

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

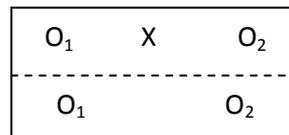
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka-angka) yang diolah dengan metoda statistik. Pendekatan kuantitatif dilakukan pada jenis penelitian inferensial dan menyandarkan kesimpulan hasil penelitian pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metoda kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Metode eksperimen kuasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik. Penelitian eksperimen kuasi dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu dan merupakan penelitian yang dilakukan melalui uji coba untuk mengontrol atau memanipulasi variabel yang relevan. Bentuk penelitian ini banyak digunakan dibidang ilmu pendidikan atau penelitian lain dengan subjek yang diteliti adalah manusia.

Penelitian eksperimen kuasi bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen sebenarnya (*true experiment*) dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan.

Desain eksperimen kuasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *non-equivalent pretest-posttest control group design* (*pretest-posttest* dua kelompok). Salah satu pertimbangan yang digunakan dalam memilih desain ini adalah karena merupakan desain yang banyak digunakan dalam penelitian di bidang pendidikan. Desain *non-equivalent pretest-posttest control group design* (*pretest-posttest* dua kelompok) merupakan desain penelitian yang dilaksanakan pada dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol merupakan kelompok pembanding. Kedua kelompok

dikenakan pengukuran sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Skema model penelitian dengan desain *nonequivalent pretest-posttest control group design* (pretest-posttest dua kelompok) adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1

Skema Desain *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design*

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung yang berlokasi di Jalan Khairil Anwar No. 79 Kota Bandar Lampung. Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas X dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Berada pada rentang usia peserta didik SMK yakni 16-18 tahun (remaja madya).
2. Teridentifikasi melakukan pelanggaran disiplin berupa datang terlambat ke sekolah pada frekuensi kasus yang termasuk sering.
3. Tercatat secara resmi sebagai peserta didik SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung.

Subjek penelitian diperoleh melalui teknik non-probabilitas sampling dimana setiap sampel tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, yakni dengan menggunakan pengambilan sampel secara purposif (*purposive sampling*), yaitu suatu teknik dimana :

1. pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
2. subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subject*).

Setelah diperoleh sampel yang memenuhi kriteria maka sampel tersebut kemudian dibagi kedalam dua kelompok penelitian yakni kelompok kontrol dan eksperimen.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self-talk* sementara variabel terikat adalah disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung. Kedua variabel tersebut dioperasionalkan untuk kepentingan pengumpulan data.

1. Disiplin Diri

Konsep disiplin diri berasal dari konsep perilaku disiplin yang berakar dari pendekatan konstruktivisme dan teori behavioristik khususnya terkait penghargaan dan hukuman (Fields dan Boesser, 1994; dalam Dupper, 2010, hlm. 24). Secara konseptual disiplin diri didefinisikan sebagai kemampuan yang muncul dari kemauan keras untuk mencapai tujuan tertentu (biasanya berupa perilaku yang diharapkan oleh publik) yang ditunjukkan melalui penetapan standar-standar pribadi yang mendukung pencapaian tujuan tersebut serta mengerahkan upaya terbaik untuk menaati/mematuhi standar-standar yang telah ditetapkannya itu (Mischel, Baumeister, Seligman, dan Duckworth, 2009; dalam Duckworth, 2009, hlm. 1). Sementara itu Remez Sasson (2003, hlm. 8) mendefinisikan disiplin diri sebagai kemampuan individu untuk melakukan pembatasan dan pengendalian terhadap diri sendiri dalam rangka mencegah atau menghindarkan diri dari melakukan perbuatan yang dapat membawa pada konsekuensi negative terhadap diri sendiri.

Pada penelitian ini, disiplin diri peserta didik dikhususkan untuk mencapai tujuan berupa datang ke sekolah tepat waktu. Karena selain keterlambatan datang ke sekolah dianggap memiliki konsekuensi negative bagi peserta didik, pengkhususan tersebut dilandasi fakta bahwa pelanggaran disiplin tertinggi di sekolah lokasi penelitian adalah berupa keterlambatan datang ke sekolah. Seiring dengan peningkatan disiplin diri peserta didik untuk datang ke sekolah tepat waktu, dapat berimbas pada disiplin diri terhadap kepatuhan atas aturan sekolah lainnya, dan peningkatan kedisiplinan di sekolah secara umum.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka secara operasional disiplin diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung untuk menetapkan dan mematuhi aturan tertentu atas dasar kesadaran berperilaku dan kemauan diri untuk mencapai tujuan berupa perilaku datang ke sekolah tepat waktu pada pukul 07.00 atau lebih awal, kemampuan ini ditandai oleh adanya karakteristik khusus dalam diri peserta didik yakni ketahanan, kegigihan, pembatasan, kemampuan melakukan keputusan dan rencana serta kemampuan untuk menunda kesenangan. Sebagaimana dikemukakan oleh Remez Sasson (2003, hlm. 8), kemampuan disiplin diri seseorang dapat diidentifikasi dengan memperhatikan beberapa aspek berikut:

- a. Ketahanan, yakni kemampuan konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung untuk berusaha keras datang ke sekolah tepat waktu sesering mungkin selama periode waktu tertentu. Aspek ini ditunjukkan oleh kesadaran akan pentingnya datang ke sekolah tepat waktu, menunjukkan upaya keras untuk datang ke sekolah tepat waktu setidaknya dalam satu bulan terakhir, menunjukkan kesiapan diri untuk datang ke sekolah tepat waktu, serta mencoba cara-cara alternatif agar dapat datang ke sekolah tepat waktu.
- b. Kegigihan, yakni tingkat kemauan konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung untuk terus mencoba datang ke sekolah tepat waktu, meskipun hari-hari sebelumnya ia terlambat. Aspek ini ditunjukkan oleh semangat yang kuat untuk datang ke sekolah tepat waktu, kemampuan mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan diri terkait upaya datang ke sekolah tepat waktu, serta kemampuan mengidentifikasi dan mengatasi hambatan datang ke sekolah tepat waktu.
- c. Pembatasan, yakni kemampuan konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung untuk menetapkan batas waktu aktivitas yang dilakukan di malam hari dan di pagi hari sehingga ia dapat tiba di sekolah tepat waktu. Aspek ini ditunjukkan oleh kemampuan menetapkan batasan aktivitas di malam hari agar dapat datang ke sekolah tepat waktu, menetapkan batasan aktivitas di pagi hari agar dapat datang ke sekolah tepat waktu, memberi hukuman pada diri sendiri atas kegagalan datang ke sekolah tepat

waktu, serta memberi penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan datang ke sekolah tepat waktu.

- d. Kemampuan untuk melaksanakan keputusan atau rencana, yakni kemampuan konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung untuk membuat jadwal kegiatan dan menaati jadwal yang telah dibuat tersebut agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. Aspek ini ditunjukkan oleh kemampuan menyusun rencana berupa jadwal kegiatan agar dapat datang ke sekolah tepat waktu, menunjukkan komitmen terhadap jadwal kegiatan yang telah dibuat, mengidentifikasi manfaat yang diperoleh dari penyusunan jadwal kegiatan, mengidentifikasi kesukaran yang mungkin ditemui ketika mengikuti jadwal kegiatan yang telah dibuat serta mengatasi kesukaran yang ditemui dalam mengikuti jadwal kegiatan yang telah dibuat.
- e. Kemampuan untuk menunda kesenangan, yakni kemampuan konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung untuk menunda atau merelakan kesenangan yang diperoleh dari hal-hal yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu berupa bangun lebih siang, mampir ke tempat yang tidak seharusnya dan berlama-lama melakukan aktivitas tertentu seperti mandi dan berdandan. Aspek ini ditunjukkan oleh kemampuan mengidentifikasi hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu, merelakan hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu, serta menolak ajakan pihak lain untuk melakukan hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu.

2. Teknik *Self-Talk*

Seligman (2001; dalam Erford et al., 2010, hlm. 87) mendeskripsikan teknik *self-talk* sebagai pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

Berdasarkan definisi konseptual dari Seligman tersebut, secara operasional teknik *self-talk* dalam penelitian ini di definisikan sebagai upaya pemberian bantuan yang dilakukan konselor atau peneliti terhadap konseli atau peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung yang bertujuan agar konseli mampu mengidentifikasi pernyataan negatif dalam pikirannya yang menghalangi dirinya dari datang ke sekolah tepat waktu, kemudian menggantinya dengan pernyataan positif yang mendukung upaya untuk datang ke sekolah tepat waktu. Proses pemberian bantuan tersebut melibatkan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahapan pertama adalah tahap dimana konseli mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self-talk* negatif (hal negatif yang dikatakan konseli pada dirinya sendiri) yang menghalangi konseli untuk datang ke sekolah tepat waktu.
- b. Konselor membantu konseli untuk memeriksa tujuan dan fungsi dari *self-talk* negatif yang menghalangi konseli untuk datang ke sekolah tepat waktu.
- c. Konseli diminta mengembangkan *counters* berupa *self-talk* positif (hal positif yang dikatakan konseli pada dirinya sendiri) yang mendukung upaya konseli untuk datang ke sekolah tepat waktu.
- d. Konselor membantu konseli untuk memeriksa kembali tujuan dan fungsi *counters* berupa *self-talk* positif (hal positif yang dikatakan konseli pada dirinya sendiri) yang dibuat konseli untuk mendukung upaya konseli untuk datang ke sekolah tepat waktu.

Konselor membantu konseli untuk melatih *self-talk* positif yang telah dibuat dengan cara menuliskannya dalam kartu-kartu indeks, memberi *homework* pada konseli untuk mengulangi *self-talk* positif tersebut sebanyak jumlah yang disepakati (oleh konselor dan konseli) pada waktu-waktu yang telah disepakati pula, kemudian konselor mengajak konseli untuk merefleksi pengetahuan, perasaan dan perilaku baru yang diperoleh setelah melakukan latihan tersebut.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah ‘skala disiplin diri peserta didik’. Instrumen ini berbentuk skala Likert, yakni sebuah pengumpul data yang berbentuk daftar cocok dengan alternatif jawaban tersedia yang berjenjang. Instrumen penelitian disajikan dalam suatu angket tertutup berbentuk daftar cek, yakni angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check* (√) pada kolom jawaban yang sesuai (Arikunto, 2005). Kategori pilihan jawaban dalam instrumen ‘skala disiplin diri peserta didik’ meliputi, Tidak Sesuai (TS), Ragu-Ragu (RR), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), yang masing-masing memiliki skor 0 (TS), 1 (RR), 2 (S) dan 3 (SS).

2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Instrumen skala disiplin diri peserta didik dikembangkan dari aspek-aspek yang menjadi karakteristik utama dari disiplin diri sebagaimana dikemukakan oleh Remez Sasson (2003, hlm. 8) dalam bukunya yang berjudul “*Willpower and Self Discipline*”. Aspek-aspek tersebut mencakup *endurance*, *perseverance*, *restraint*, *ability to carry out decisions and plans*, dan *ability to delay gratification or pleasure*. Kelima aspek tersebut tersaji sebagai konstruk untuk pengembangan indikator dan item instrumen.

Selain instrumen penelitian berupa angket, digunakan pula instrumen penelitian berupa jurnal kegiatan konseling menggunakan metode socratik yang dikombinasikan dengan format *refleksi* dan *homework* teknik *self-talk* dari Bradley T. Erford.

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian, kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan item instrumen berupa butir-butir pernyataan. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ‘skala disiplin diri peserta didik’ sebelum uji coba tersaji dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator
Disiplin diri (<i>Self-discipline</i>)	<i>Endurance</i> (ketahanan)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menyadari pentingnya datang ke sekolah tepat waktu. 2) Menunjukkan upaya keras untuk datang ke sekolah tepat waktu setidaknya dalam satu bulan terakhir. 3) Menunjukkan kesungguhan untuk datang ke sekolah tepat waktu. 4) Mencoba cara-cara alternatif agar dapat datang ke sekolah tepat waktu.
	<i>Perseverance</i> (kegigihan)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menunjukkan semangat yang kuat untuk datang ke sekolah tepat waktu. 2) Mampu mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan diri terkait upaya datang ke sekolah tepat waktu. 3) Mampu mengidentifikasi dan mengatasi hambatan datang ke sekolah tepat waktu.
	<i>Restraint</i> (pembatasan)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mampu menetapkan batasan aktivitas di malam hari agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. 2) Mampu menetapkan batasan aktivitas di pagi hari agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. 3) Memberikan hukuman pada diri sendiri atas kegagalan datang ke sekolah tepat waktu. 4) Memberikan penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan datang ke sekolah tepat waktu.
	<i>Ability to carry out decisions and plans</i> (kemampuan untuk melaksanakan keputusan dan rencana)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mampu menyusun rencana berupa jadwal kegiatan agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. 2) Menunjukkan komitmen terhadap jadwal kegiatan yang telah dibuat. 3) Mampu mengidentifikasi manfaat yang diperoleh dari penyusunan jadwal kegiatan.

		<p>4) Mampu mengidentifikasi kesukaran yang ditemui ketika mengikuti jadwal kegiatan yang telah dibuat.</p> <p>5) Mampu mengatasi kesukaran yang ditemui dalam mengikuti jadwal kegiatan yang telah dibuat.</p>
	<p><i>Ability to delay gratification or pleasure</i> (kemampuan untuk menunda kesenangan)</p>	<p>1) Mampu mengidentifikasi hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu.</p> <p>2) Mampu merelakan hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu.</p> <p>3) Mampu menolak ajakan pihak lain untuk melakukan hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu.</p>

3. Uji Coba Instrumen

a. Uji Kelayakan

Dalam rangka meninjau kesesuaian antara konstruk, konten/isi, dan redaksi instrumen dengan landasan teoretis, ketepatan bahasa baku dan karakteristik subjek yang menjadi responden maka dilakukan telah butir-butir pernyataan instrumen atau yang lebih dikenal dengan penimbangan (*judgement*) instrumen. *Judgement* dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen atau alat pengumpul data.

Penimbangan ahli (*expert judgement*) terhadap instrumen penelitian dilakukan oleh tiga orang pakar bimbingan dan konseling, yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, M.Pd., Dr. Amin Budiamin, M.Pd., dan Dr. Ilfiandra, M.Pd.

b. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen dilakukan kepada 5 orang subjek usia remaja yang berasal dari kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. Uji keterbacaan dilakukan dalam rangka mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen. Melalui uji keterbacaan ini dapat diketahui istilah yang kurang dipahami serta kalimat yang

rancu dan kurang jelas sehingga dapat dilakukan penyederhanaan butir pernyataan namun tanpa mengubah maksud dari pernyataan tersebut.

c. Uji Validitas Butir Item

Untuk keperluan uji coba instrumen penelitian, diambil responden sebanyak 32 orang responden dari usia remaja tepatnya peserta didik yang duduk di kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. Uji validitas instrumen penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat keterandalan instrumen penelitian, yakni sejauh mana instrumen tersebut mengukur apa yang hendak diukur.

Langkah uji validitas butir item dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistik yakni korelasi *item-total product moment (Pearson)*. Penghitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows* (hasil terlampir).

Apabila menggunakan cara manual, koefisien korelasi skor setiap butir item dapat dihitung dengan rumus *Product Moment Correlation*, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

n = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor X dan Y setiap responden

$\sum X$ = Jumlah skor X

$\sum Y$ = Jumlah skor Y

$(\sum X)^2$ = Kuadrat jumlah skor X

$(\sum Y)^2$ = Kuadrat jumlah skor Y

Menurut Friedenberg (1995; dalam www.globalstatistik.com, 2011, hlm. 3) biasanya dalam pengembangan dan penyusunan skala-skala psikologi, digunakan harga koefisien korelasi yang minimal sama dengan 0,30. Dengan demikian, semua item yang memiliki korelasi kurang dari 0,30 dapat disisihkan dan item-item yang akan dimasukkan dalam alat test adalah item-item yang memiliki korelasi diatas 0,30 dengan pengertian semakin tinggi korelasi itu mendekati angka satu (1,00) maka semakin baik pula konsistensinya atau validitasnya.

Berdasarkan hasil pengujian validitas butir item, diperoleh butir pernyataan yang tidak valid berjumlah 15 butir (item nomor 10, 12, 15, 20, 25, 27, 28, 31, 32, 45, 46, 49, 52, 53, dan 58). Oleh karena itu jumlah item instrumen yang semula berjumlah 60 item setelah di ujicoba berkurang menjadi 45 item.

d. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran (Sukmadinata, 2005, hlm. 39). Reliabilitas instrumen secara operasional dinyatakan sebagai koefisien korelasi (r) (Sukmadinata, 2005, hlm. 39). Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan metode split half secara statistic memakai program komputer *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows*. Untuk mencari koefisien reliabilitasnya digunakan koefisien Reliabilitas Kuder Richardson 20 (KR-20) yang dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KR-20 = \frac{n}{n-1} \left(\frac{S^2 - \sum p(1-p)}{S^2} \right)$$

Keterangan :

KR-20 = Koefisien Reliabilitas KR-20

n = Jumlah item

S^2 = Varians skor keseluruhan

p = Proporsi yang mendapatkan nilai benar untuk setiap item

(1-p) = Proporsi yang mendapatkan nilai salah untuk setiap item

Kriteria reliabilitasnya adalah jika $KR-20 \geq 0,70$ maka dimensi kuesioner reliabel (konsisten) dan jika $KR-20 < 0,70$ maka dimensi kuesioner tidak reliabel. Ketentuan ini juga sejalan dengan Fraenkel dan Wallen (1993; dalam Arikunto, 2005:18) yang mempunyai patokan sedikitnya 0,70 sebagai harga minimal bagi reliabilitas instrumen pengumpul data yang dikumpulkan.

Proses pengujian reliabilitas instrumen ini dilakukan secara statistik memakai bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows*. Berikut hasil pengujian reliabilitas instrumen.

Tabel 3.2
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.826	.841	60

Guilford (1954; dalam Furqon, 1999) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford, yaitu:

< 0,20 : Derajat keterandalannya sangat rendah

0,21 - 0,40 : Derajat keterandalannya rendah

0,41 – 0,70 : Derajat keterandalannya sedang

0,71 – 0,90 : Derajat keterandalannya tinggi

0,91 – 1,00 : Derajat keterandalannya sangat tinggi

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrumen skala disiplin diri peserta didik, diperoleh nilai reliabilitas sebesar **0,826**. Sesuai dengan kriteria Guilford, maka reliabilitas instrumen ini berada pada kategori **tinggi**, hal ini berarti instrumen dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

4. Revisi dan Pengemasan Final Instrumen

Butir item yang memenuhi syarat dihimpun dan direvisi sesuai kebutuhan, dengan demikian dapat dihasilkan seperangkat instrumen siap pakai untuk pengumpulan data serta sebagai instrumen *pre test* dan *post test*. Berikut disajikan kisi-kisi instrumen setelah uji coba dalam tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Setelah Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator
Disiplin diri (<i>Self-discipline</i>)	<i>Endurance</i> (ketahanan)	<ol style="list-style-type: none"> Menyadari pentingnya datang ke sekolah tepat waktu. Menunjukkan upaya keras untuk datang ke sekolah tepat waktu. Mencoba cara-cara alternatif agar dapat datang ke sekolah tepat waktu.
	<i>Perseverance</i> (kegigihan)	<ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan semangat yang kuat untuk datang ke sekolah tepat waktu. Mampu mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan diri terkait upaya datang ke sekolah tepat waktu. Mampu mengidentifikasi cara-cara mengatasi hambatan datang ke sekolah tepat waktu.

	<i>Restraint</i> (pembatasan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menetapkan batasan aktivitas di malam hari agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. 2. Mampu menetapkan batasan aktivitas di pagi hari agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. 3. Memberikan hukuman pada diri sendiri atas kegagalan datang ke sekolah tepat waktu. 4. Memberikan penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan datang ke sekolah tepat waktu.
	<i>Ability to carry out decisions and plans</i> (kemampuan untuk melaksanakan keputusan dan rencana)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menyusun rencana berupa jadwal kegiatan agar dapat datang ke sekolah tepat waktu. 2. Menunjukkan komitmen terhadap jadwal kegiatan yang telah dibuat. 3. Mampu mengidentifikasi manfaat yang diperoleh dari jadwal kegiatan. 4. Mampu mengatasi kesukaran yang ditemui dalam mengikuti jadwal kegiatan yang telah dibuat.
	<i>Ability to delay gratification or pleasure</i> (kemampuan untuk menunda kesenangan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu. 2. Mampu merelakan kesenangan yang diperoleh dari hal-hal yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu.

		3. Mampu menolak ajakan pihak lain untuk melakukan hal-hal menyenangkan yang menghambat upaya datang ke sekolah tepat waktu.
--	--	--

E. Teknik Analisis Data Penelitian

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke alam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Untuk jenis data kuantitatif digunakan analisis statistik. Teknik analisis data yang digunakan antara lain :

1. ukuran gejala pusat dan persentase untuk menganalisis data seputar tingkat disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung. Langkah-langkah analisis data menggunakan ukuran gejala pusat adalah sebagai berikut (Sudjana, 1996, hlm. 47) :
 - a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi.
 - b. Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor minimal ideal = jumlah skor x skor terendah.
 - c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal.
 - d. Mencari interval skor dengan rumus: interval skor = rentang skor/3.
 - e. Dari langkah langkah di atas di atas, kemudian didapatkan kategorisasi sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kategorisasi Rentang Skor

Kategori	Rentang
Rendah	$x \leq \text{skor minimal ideal} + 1.\text{interval}$
Sedang	$\text{skor minimal ideal} + 1.\text{interval} < x \leq \text{skor minimal ideal} + 2.\text{interval}$
Tinggi	$x > \text{skor minimal ideal} + 2.\text{interval}$

2. uji normalitas terhadap skor pre test, skor post test dan *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol sebagai uji prasyarat.
3. uji perbedaan dua Rata-rata (*t-test*) untuk mengetahui keefektifan teknik *self-talk* untuk mengembangkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung.
4. Perhitungan statistik menggunakan bantuan piranti lunak *SPSS 16.0 for windows*.

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yakni tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup.

1. Tahap Persiapan

a. Penyusunan Proposal Penelitian

Proses penyusunan tesis dimulai dari pengajuan tema bahasan penelitian kepada dosen pembimbing akademik. Setelah tema disetujui oleh dosen pembimbing akademik dan ketua program studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana UPI Bandung, proposal diseminarkan untuk mendapatkan berbagai masukan dari dosen penguji seminar. Berdasarkan masukan-masukan yang diperoleh, proposal tersebut direvisi dan diajukan kembali untuk memperoleh pengesahan dan pengangkatan dosen pembimbing tesis.

b. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilaksanakan dengan melakukan observasi terhadap praksis bimbingan dan konseling di SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung serta wawancara terhadap tim Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut mengenai gambaran umum disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung, khususnya terkait datang ke sekolah tepat waktu, sebagai bentuk yang paling erat kaitannya dengan proses belajar mengajar namun seringkali dilalaikan oleh peserta didik.

c. Perizinan

Perizinan penelitian dilakukan sebagai persiapan selanjutnya untuk mengumpulkan data. Proses perizinan dimaksudkan untuk memperlancar pelaksanaan pengumpulan data. Sebelumnya peneliti meminta surat izin melaksanakan penelitian pada bagian administrasi dan kemahasiswaan Sekolah Pascasarjana UPI Bandung untuk kemudian diserahkan pada pihak sekolah dalam hal ini kepala sekolah tempat penelitian akan dilaksanakan yakni kepala sekolah SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pengumpulan Data

Setelah instrumen penelitian diujicobakan dan difinalisasi, maka instrument tersebut siap disebar untuk memperoleh data mengenai profil disiplin diri peserta didik SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung. Instrumen disebar pada kelas X yang teridentifikasi memiliki kasus keterlambatan paling tinggi dalam satu semester terakhir. Pada akhirnya sebanyak 84 orang peserta didik menjadi responden dalam penelitian ini. Dari 84 orang responden penelitian, kemudian dipilih 32 orang yang mendapat skor paling rendah untuk mengikuti pemberian *treatment* dalam rangka uji coba program intervensi konseling melalui teknik self-talk untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik. Peserta didik dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan eksperimen.

Pembagian kelompok dilakukan menggunakan penugasan acak (*random assignment*).

b. Tabulasi Data Penelitian

Tabulasi data penelitian dilakukan dengan menggunakan piranti lunak computer *Microsoft Excel 2007*. Setelah di input dan disortir, data kemudian dikategorisasi berdasarkan tingkatan skor (tinggi, sedang dan rendah). Setelah itu, untuk menyusun profil disiplin diri peserta didik, barulah dari data tersebut dihitung persentase jumlah responden pada tiap tingkatan atau kategori skor. Data skor pre test dan post test juga di input dan dipersiapkan untuk dihitung menggunakan metode statistik.

c. Pengembangan Program Intervensi

Data mengenai profil disiplin diri peserta didik selanjutnya dijadikan acuan dalam pengembangan program intervensi konseling melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik. Tahapan pelaksanaan teknik *self-talk* juga diintegrasikan ke dalam keseluruhan sesi intervensi mulai dari tahap awal sampai tahap akhir.

Pelaksanaan intervensi konseling diupayakan berjalan secara sistematis dan berkesinambungan. Pengembangan materi intervensi pada masing-masing sesi mengacu pada tujuan setiap sesi. Berikut ini adalah langkah-langkah pengembangan rumusan program intervensi :

- 1) Menyusun kisi-kisi program intervensi konseling melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik.
- 2) Melakukan kajian pustakan terkait isu disiplin diri dan penggunaan teknik *self-talk* dalam rangka penyusunan materi intervensi. Materi intervensi diperoleh dari berbagai artikel di majalah, surat kabar, buku psikologi populer dan situs internet.
- 3) Menyusun rumusan program intervensi, satuan layanan konseling, handout materi intervensi dan jurnal kegiatan untuk menunjang pelaksanaan sesi demi sesi intervensi konseling.

- 4) Validasi rasional dari pakar dan praktisi konseling terhadap dimensi struktur dan komponen isi program intervensi.
- 5) Revisi program intervensi berdasarkan saran dan masukan dari pakar dan praktisi.
- 6) Uji coba program intervensi terhadap kelompok eksperimen.

d. Uji coba Program Intervensi

1) Pre Test

Pengukuran awal atau *pre test* bertujuan untuk memperoleh data terkait kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi *treatment* berupa intervensi konseling melalui teknik self-talk untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik. Pelaksanaan *pre test* dilakukan selama 60 menit, sebelumnya dilakukan pengondisian terhadap subjek melalui pemberian instruksi mengenai pengisian instrumen dan penjelasan maksud pelaksanaan *pre test*.

2) Treatment

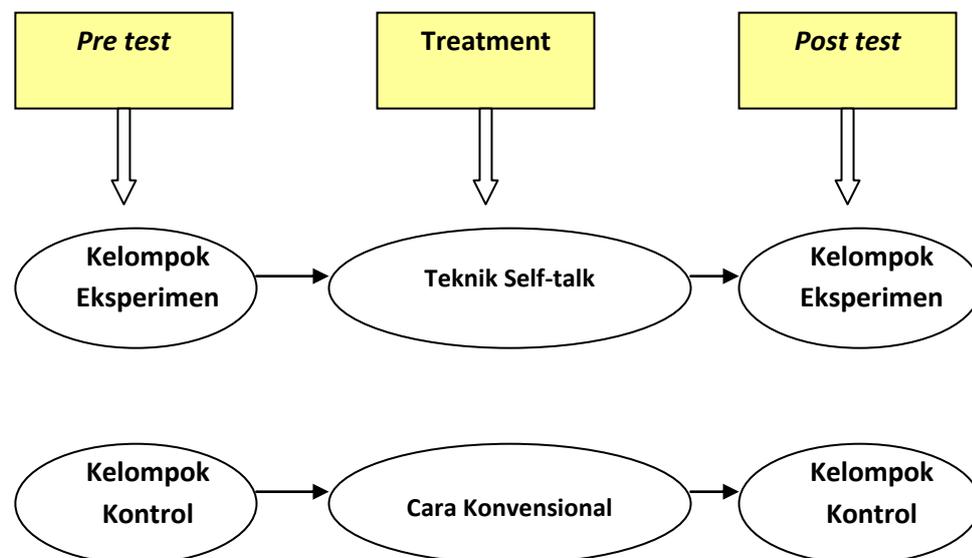
Setelah kelompok kontrol dan eksperimen ditetapkan melalui penugasan acak (*random assignment*), diperoleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan 16 orang siswa. Kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa serangkaian sesi intervensi konseling melalui teknik self-talk untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik, sedangkan pada kelompok kontrol diberlakukan cara-cara penegakan disiplin secara konvensional seperti pembuatan surat perjanjian dan pemberian nasehat. Waktu pemberian intervensi bagi kelompok eksperimen mengambil jam khusus di luar jam pelajaran yakni pada pukul 14.00 s.d 15.30. Sesi intervensi dilakukan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari Senin dan Kamis. Dalam pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen, peneliti tidak hanya berperan sebagai eksperimenter tetapi juga sebagai konselor.

3) Post Test

Pengukuran akhir atau *post test* bertujuan untuk memperoleh data terkait kondisi akhir subjek penelitian sebelum diberi *treatment* berupa intervensi

konseling melalui teknik self-talk untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik. *Post test* dilaksanakan satu minggu setelah sesi ke-sembilan berlangsung, dengan tujuan untuk pengendapan dan kristalisasi pengetahuan yang diperoleh peserta didik selama mengikuti sesi intervensi konseling. Pelaksanaan *post test* dilakukan selama 60 menit. Instrumen yang digunakan pada saat *post test* sama seperti instrumen yang digunakan pada saat *pre test*.

Langkah-langkah penelitian tersebut digambarkan dalam skema desain penelitian *Nonequivalent Pre test - Post test Control Group* seperti divisualisasikan pada gambar 3.2



Gambar 3.2
Skema Langkah Penelitian
Desain Nonequivalent Pre test-Post test Control Group

3. Tahap Penutup

a. Pelaporan

Pelaporan penelitian dilakukan dalam bentuk penyusunan karya ilmiah berupa tesis yang terdiri atas lima bab mencakup pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dan rekomendasi.

b. Penyusunan Artikel Penelitian

Penyusunan artikel penelitian dilakukan untuk kepentingan publikasi, sosialisasi dan diseminasi hasil penelitian terutama di jurnal-jurnal penelitian terakreditasi yang diterbitkan pada tingkat nasional maupun internasional. Penulisna artikel penelitian ini bertujuan untuk pengembangan bidang keilmuan dan profesi peneliti serta meningkatkan kredibilitas peneliti selaku akademisi.