

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

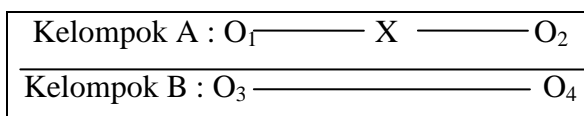
Bab ketiga merupakan pokok bahasan yang berisi tentang pendekatan dan metode penelitian, lokasi dan subjek populasi, metode penelitian, definisi operasional variabel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

#### A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa skala tingkat kemandirian siswa SMP 2 Pangkalanbaru tahun ajaran 2015/2016. Creswel (2012) menjelaskan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian yaitu menguji teori, mengungkapkan fakta-fakta, menunjukkan hubungan antar variabel dan memberikan deskripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi.

#### B. Desain Penelitian

Sesuai dengan rancangan penelitian bahwa penelitian ini menggunakan desain *Nonequivalent (pre-test and post-test) Control Group Design* karena kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak (*without random assignment*). Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan secara acak (*random*). Dua kelompok yang ada diberi *pretest*, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) berupa teknik *restrukturisasi kognitif* dan kelompok kontrol diberikan perlakuan konvensional, kemudian terakhir keduanya diberikan *posttest*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut (Creswell, 2010, hlm. 242):



*Keterangan:*

O<sub>1</sub> : pre-tes kelompok eksperimen                      O<sub>3</sub> : pre-tes kelompok kontrol  
 O<sub>2</sub> : pos-tes kelompok eksperimen                      O<sub>4</sub> : pos-tes kelompok control  
 X : perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif

### C. Lokasi dan Subjek Populasi

Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu subjek yang secara sengaja dipilih karena memiliki karakteristik tertentu, yaitu yang memiliki kemandirian yang rendah.

Lokasi penelitian ini terdapat di SMP 2 Pangkalanbaru, yang terletak di Bangka Tengah. Penelitian ini dilakukan terhadap kelas VIII, yang terdiri dari dua kelas, penjelasan jumlah populasi dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1

Populasi Kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru

Kelas	Jumlah		Sub Total
	Perempuan	Laki-laki	
Kelas VIII A	15	16	
Kelas VIII B	14	17	
Total	29	33	62

### D. Definisi Operasional

Penelitian ini memuat dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah kemandirian dan variabel bebasnya adalah teknik konseling restrukturisasi kognitif. Secara operasional kedua variabel tersebut didefinisikan sebagai berikut:

#### 1. Kemandirian

Kemandirian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam mengatur dan mengelola diri sendiri yang ditandai oleh kemampuan untuk

tidak bergantung secara emosional terhadap orang lain, baik orang tua, atau teman (*emotional autonomy*), mampu mengambil keputusan dan dapat konsekuen dengan keputusan tersebut (*behavioral autonomy*), serta kemampuan menggunakan nilai, pendapat atau keyakinan sendiri tentang benar dan salah atau penting dan tidak penting (*value autonomy*).

## 2. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif-perilaku yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir mengenai kemandirian siswa dengan mengubah pemikiran dari irasional menjadi rasional. Restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemandirian siswa didasarkan pada teori Meichenbaum (1977, hlm. 115). Restrukturisasi kognitif pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif dan memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri siswa.

Adapun yang dimaksud dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan peneliti melalui perekaman-perekaman pikiran (*thought record*) dan pemberian penguatan (*reinforcement*) yang berlangsung selama lima sesi intervensi untuk memodifikasi penilaian diri pada siswa dengan cara bertanya, menganalisis, mengambil keputusan dan memutuskan kembali dalam rangka mengubah fungsi berpikir, merasa, dan bertindak siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016.

## E. Pengembangan Instrumen Penelitian

### 1. Penyusunan Instrumen

Alat pengumpul data penelitian ini adalah kuesioner yang mengungkapkan kemandirian siswa SMP, mengacu pada konsep kemandirian yang dikemukakan oleh Steinberg (1993). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian berupa skala yang mengacu pada prinsip skala Likert pada siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016, yang terdiri dari 47 item pernyataan.

Berdasarkan definisi operasional di atas maka dikembangkan kisi-kisi instrument kemandirian remaja untuk mengetahui profil kemandirian remaja.

Tabel 3.2  
Kisi-kisi Instrumen Kemandirian Peserta Didik

Aspek	Indikator	No Item		$\Sigma$
		(+)	(-)	
<b>1. Kemandirian Emosi:</b> kemampuan untuk tidak bergantung secara emosional terhadap orang lain, baik orang tua, atau teman	a. Siswa mampu melakukan <i>de-idealized</i> terhadap orangtua	1, 2, 3	4, 5	5
	b. Siswa mampu memandang orangtua sebagai orang dewasa pada umumnya ( <i>parents as people</i> )	6, 7	8, 9	4
	c. Siswa bersandar pada kemampuan diri secara emosional ( <i>nondependency</i> )	10, 11	12, 13	4
	d. Siswa mampu mengatasi masalah sendiri ( <i>individuated</i> )	14, 15	16, 17	4
<b>2. Kemandirian Perilaku:</b> mampu mengambil keputusan dan konsekuen dengan keputusan tersebut	e. Siswa mampu mengambil keputusan	18, 19, 20	21, 22	5
	f. Siswa memiliki penyesuaian terhadap pengaruh pihak lain	23, 24	25, 26	4
	g. Siswa memiliki	27, 28, 29	30, 31	5

	rasa percaya diri			
<b>3. Kemandirian</b> <b>Nilai:</b> kemampuan menggunakan nilai, pendapat atau keyakinan sendiri tentang benar dan salah atau penting dan tidak penting	h. Siswa memiliki keyakinan akan sesuatu yang semakin abstrak	32, 33	34, 35	4
	i. Siswa memiliki keyakinan yang mengakar pada prinsip umum dan memiliki dasar ideologi	36, 37, 38	39, 40, 41	6
	j. Siswa memiliki keyakinan akan nilai yang terbentuk dalam diri mereka sendiri	42, 43, 44	45, 46, 47	6
Jumlah Total Item				47

## 2. Pedoman skoring

Skala yang digunakan dalam kuesioner kemandirian ini mengacu pada prinsip-prinsip skala Likert yang disusun oleh peneliti. Kuesioner ini merupakan alat untuk mengukur kemandirian dimana stimulus dari item-item instrument ini adalah perilaku yang menggambarkan kemandirian responden. Respon dari stimulus ini adalah memilih jawaban yang telah disediakan. Jawaban-jawaban tersebut menggambarkan kemandirian diri responden (Azwar, 2008, hlm.32).

Instrument kemandirian yang disusun dalam penelitian ini memiliki alternatif empat jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Alasan peneliti membuat empat alternatif jawaban agar pilihan subjek agar pilihan subjek menjadi lebih tegas dan pasti, dan jawaban tidak di wilayah abu-abu.

Menurut Hadi (1990, hlm. 37) modifikasi alternatif jawaban seperti skala Likert menjadi empat alternatif jawaban, dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat. Dalam skala lima, kategori netral mempunyai arti ganda. Arti netral itu bisa berarti belum dapat memutuskan atau ragu-ragu. Tersedianya jawaban di tengah juga menimbulkan kecenderungan jawaban netral terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas kecenderungan jawaban.

Azwar membagi jenis item menjadi dua, yaitu item positif (*favorable*) dan item negatif (*unfavorable*). Pernyataan positif artinya pernyataan yang memihak pada objek ukur atau yang mengindikasikan tingginya atribut yang diukur, sedangkan pernyataan negatif artinya pernyataan yang tidak memihak pada objek ukur atau yang mengindikasikan rendahnya atribut yang diukur. Jumlah pernyataan positif dan jumlah pernyataan negatif dibuat seimbang. Peneliti mengacu pada skala Likert yang mensyaratkan pernyataan positif dan pernyataan negatif harus seimbang. Adapun penentuan skor untuk jawaban terhadap pernyataan positif adalah *sangat sesuai* = 4, *sesuai* = 3, *tidak sesuai* = 2, *sangat tidak sesuai* = 1. Kemudian untuk skor jawaban item pernyataan negatif adalah: *sangat sesuai* = 1, *sesuai* = 2, *tidak sesuai* = 3, *sangat tidak sesuai* = 4.

### 3. Penimbangan Instrumen

Penimbangan instrument dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid yang dapat mengukur permasalahan kemandirian siswa. Instrument penelitian ditimbang oleh tiga orang pakar untuk dikaji dan ditelaah dari segi isi, redaksi kalimat, serta kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan diungkap (apakah item layak digunakan untuk mengungkapkan atribut yang dikehendaki oleh peneliti sebagai perancang instrument).

Penimbang instrument dalam penelitian ini adalah Anne Hafina, Mubiar Agustin dan Ipah Saripah, yang merupakan pakar dalam bimbingan dan konseling. Instrument yang telah memperoleh penilaian dari ketiga pakar kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang tersebut.

#### 4. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana instrumen dapat difahami oleh responden. Melalui uji keterbacaan ini dapat diketahui kata-kata yang kurang dipahami serta kalimat yang rancu dan kurang jelas sehingga butir pernyataan dalam instrumen dapat disederhanakan tanpa mengubah maksud dari pernyataan tersebut. Uji keterbacaan instrumen dilakukan 5 orang siswa kelas VIII yang bukan merupakan sampel penelitian. Setelah dilakukan uji keterbacaan, butir pernyataan instrumen yang kurang jelas diperbaiki sesuai kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh responden baru kemudian dilakukan uji validitas butir pernyataan dan uji reliabilitas instrumen.

#### 5. Uji Validitas Instrumen Kemandirian

Instrumen kemudian diujicobakan kepada sampel yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian, yaitu siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016, yang berjumlah 62 siswa. Langkah setelah diuji coba, dilakukan pengolahan data uji validitas untuk mendapatkan daya pembeda secara empiris. Pengolahan data tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 (*Statistical Programme For Social Windows*). Dalam penelitian, item berdaya beda tinggi adalah item yang mampu membedakan antara subjek yang memiliki kemandirian yang tinggi dengan subjek yang memiliki kemandirian yang rendah. Berdasarkan hasil perhitungan, terdapat butir item pernyataan yang tidak valid. Untuk instrument kemandirian berjumlah 47 item, ada 22 item yang dinyatakan valid.

Hasil uji validitas setiap item dalam instrument kemandirian siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru secara rinci tertera dalam tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3

Hasil Uji Validitas Item

Aspek	No Item	Jumlah
Kemandirian Emosi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10

Kemandirian Perilaku	11,12,13,14,15,16,17,18	8
Kemandirian Nilai	19,20,21,22	4

## 6. Uji Reliabilitas Instrumen

Mengukur reliabilitas skala kemandirian menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*. Penggunaan teknik analisis *Alpha Cronbach* ini didasarkan atas pertimbangan penghitungan reliabilitas kuesioner kemandirian yang diperoleh lewat penyajian satu bentuk kuesioner yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok responden (*single trial administration*) (Azwar, 2008: 63).

Proses penghitungan tingkat reliabilitas skala kemandirian dilakukan dengan bantuan computer program SPSS (*Statistical Programme For Social Windows*). Taraf reliabilitas dinyatakan dalam suatu koefisien yaitu koefisien reliabilitas. Guilford dalam Furqon (2002, hlm. 75) menjelaskan bahwa kualifikasi normatif nilai koefisien reliabilitas ditunjukkan pada Tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.4

Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisien Korelasi	Kualifikasi
0,00 – 0,19	Sangat rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Cukup
0,60 – 0,79	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat tinggi

Berdasarkan uji reliabilitas instrument, maka reabilitas dari instrument adalah 0,79 yaitu berada pada kategori tinggi. Artinya intrumen ini mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item pernyataan dengan konsisten.



## **F. Rumusan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa Kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016**

Kemandirian siswa dalam penelitian ini membutuhkan intervensi terencana untuk mengubah persepsi/ penilaian diri yang negatif agar menjadi positif. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif ini sudah melalui uji kelayakan (*judgement*) oleh pakar program bimbingan dan konseling. Adapun rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian siswa, yaitu sebagai berikut:

### **1. Rasional**

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Konopka, dalam Pikunas, 1976). Tanda masa remaja yaitu (1) berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen, (2) minat seksualitas; dan (3) kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral (Salzman dan Pikunas, 1976). Diane (2008) mengatakan bahwa masa remaja tidak hanya ditandai dengan perkembangan seperti dimensi fisik, kompetensi kognitif dan sosial, tetapi juga kemandirian, harga diri dan intimasi.

Havigurst berpendapat bahwa perkembangan kemandirian adalah salah satu elemen transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Marc J. Noom, Maja Dekovic, & Wim Meeus, 2001). Perkembangan kemandirian remaja ditunjukkan dengan (1) membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan atau bergantung pada orangtua, (2) mengembangkan afeksi (cinta kasih) kepada orangtua, tanpa bergantung (terikat) kepadanya, dan (3) mengembangkan sikap respek terhadap orang dewasa lainnya tanpa bergantung kepadanya.

Usaha yang dapat dilakukan ke arah peningkatan kemandirian dapat dilakukan dengan memberikan intervensi dalam bentuk bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif, dengan pertimbangan bahwa siswa ini cenderung memiliki pikiran yang negatif diri sehingga diperlukan perbaikan pada pola pikir yang irasional ataupun yang negatif terhadap diri sendiri. Kemudian terjadi

perubahan perilaku yang memungkinkan siswa hidup lebih produktif dan mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki seperti dalam pengambilan keputusan untuk masalah pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dimaksudkan sebagai salah satu alternatif guru BK/ konselor dalam memfasilitasi peserta didik untuk meningkatkan kemandiriannya. Hal ini tentunya diperlukan agar peserta didik dapat membantu mengatasi permasalahannya sehingga mengalami perkembangan diri yang optimal. McKay dan Fanning (Guindon, 2010) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif membantu individu untuk memahami distorsi kognitif (kesalahan berfikir) atau berfikir secara negatif, seperti menganggap diri tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan walaupun memiliki motivasi yang besar terhadap sekolah, kemudian adanya ketidakmampuan mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah, serta ketidakmampuan dalam memutuskan karir sendiri atau mengambil keputusan untuk studi lebih lanjut dengan jurusan yang diminati sesuai dengan bakat dan minatnya.

Atas dasar pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang terangkum secara sistematis dalam kerangka intervensi layanan bimbingan dan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian siswa.

## 2. Tujuan Intervensi

Secara umum tujuan intervensi konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif ini adalah untuk meningkatkan kemandirian siswa yang rendah pada aspek emosi, perilaku, dan nilai. Secara khusus tujuan intervensi adalah sebagai berikut.

- a Meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *de-idealized* terhadap orang tua
- b Meningkatkan kemampuan siswa dalam memandang orang tua sebagai orang dewasa pada umumnya
- c Meningkatkan kemampuan siswa untuk tergantung kepada kemampuannya tanpa bantuan orang lain

- d Meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan individuasi terhadap orang tua
- e Meningkatkan kemampuan siswa mengambil keputusan
- f Meningkatkan kemampuan siswa terhadap pengaruh pihak lain
- g Meningkatkan rasa percaya diri (*self reliance*)
- h Meningkatkan keyakinan akan nilai-nilai yang semakin abstrak (*abstract belief*)
- i Meningkatkan keyakinan akan nilai-nilai yang bersifat prinsip (*principle belief*)
- j Meningkatkan keyakinan akan nilai-nilai yang semakin terbentuk dalam diri (*independent belief*)

### 3. Asumsi Intervensi

Adapun asumsi dari teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut:

- a Restrukturisasi kognitif membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang saling berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya (Bond & Dryden, 2004).
- b Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan diri sendiri dan perubahan struktur kognisi (Bond & Dryden, 2004)
- c Restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah disfungsi perilaku, *emotional distress*, mengalami distorsi kognitif, dan yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku (Dobson & Dobson, 2009, hlm. 117).
- d Restrukturisasi kognitif dikenal sebagai reframing kognitif, yaitu teknik yang diambil dari terapi kognitif-perilaku yang dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta keyakinan yang irasional. (Serafini, 2000).

#### 4. Sasaran Intervensi

Program intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemandirian siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016 yang dikategorikan baik ditinjau dari beberapa aspek yakni: kemampuan remaja untuk tidak tergantung terhadap dukungan emosional orang lain, terutama orang tua (kemandirian emosi), kemampuan remaja membuat keputusan secara bebas dan konsekuen atas keputusannya itu (kemandirian perilaku), kemampuan untuk memaknai seperangkat prinsip tentang benar dan salah, serta penting dan tidak penting (kemandirian nilai).

#### 5. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Teknik restrukturisasi kognitif mengidentifikasi ketidakmampuan atau ketergantungan individu dengan mencari pikiran yang salah, emosi negatif dan keyakinan utama. Berikut adalah tahapan implementasi restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemandirian siswa.

##### 1. Tahapan pertama: asesmen dan diagnosa.

Diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi siswa yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling.

##### 2. Tahapan kedua: mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional siswa.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

##### 3. Tahapan ketiga: memonitor pikiran-pikiran siswa melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negative. Format disediakan oleh konselor dan setiap konseli mendapatkan satu lembar untuk mencatat pikiran-pikiran negatif.

##### 4. Tahapan keempat: memberikan umpan balik kepada konseli dan memberikan motivasi untuk mengikuti konseling hingga akhir.

Pada tahap keempat konselor menjelaskan kepada konseli mengenai perkembangan konseli setelah menjalani tiga tahapan konseling. Konselor memberi umpan balik terhadap perilaku konseli serta hal-hal yang terjadi selama konseling dilakukan sehingga konseli mampu memahami pengalaman serta menyadari akan kondisi kognitif yang salah atau irasional.

5. Tahapan kelima: Intervensi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap kelima, konselor menemukan pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dan melakukan intervensi.

Tabel 3.5

Gambaran Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Nama Materi	Strategi Intervensi	Tujuan	Waktu Pelaksanaan
Pre Test				
Sesi I	Pribadi yang Mandiri	Konseling Kelompok	Memiliki kemampuan dalam hubungan emosi dengan orang tua	1 x 90 menit
Sesi II	Pengambilan Keputusan	Konseling Kelompok	Memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan	1 x 60 menit
Sesi III	Sugesti Diri	Konseling Kelompok	Memiliki kekuatan terhadap pengaruh pihak lain	1 x 60 menit
Sesi IV	Impresi	Konseling Kelompok	Memiliki rasa percaya diri	1 x 60 menit
Sesi V	Berfikir Positif	Konseling Kelompok	Memiliki keyakinan akan nilai-nilai	1 x 60 menit
Post Test				

## G. Teknik Analisis Data Penelitian

Analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian karena peneliti memberikan pemaknaan terhadap data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan metode statistik. Penghitungan statistik dilakukan untuk dua tujuan yang berbeda, yaitu uji coba alat ukur dan pengolahan data.

Dalam penelitian ini analisa data efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian siswa dengan menggunakan perhitungan statistik melalui uji perbedaan rata-rata, yaitu dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Uji t ini bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan diberikan (Furqon, 2002: 161). Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.0.