pengamatan, sesi ini terpenuhi dengan baik dan konseli mampu merencanakan perilaku yang ingin dirubah. Dan kontrak diri ini disaksikan oleh setiap anggota kelompok eksperimen dan juga konselor, sehingga konseli harus bertanggung jawab atas kontrak yang dibuat.

#### **7) Sesi ketujuh**

Sesi ini bertujuan agar konseli pada kelompok *stimulus control* dapat melakukan identifikasi perilaku, dan mengeksplorasi perilaku sasaran berdasarkan catatan diri yang diarahkan oleh Guru BK dengan pola *stimulus control*. Teknik *stimulus control* diberikan untuk menuliskan beberapa perilaku sasaran berdasarkan alasan perilaku itu muncul (*Antesedent*), perilaku yang muncul (*Behavior*), dan akibat dari perilaku yang ditimbulkan (*Concequence*) yang menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atas respons tertentu.

Berdasarkan hasil pengamatan secara umum, teknik *stimulus control* ini cukup efektif dalam menata kembali atau memodifikasi lingkungan sebagai isyarat (*cues*) atau anteseden atas respon tertentu. Teknik *stimulus control* terbukti dapat mengembangkan keterampilan sosial yang diharapkan.

#### **8) Sesi kedelapan**

Pada sesi ini konselor bersama konseli melakukan evaluasi menyeluruh dari setiap sesi yang dilalui berdasarkan indikator perubahan perilaku. dan meminta konseli untuk dapat melakukan manajemen diri pada hari-hari yang lain.

#### **g. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

Berdasarkan tujuandan penyusunan program intervensi penggunaan strategi *self-management* untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, penilaian program lebih difokuskan pada evaluasi hasil yang mencakup aspek berikut :

- 1) Pengaruh layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan terhadap sikap siswa dalam pengembangan keterampilan sosial melalui strategi *self-*

*management* yang mencakup teknik *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contract*, dan *stimulus control*.

- 2) Respon peserta didik terhadap intervensi yang dilaksanakan.
- 3) Perubahan kemajuan peserta didik dilihat dari indikator dinamika perubahan perilaku yang dikembangkan dalam program.

Program intervensi strategi *self-management* memiliki indikator perubahan perilaku diantaranya,

- 1) Siswa mampu mencatat perilaku dirinya sehingga dapat memonitor perilaku yang perlu dan tidak perlu.
- 2) Siswa mampu mengganjar perilaku yang diharapkan sehingga dapat menguatkan perilaku yang muncul tersebut.
- 3) Siswa mampu melakukan perjanjian dengan dirinya untuk dapat mengembangkan perilaku yang diharapkan.
- 4) Siswa mampu melakukan kontrol terhadap perilaku dari stimulus yang tidak diharapkan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Data yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri atas data tentang profil keterampilan sosial siswa berikut aspeknya, serta data untuk memperoleh fakta empirik mengenai

efektivitas *strategiself-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.

Dalam melakukan analisis efektivitas teknik, digunakan program perangkat lunak *SPSS 11.0 for Windows*. Sehingga diperoleh nilai rata-rata kelompok baik nilai rata-rata pra-tes maupun pasca-tes, lalu dilakukan perbandingan nilai antara pra-tes dan pasca-tes dengan menggunakan uji *ANOVA* yang menunjukkan efektivitas *strategiself-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.