

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga membahas mengenai pendekatan, metode, desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik analisis data.

3.1 Pendekatan, Metode, dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Laporan akhir untuk pendekatan ini pada umumnya memiliki struktur yang ketat dan konsisten mulai dari pendahuluan, tinjauan pustaka, landasarn teori, metode penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan (Creswell, W. Jhon, 2008)

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen kuasi (*quasi experiment*), dalam eksperimen kuasi ini, peneliti menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, namun tidak secara acak (*nonrandom assignment*) memasukan para partisipan (siswa) kedalam dua kelompok tersebut (Creswell, W. Jhon, 2008). Rancangan penelitian yang digunakan *nonequivalent pretest-posttest control group design* (*pretest-posttest* dua kelompok). Rancangan ini melibatkan dua kelompok subjek yang diukur dua kali (Creswell, W. Jhon, 2009, p.161).

Rancangan penelitian yang digunakan dalam eksperimen kuasi adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design* (*pretest-posttest* dua kelompok). Dalam desain ini, kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak (*without random assignment*). Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Hanya kelompok eksperimen (A) saja yang di *treatment* berupa Konseling Analisis Transaksional (X), sedangkan kelompok kontrol (B) tidak menerima perlakuan dari peneliti (Creswell, W. Jhon, 2009).

Berikut dapat dilihat *Nonequivalent Pretest Posttest Control Group Design* di gambar 3.1.

A	O_1	X	O_2
B	O_3		O_4

Gambar 3.1

Nonequivalent Pretest Posttest Control Group Design (Creswell, 2009, p.161)

3.2 Populasi dan Sampel

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Baros. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMAN 1 Baros, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta kelas XI SMAN 1 Baros. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pengambilan sampel secara bertujuan, karena sudah disesuaikan dengan kebutuhan yaitu siswa yang memiliki *self-esteem* rendah. Pertimbangan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI sedang berada pada pertengahan masa remaja yang dianggap sangat berarti, hal ini sekaligus membuat mereka rentan terhadap gangguan emosi dan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami karena perubahan yang terjadi pada diri mereka maupun akibat perubahan lingkungan.
2. Siswa kelas XI pada umumnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkumpul, bermain dan bergaul dengan teman sebaya mereka sehingga menjadi sangat terikat oleh norma kelompok sebaya. Oleh karena itu, ketika mengalami adversitas remaja cenderung mencari dukungan dari kelompok sebayanya meskipun kadang dukungan tersebut berupa godaan untuk ‘melarikan diri’ dari dampak adversitas seperti rasa kecewa, frustrasi atau tertekan dengan melakukan berbagai bentuk perilaku maladaptif dengan dampak negatif berkepanjangan seperti penyalahgunaan NAPZA, alkoholisme, kedekatan intim dengan lawan jenis, dan aksi kenakalan remaja lainnya.
3. Siswa SMA kelas XI dipandang masih memiliki cukup waktu untuk membangun dan meningkatkan *self esteem* sebagai persiapan memasuki babak baru kehidupan yang lebih rentan terhadap tantangan dan tekanan

serta sarat resiko dan adversitas yakni dunia kerja, perkuliahan, dan kehidupan bermasyarakat.

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis variabel, yaitu:

- a. Variabel bebas yaitu Konseling Analisis Transaksional
- b. Variabel terikat yaitu *Self Esteem*

Secara rinci definisi operasional masing-masing variabel sebagai berikut:

3.3.1 Konseling Analisis Transaksional

Keseluruhan sesi intervensi mencakup tiga tahap utama dalam konseling analisis transaksional. Berikut ini adalah tahap utama dalam konseling analisis transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* :

1). Tahap inisiasi (kontrak)

- a) Mengkomunikasikan maksud dan tujuan dari konseling analisis transaksional, pengalaman atau kegagalan dalam hidup setiap anggota yang menjadikan *self-esteem* rendah, perubahan yang ingin dicapai melalui konseling.
- b) Menyetujui perubahan yang akan dicapai oleh seluruh anggota melalui aktivitas konseling transaksional.

2). Tahap kerja

Anggota kelompok saling berbagi pendapat, pengalaman, menyelesaikan masalah, serta menjalankan tugas tugas. Kegiatan pada tahap kerja meliputi :

- a) Analisis struktur ego dengan melihat kembali perilaku verbal maupun non verbal yang digunakan, mengamati sikap setiap orang ketika bergaul dengan orang lain, mengingat kembali kondisi diri saat kecil, dan mengecek perasaan diri sendiri yang menjadi penyebab *self-esteem* rendah.

- b) Analisis skrip untuk membantu anggota kelompok menyadari proses interaksi sejak masa kecil dan standar sukses yang telah ditanamkan dalam hidup.
 - c) Analisa transaksional untuk menganalisis cara anggota merespon *ego-state* orang lain, maupun sebaliknya.
 - d) Analisa games dilakukan sebagai media perubahan peran yang akan dimainkan oleh anggota kelompok dalam situasi transaksional.
- 3). Tahap Akhir (*Final Stage*)

Anggota kelompok (konseli) merealisasikan rencana-rencana tindakan, dan keputusan-keputusan untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan.

3.3.2 *Self Esteem*

Self-esteem yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi dan menilai dirinya, kehidupannya dan orang lain yang berujung pada pembentukan sebuah keyakinan yang memunculkan perasaan keberhargaan dan kelayakan. Aspek *self-esteem* terdiri dari tiga aspek, yakni: (a) perasaan dalam memahami diri sendiri, (b) perasaan terhadap hidup, (c) dan hubungan dengan orang lain.

1. Perasaan mengenai diri sendiri adalah perasaan individu menerima diri apa adanya, tidak melebih-lebihkan apa yang ada pada dirinya. Perasaan mengenai diri sendiri ini memiliki empat (4) indikator, yaitu : (a) menerima diri sendiri, (b) menghormati diri sendiri, (c) menghargai keberhargaan diri sendiri, (d) memegang kendali emosi.
2. Perasaan terhadap hidup adalah perasaan individu dalam mempersepsi apa yang terjadi dalam hidupnya. Perasaan individu terhadap diri sendiri menentukan cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Semakin baik individu dalam mempersepsikan dirinya maka semakin mudah ia dalam menyelesaikan masalah yang dialami. Aspek kedua ini memiliki dua indikator, yaitu : (a) menerima kenyataan, (b) memegang kendali atas diri sendiri.

3. Hubungan dengan orang lain adalah cara individu dalam bersikap dan berperilaku dengan orang lain. Aspek ini pun memiliki dua indikator, yaitu:
 - (a) menghormati orang lain, (b) toleransi terhadap orang lain.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan, dalam penelitian ini mengembangkan alat pengumpul data seperti : skala self esteem, yang digunakan untuk memperoleh gambaran tentang self esteem sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling dengan pendekatan analisis transaksional.

Instrumen self esteem siswa dikembangkan dari definisi operasional variabel. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang self esteem yang merujuk kepada tiga aspek, yakni: (a) perasaan dalam memahami diri sendiri, (b) perasaan terhadap hidup, (c) dan hubungan dengan orang lain berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh Minchinton (1993).

Instrumen pengungkap data adalah skala psikologi yang diaplikasikan dengan format *rating scale* (skala penilaian) dengan alternatif respon pernyataan subyek skala 2 (dua) yaitu Ya (1) dan Tidak (0).

3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian

3.5.1 Uji kelayakan

Sebelum angket tersebut diujicobakan, langkah berikut yang dilakukan adalah melakukan judgement yaitu uji kelayakan angket penelitian melalui penguji kelayakan dosen yang berkompeten dan memahami bidang garapan oleh peneliti. Selain itu juga untuk melihat kesesuaian antara isi rumusan setiap pernyataan dengan indikator nilai yang diukur oleh butir pernyataan berdasarkan variabelnya.

Uji kelayakan instrument (*judgment*) dilakukan oleh dosen PPB FIP UPI, yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd. Pernyataan dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok memadai dan kurang memadai (perlu direvisi). Hasil judgment untuk instrument self esteem dapat dilihat pada tabel 3.1 sebagai berikut

Tabel 3.1
Hasil Uji Kelayakan Instrumen Self Esteem

	No item
Revisi 1	1,2,5,6,7,8,10,14,16,17,21,22,23,24,25
Revisi 2	6,7,16,20,21,22,24,25
Revisi 3	21,22

Pernyataan-pernyataan yang termasuk pada kelompok kurang memadai (perlu direvisi) disebabkan oleh beberapa hal berikut ini, yaitu : a) kalimat pernyataan kurang jelas, b) isi pernyataan kurang spesifik, c) pernyataan yang berulang dan memiliki makna yang sama, d) ada isu emosi.

Adapun kisi-kisi instrumen setelah uji kelayakan instrumen dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2
Tabel Kisi-kisi Instrumen Self Esteem
(Setelah Uji Kelayakan Instrumen)

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Perasaan Mengenai Diri Sendiri	Menerima diri sendiri	1, 8, 10	3
	Menghormati diri sendiri	5, 11	2
	Menghargai keberhargaan diri sendiri	3, 7, 12	3
	Memegang kendali emosi	4, 6, 16, 21	4
Perasaan terhadap hidup	Menerima kenyataan	9, 19, 24	3
	Memegang kendali atas diri sendiri	14, 15, 17, 20, 22	4
Hubungan dengan orang lain	Menghormati orang lain	2, 13, 18, 23	4
	Toleransi terhadap orang lain	25	1

Hasil uji kelayakan instrument (*judgment*) menunjukkan terdapat 10 item yang dapat digunakan, dan 15 item yang perlu direvisi. Dengan demikian, jumlah pernyataan yang digunakan untuk uji coba instrumen ialah sebanyak 25 item.

3.5.2 Uji Keterbacaan Item

Sebelum instrumen self esteem diuji validitas eksternal, instrumen terlebih dahulu di uji keterbacaan kepada sampel setara yaitu kepada 32 siswa Kelas XI SMAN 1 Baros, untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen. Setelah uji keterbacaan pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami kemudian di revisi sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh siswa yang nantinya akan menjadi sampel penelitian.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan, responden dapat memahami dengan baik seluruh item pernyataan yang ada baik dari segi bahasa maupun makna yang terkandung dalam pernyataan. Dengan demikian, dapat disimpulkan seluruh item pernyataan dapat digunakan dan mudah dimengerti oleh siswa XI SMAN 1 Baros tahun ajaran 2015/2016 sebagai sekolah untuk uji coba instrumen.

3.5.3 Uji Validitas dan Reabilitas

Pengujian instrumen dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2015. Instrumen diujicobakan kepada 70 siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2 dan XI IPA 3 SMAN 1 Baros. Uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui ketetapan/kesalahan (*validity*) dan keterandalan (*reability*) instrument.

3.5.4 Uji Validitas Butir Item

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2011: 121). Semakin tinggi nilai validasi soal menunjukkan semakin valid instrumen yang akan digunakan. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket self esteem.

Uji validitas item angket dihitung dengan terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkolerasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor item. Pengolahan data hasil uji coba diolah secara statistik dengan bantuan layanan *Microsoft Excel 2007*. Pengujian validitas dilakukan terhadap 25 item pernyataan dengan jumlah subjek 70 siswa. Dari 25 item tersebut, keseluruhan item dinyatakan valid.

3.5.5 Uji Reliabilitas

Reliabilitas suatu instrumen penelitian menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut dapat dikatakan baik apabila memberikan data dengan *ajeg* sesuai dengan kenyataan (Arikunto, 2005:86). Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Uji reliabilitas adalah proses pengukuran terhadap ketepatan (konsisten) dari suatu instrumen. Pengujian ini dimaksudkan untuk menjamin instrumen yang digunakan merupakan sebuah instrumen yang handal, konsistensi, stabil dan dependibilitas, sehingga bila digunakan berkali-kali dapat menghasilkan data yang sama.

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen, data uji coba diolah secara statistik dengan memanfaatkan layanan *Microsoft Excel 2007*. Sama halnya seperti pengujian validitas, pengujian reliabilitas pun diberi skor berupa skor dikotomi. Untuk mencari koefisien reliabilitasnya digunakan z skor. Hasil perhitungan uji coba instrumen diperoleh harga reliabilitas sebesar 0,736 yang artinya bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan tinggi dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (hasil penghitungan reliabilitas terlampir 2).

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Penyusunan proposal penelitian dan konsultasi proposal dengan dosen pengampu pembimbing akademik dan disahkan dengan persetujuan dari dosen penguji proposal dan ketua departemen psikologi pendidikan dan bimbingan
- b. Mengajukan permohonan pengangkatan dosen pembimbing tesis pada tingkat sekolah pascasarjana
- c. Mengajukan permohonan izin penelitian dari program studi bimbingan dan konseling yang memberikan rekomendasi untuk melanjutkan ke tingkat sekolah pascasarjana dan rektor UPI. Selanjutnya mengajukan permohonan penelitian pada jurusan yang sudah ditentukan.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data studi pendahuluan sebagai data *pretest* dengan menyebarkan instrumen pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baros.
- b. Menentukan sampel penelitian ditentukan berdasarkan rendahnya *self esteem* siswa.
- c. Melaksanakan program konseling Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang telah dirancang. Rancangan pelaksanaan konseling Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang telah disusun dan disesuaikan,
- d. Mengumpulkan data setelah melakukan intervensi sebagai data *posttest* dengan menyebarkan instrumen, untuk mengetahui perubahan dinamika psikologis (*self esteem*) siswa.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir dilakukan pengolahan dan menganalisis data tentang efektivitas konseling Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self esteem* siswa,

menentukan kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.

Program dan rancangan intervensi konselingnya sebagai berikut :

a. **Rasional**

Self-esteem memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu. *Self-esteem* adalah opini seseorang terhadap dirinya sendiri yang realistis dan apresiatif. Realistis berarti individu dapat secara jujur dan akurat menyadari kekuatan dan kelemahan diri serta segala yang ada diantaranya. Apresiatif mewakili kemampuan individu memiliki perasaan yang baik terhadap keseluruhan orang yang ia lihat tersebut (Schiraldi, 2007: 3).

Self-esteem positif biasanya termanifestasikan pada saat individu mendapatkan penghargaan, menang dalam sebuah perlombaan, dapat memecahkan masalah yang rumit, memiliki kemampuan dan keterampilan yang bisa dibanggakan. *Self-esteem* positif memainkan peranan yang penting dalam kehidupan individu. Secara umum *Self-esteem* positif menguntungkan karena mengacu pada evaluasi diri, sedangkan *Self-esteem* negatif menimbulkan perasaan negatif yang merugikan diri.

Tetapi yang perlu dicermati adalah *self-esteem* negatif (harga diri yang rendah), karena akan menimbulkan kecemasan dan perasaan tidak nyaman. Fuller dalam risetnya menyebutkan beberapa konsekuensi yang muncul akibat harga diri rendah (*Low self-esteem*), yaitu : munculnya kecemasan (*anxiety*), mudah stress, merasa hampa dan kesepian, meningkatkan resiko depresi, mengalami permasalahan dalam relationship, disfungsi sexual. Herer & Holzapfel (1993), menggambarkan pengaruh *self-esteem* negatif yang dapat merusak prestasi akademik dan karir, ketidaktercapaian, meningkatkan resiko terhadap penyalahgunaan obat dan alkohol.

Self-esteem yang rendah telah terbukti berhubungan dengan banyak fenomena negatif, termasuk tingginya tingkat kehamilan remaja, penyalahgunaan narkoba, minuman keras, kekerasan, depresi, kecemasan sosial, dan bunuh diri. Faktor-faktor seperti keluarga, jenis

kelamin, ras, tingkat ekonomi, orientasi seksual, tampaknya mempengaruhi tingkat *self-esteem* (Twenge & Campbell, 2002)

Remaja yang sedang dalam pencarian jati diri sering salah dalam memaknai harga diri dan mendapatkan porsi terbesar dari permasalahan yang diakibatkan oleh *self-esteem* negatif. Untuk mendapatkan pengakuan sosial dari teman sebayanya, remaja sering terjebak dalam perilaku delinquency (kenakalan) yang malah menurunkan harga dirinya sendiri. Sebagaimana hasil penelitian William, et al. (1993) yang menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki *self-esteem* negatif tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Hal ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan Wadden (2002) yang menyebutkan remaja dengan *self-esteem* negatif menderita penyakit kelainan makan, seperti bulimia dan anorexia.

Self-esteem terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan. Salah satunya lingkungan keluarga, jika lingkungan memberikan sesuatu yang menyenangkan, maka *self-esteem* akan menjadi positif, tapi jika lingkungannya tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi negatif. *Self-esteem* mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional, dan kepuasan hidup, dan secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan sepanjang hidup. Perilaku manusia secara universal ingin mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* karena sebagai kebutuhan dasar (Greenberg, 2008).

Self-esteem negatif biasanya muncul pada saat individu dihina dan direndahkan, hasil karya yang tidak diapresiasi oleh orang lain, menderita kebangkrutan, tidak mendapat pengakuan, dikucilkan dan ditolak secara sosial, memiliki cacat fisik, gagal dalam sebuah pencapaian, dan lain-lain. Hasil penelitian Roese dan Pennington (2002) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* negatif sering menerima sikap diskriminatif dari orang yang ada di sekitarnya.

Self – esteem negatif pun dimiliki oleh sebagian siswa SMAN1 Baros. Studi pendahuluan berupa penyebaran angket *self-esteem* yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Baros terhadap 140 siswa. Hasil penyebaran angket

menunjukkan terdapat 29 siswa atau 20,7 % dari total siswa memiliki self esteem rendah.

Gambaran pencapaian pada setiap aspek self – esteem ialah sebagai berikut.

- a. Rata rata pencapaian pada aspek perasaan mengenai diri sebesar 48, 55 %, dengan pencapaian terendah pada indikator memegang kendali emosi yaitu 35, 61 %.
- b. Rata rata perasaan terhadap hidup sebesar 58,38 %, dengan pencapaian terendah pada indikator memegang kendali diri yaitu 55, 15 %.
- c. Rata rata pencapaian pada aspek hubungan dengan orang lain sebesar 60, 61%, dengan pencapaian terendah pada indikator menghormati orang lain yaitu 54, 55 %.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMAN 1 Baros sebagai studi pendahuluan, menunjukkan *self-esteem* negatif (yang rendah) terjadi ketika adanya kesenjangan antara peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki *self-esteem* yang tinggi tidak jarang menjadi berani untuk membully atau mengganggu teman-temannya yang memiliki *self-esteem* yang rendah, sehingga membuat mereka merasa berkuasa di sekolah dan membuat peserta didik yang *self-esteemnya* rendah menjadi terdiskriminasi karena keadaan mereka

Gambaran hasil riset dan studi pendahuluan yang telah disampaikan, menjelaskan tentang pentingnya penanganan atau bantuan pada siswa yang memiliki *self-esteem* negatif. Sehingga diperlukan perhatian dan penanganan khusus dari tenaga pengajar, serta konselor. Penanganan yang ada tersebut harus mampu menetralsir berbagai penyebab *self-esteem* negatif dan mengembangkannya menjadi *self-esteem* positif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan Konseling Analisis Transaksional, sebagai salah satu teknik psikoterapi dalam konseling.

Analisis Transaksional merupakan satu pendekatan psychotherapy yang menekankan pada hubungan interaksional. Analisis transaksional dapat

dipergunakan dalam konseling individual, tetapi lebih diutamakan untuk konseling kelompok. Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian, tujuan dan arah proses konseling dikembangkan sendiri oleh konseli, dalam proses terapi ini menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh konseli. Proses terapi mengutamakan kemampuan klien untuk membuat keputusan sendiri, dan keputusan baru untuk kemajuan hidupnya sendiri.

Analisis transaksional digunakan untuk menganalisis atau menemukan pola mana saja yang berperan dalam sulit atau mudahnya proses transaksi/komunikasi. Analisis transaksional mengikuti teori psikoanalisis Sigmund Freud dan pememuan hasil kerja otak dari Broca dan W. Penfield antara aktivitas otak dan perilaku manusia. Menurut Penfield, otak manusia sejak bayi sudah mampu untuk merekam berjuta-juta pengalaman tentang perasaan, pandangan, sikap, perilaku dan lain-lain. Pendekatan analisi transaksional ini dipilih sebagai pendekatan yang dilakukan untuk dapat meningkatkan *self-esteem* siswa karena pendekatan ini menekankan kepada tujuan siswa itu sendiri, dimana dalam hal ini tujuannya adalah untuk meningkatkan *self-esteem*nya.

b. Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi konseling analisis transaksional adalah untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas SMAN 1 Baros, melalui analisis pola pola ataupun pengalaman transaksional dengan orang di sekitar kehidupan siswa.

Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan konseli untuk :

- 1) Mampu memegang kendali emosi
- 2) Mampu memegang kendali untuk diri sendiri
- 3) Mampu menghormati orang lain

c. Asumsi-Asumsi Intervensi

- 1) *Self-esteem* berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan, dan di dalamnya terdapat pola-pola khas dalam berinteraksi dengan lingkungan.
- 2) *Self-esteem* negatif muncul karena individu direndahkan, dihina, tidak diapresiasi, tidak mendapatkan pengakuan, dan lain sebagainya. Situasi tersebut berasal dari tidak selarasnya interaksi yang terjadi antara individu dengan lingkungan.
- 3) Konseling analisis transaksional merupakan intervensi konseling yang efektif membantu individu untuk
- 4) Konseling analisis transaksional digunakan untuk membantu individu menemukan pola interaksi yang tepat di lingkungan kehidupan sehari-hari, sehingga individu mendapatkan penerimaan di lingkungan sosial yang menjadi faktor berkembangnya *self-esteem* pada diri.
- 5) Konseling analisis transaksional dalam setting kelompok lebih efektif dalam membantu individu, daripada setting individual.

d. Kompetensi Konselor

Konseling analisis transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* siswa didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki peneliti, yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi.

Kompetensi yang harus dimiliki adalah:

- 1) Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan akan lebih baik apabila telah memiliki sertifikat konselor profesional.
- 2) Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.
- 3) Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *self-esteem*
- 4) Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam konseling analisis transaksional, terutama dalam setting kelompok.

- 5) Memahami karakteristik siswa SMAN 1 Baros yang merupakan subjek dari penelitian ini.
- 6) Menggunakan beragam teknik terapeutik dalam proses konseling (eklektisisme) namun tetap sejalan dan konsisten dengan teori konseling analisis transaksional, serta mengaplikasikan dalam cara yang konsisten dengan keilmuan namun tetap dalam penyampaian yang fleksibel dan non dogmatis
- 7) Mampu berperan sebagai guru/pengajar yang aktif direktif serta komunikator yang terampil selaku pemimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi konseli.

e. Sasaran Intervensi

Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling melalui konseling analisis transaksional untuk meningkatkan *self esteem* adalah siswa kelas SMAN 1 Baros, yang teridentifikasi memiliki tingkat *self esteem* rendah. Studi pendahuluan dilakukan dengan membagikan angket *self esteem* terhadap 140 siswa, dari hasil angket teridentifikasi 29 siswa atau 20,7 % yang memiliki *self esteem* rendah (negatif).

f. Pelaksanaan Intervensi

Keseluruhan sesi intervensi mencakup tiga tahap utama dalam konseling analisis transaksional. Berikut ini adalah tahap utama dalam konseling analisis transaksional untuk meningkatkan *self esteem*.

- 1). Tahap inisiasi (kontrak)
 - c) Mengkomunikasikan maksud dan tujuan dari konseling analisis transaksional, pengalaman atau kegagalan dalam hidup setiap anggota yang menjadikan *self esteem* rendah, perubahan yang ingin dicapai melalui konseling.
 - d) Menyepakati perubahan yang akan dicapai oleh seluruh anggota melalui aktivitas konseling transaksional.

2). Tahap kerja

Anggota kelompok saling berbagi pendapat, pengalaman, menyelesaikan masalah, serta menjalankan tugas tugas. Kegiatan pada tahap kerja meliputi :

- e) analisis struktur ego dengan melihat kembali perilaku verbal maupun non verbal yang digunakan, mengamati sikap setiap orang ketika bergaul dengan orang lain, mengingat kembali kondisi diri saat kecil, dan mengecek perasaan diri sendiri yang menjadi penyebab self esteem rendah
- f) analisis skrip untuk membantu anggota kelompok menyadari proses interaksi sejak masa kecil dan standar sukses yang telah ditanamkan dalam hidup
- g) analisa transaksional untuk menganalisis cara anggota merespon *ego state* orang lain, maupun sebaliknya
- h) analisa games dilakukan sebagai media perubahan peran yang akan dimainkan oleh anggota kelompok dalam situasi transaksional

3). Tahap Akhir (*Final Stage*)

Anggota kelompok (konseli) merealisasikan rencana - rencana tindakan , dan keputusan-keputusan untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan.

g. Tahapan Implementasi

Implementasi Konseling analisis transaksional dilaksanakan berdasarkan konsep dari Berne, yaitu selama 7 sesi, setiap sesi dilakukan dengan waktu kurang lebih 45 menit. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan siswa.

Kegiatan	Tujuan	Aspek	Indikator Keberhasilan	Keterangan
Tahap Inisiasi (Kontrak)	Menjalin keakraban antar anggota kelompok,	-	Agar dapat mengenal sesama anggota kelompok dan membuat	Siswa mampu mengenal lebih akrab, dan membuat

	menjalin komunikasi, dan membuat serta menyepakati kontrak konseling.		kontrak konseling, serta terbentuknya kesepakatan perubahan yang ingin dicapai melalui konseling transaksional analisis.	kontrak konseling.
Tahap Kerja	Siswa dapat mengenali ego masing-masing - siswa mampu memegang kendali emosi	Mampu memegang kendali emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu mengenal ego yang ada pada dirinya • Siswa mampu mengendalikan emosi melalui ego yang dilatih 	Siswa sudah mampu mengendalikan ego, sehingga mereka yang menjadi subjek dalam penelitian dalam aspek memegang kendali emosi sudah mampu untuk bisa mengenal ego yang mereka miliki dan sering gunakan, dimana pada akhirnya mereka dapat mengendalikan ego yang

				mereka miliki melalui latihan dari setiap sesi yang dilakukan.
	Siswa mampu mengenali diri sendiri dan menerima diri serta mengendalikan egonya	Mampu memegang kendali untuk diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu menerima diri sendiri • Siswa mampu mengendalikan diri melalui ego yang dilatih 	Siswa sudah mampu mengendalikan ego, sehingga mereka yang menjadi subjek dalam penelitian dalam aspek memegang kendali untuk diri sendiri sudah mampu untuk bisa menerima diri sendiri dan mengendalikan ego melalui latihan yang dilakukan selama sesi berlangsung.
	Siswa dapat memiliki rasa toleransi dan	Mampu menghormati orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu menghormati orang lain 	Siswa belum mampu mengendalikan

	menghormati serta mengendalikan egonya saat berada dalam lingkungan masyarakat		<ul style="list-style-type: none"> Siswa mampu mengendalikan ego dihadapan orang lain. 	ego, sehingga mereka yang menjadi subjek dalam penelitian dalam aspek menghormati orang lain, belum dapat dikatakan berhasil.
Tahap Akhir	Siswa mampu mengambil keputusan untuk dapat merubah ego state sesuai dengan masa perkembangannya	-	Siswa mampu berhasil merubah ego state yang mereka miliki.	Siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini dapat dikatakan cukup mampu untuk merubah ego statenya walaupun dalam ranah pribadi saja.

1.7 Teknik Analisis Data

Analisis efektivitas konseling Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* siswa, dilakukan dengan menganalisis perbedaan tingkat *self-esteem* antara kondisi *pretest* dan kondisi *posttest*. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini menggunakan teknik uji t independent (independent sample t test). Sebelum dilakukan uji t, langkah pengujian efektivitas konseling Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* siswa, dilakukan juga uji normalitas untuk

Ratu Syahida Fitriyati M, 2016

EFEKTIVITAS KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL UNTUK PENINGKATAN SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengetahui apakah hasil penelitian ini berdistribusi normal atau tidak Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan rumus *U-Mann-Whitney*, karena penelitian non parametrik, dimana sampel kurang dari 50 orang, menggunakan bantuan komputerisasi dengan rumusan hipotesis berikut ini.

Hipotesis penelitian : konseling Analisis Transaksional efektif untuk Meningkatkan *self esteem* siswa

Hipotesis Statistik : $H_0 : \mu_2 = \mu_1$
 $H_1 : \mu_2 > \mu_1$

Keterangan : μ_1 = rata-rata peningkatan *Self esteem* pada kondisi *pretest*
 μ_2 = rata-raa peningkatan *Self esteem* pada kondisi *postest*

Rumusan hipotesis nol pada desain ini skor kedua kelompok tersebut diasumsikan berkolerasi secara sistematis untuk memahami tinggi-rendahnya skor pada *postest* bergantung pada atau berkolerasi dengan tinggi rendahnya skor masing-masing subjek pada *pretest* (Furqon, 2008)

Secara umum, kedua kelompok skor dipandang (diperlakukan) sebagai hasil dua kali pengukuran terhadap subjek yang sama, dimaksudkan setiap subjek memiliki dua buah skor yang berpasangan.