

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

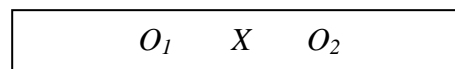
Pada bagian ini peneliti akan memaparkan pembahasan yang meliputi: 1) Desain penelitian, 2) Lokasi dan subyek penelitian, 3) Definisi operasional variabel, 4) Instrumen penelitian, 5) Prosedur pelaksanaan penelitian, 6) Teknik analisis data.

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan metode penelitian *pre experimental* karena dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Sedangkan desain yang digunakannya adalah *pretest and posttest design*.

Perlakuan yang akan diberikan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Untuk dapat mengetahui keefektivan dari bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* tersebut adalah dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dan *post test* yang telah diberikan.

Adapun desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain Penelitian

(Creswell,2010)

Keterangan :

O_1 , : *Pretest*

X : Treatment yang diberikan (Program *Group exercise*)

O_2 , : *Posttest*

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Taman Harapan Muhammadiyah Bandung. Jl. Macan No. 22 Bandung. LKSA adalah sebutan baru bagi panti sosial asuhan anak (PSAA) yang ditentukan kementerian sosial republik indonesia.

Untuk keperluan penelitian ini, sampel yang diambil adalah remaja usia 15-17 tahun yang ada di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) taman harapan muhammadiyah bandung.

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Group exercise*

Group exercise merupakan salah satu teknik dalam Bimbingan Kelompok yang dikembangkan oleh Jacob (2010). *Group exercise* disini adalah sejumlah aktivitas berupa permainan (*games*) yang diberikan kepada kelompok (*group*) untuk meningkatkan *self-esteem*. Dalam hal ini *game exercise* yang diberikan meliputi: (a) Menulis, (b) Gerak, (c) Lingkaran, (d) membangun kepercayaan, (d) Fantasi. *Group exercise* dilaksanakan di awal, tengah dan akhir pertemuan sesi bimbingan dengan durasi waktu 20-30 menit.

2. *Self-esteem*

Self-esteem adalah nilai yang tertanam dalam diri individu yang menjadi tolak ukur kepantasan sebagai manusia yang didasarkan pada pengakuan diri terhadap perilaku yang dimiliki. *Self-esteem* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah respon Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan terhadap sejumlah pernyataan tertulis mengenai kemampuannya menilai dan mengevaluasi dirinya sendiri.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai *self-esteem* sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* berikut kisi-kisi *instrument* yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen

Aspek	Indikator	No Item	
<p><u>Perasaan Mengenai Diri Sendiri</u> DO: perasaan individu menerima diri apa adanya, tidak melebih-lebihkan apa yang ada pada dirinya.</p>	Menerima diri sendiri	1	
		8	
		10	
	Menghormati diri sendiri	5	
		11	
		3	
	Menghargai keberhargaan diri sendiri.	7	
		12	
		4	
	Memegang kendali emosi	6	
		16	
		22	
9			
<p><u>Perasaan terhadap hidup</u> DO: 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.</p>	Menerima kenyataan	19	
		24	
		14	
	Memegang kendali atas diri sendiri	15	
		17	
		20	
		21	
	<p><u>Hubungan dengan orang lain</u> DO: cara individu dalam bersikap dan berperilaku dengan orang lain.</p>	Menghormati orang lain	2
			13
			18
23			
Toleransi terhadap orang lain		25	

1. Pedoman *scoring*

Instrument disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat sehingga menghasilkan item-item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. *Instrumen* digunakan untuk mengukur *self-esteem* remaja. Item pernyataan *self-esteem* remaja menggunakan *Skala Likert*, dengan pilihan Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Dalam metode interval, jarak interval dan kategori yang satu ke kategori berikutnya adalah sama. Hal ini tidak hanya untuk menjelaskan pernyataan yang sesuai atau tidak sesuai kepada isi pernyataan pada kontinum psikologis dan nilai skala yang diinginkan dan nilai skala yang diperoleh adalah independen.

2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

a. Uji Validasi

Pengujian validitas instrumen *self-esteem* dilakukan dengan menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2007. Hasil pengujian validitas instrumen *self-esteem* remaja dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* didapatkan bahwa 25 item dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan diatas 95%.

b. Uji Reabilitas Instrumen

Untuk menguji reliabilitas instrumen *self-esteem* remaja menggunakan metode *Alpha Cronbach's*,

Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS 20 dan Microsoft Excell 2007. Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen *self-esteem* remaja menunjukkan reliabilitas sebesar 0,764.

Merujuk pada klasifikasi *r* table dengan tarap signifikan 5% dengan jumlah sample 10 orang, maka *r* table sebesar 0,632. Dengan demikian nilai alpha (α) 0,764 lebih besar dari *r* table *product moment* dan termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

E. Rancangan Intervensi Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* Remaja

1. Rasional

Pada masa ini, individu mengalami tekanan yang kuat dari dalam dirinya sebagai akibat dari kepesatan pertumbuhan fisik dan lingkungan sosialnya, serta meluasnya arena mobilitas sosialnya. Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai masa kritis (*critical period*) dan masa mencari identitas diri. Sebutan masa kritis menunjukkan kehidupan pada masa remaja merupakan masa peralihan yang menentukan kualitas kehidupan individu di masa berikutnya. Jika remaja berhasil melampaui tekanan-tekanan biologis dari dalam dirinya dan tekanan sosio-

psikologis dari lingkungan sosialnya, maka selanjutnya akan memasuki masa dewasa dengan mulus yang ditandai dengan kemandirian dan tanggungjawab sosial. Sebaliknya jika gagal, maka selanjutnya akan mengalami banyak kesulitan untuk mencapai kedewasaan, ditandai dengan konflik-konflik intrapersonal dan interpersonal yang berkepanjangan.

Cavanagh dan Justin E. (2002) menyatakan masalah-masalah yang muncul pada diri individu merupakan konflik-konflik intrapersonal yang sebenarnya berasal dari dalam diri individu yang sering kali dieksternalisasi. *Self-esteem* merupakan salah satu kompetensi intrapersonal, selain *self-knowledge* dan *self-direction* yang tidak jarang menjadi sumber konflik dalam diri individu.

Di antara semua fase kehidupan manusia, fase remaja merupakan fase yang kerap mengalami permasalahan rendahnya *self-esteem*, sehingga menyebabkan mereka menjadi merasa rendah diri, tidak berkompeten, tidak dicintai, diabaikan, tidak penting, dan tidak menarik. Santrock (2007) menyatakan remaja cenderung memiliki penghayatan mengenai diri mereka sendiri dan orang lain. Pada masa remaja, individu tidak hanya mencoba mendefinisikan dan mendeskripsikan atribut-atribut tentang diri mereka sendiri, namun juga melakukan evaluasi terhadap atribut-atribut tersebut yang berporos pada pembentukan *self-esteem* pada diri remaja.

Hasil studi pendahuluan berupa wawancara dan observasi pada Remaja yang berada di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung menunjukkan tanda-tanda yang menunjukkan *self-esteem* rendah berupa ketidakpercayaan diri ketika bicara didepan banyak orang, ketika disekolah terkadang malu untuk mengenalkan diri tinggal di Panti Asuhan.

Dari observasi didapat bahwa ternyata peran orang lain dan lingkungan sangat penting dalam meningkatkan *self-esteem* bagi seorang remaja, sehingga kompetensi yang dimiliki ternyata tidak selalu mendukung peningkatan *self-esteem* karena rendahnya pengakuan lingkungan terhadap siswa.

Salah seorang siswa bahkan menyatakan bahwa dirinya merasa tidak beruntung dibandingkan dengan teman-temannya dan sering kali menginginkan hidupnya seperti orang lain. Salah seorang siswa lainnya yang juga merasa

tertekan dalam hidupnya karena tidak mudah beradaptasi dengan lingkungan, sehingga lebih memilih untuk menjadi antisosial.

Setiap individu idealnya memiliki *self-esteem* tinggi. Potter, *et al.* (2001) menyatakan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki emosi yang stabil, terbuka, teliti, menyenangkan, dan terbuka untuk berbagi pengalaman dengan orang lain. Dalam masalah percintaan remaja, Sciangula dan Marian (2009) menyampaikan *self-esteem* mempengaruhi persepsi diri individu dan persepsi tentang cara pasangan mereka dalam menganggap diri mereka (persepsi meta), dan hal yang dirasakan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan.

Efek dari rendahnya *self-esteem* juga disampaikan oleh Sowislo dan Ulrich (2013) yang membuktikan keterkaitan antara *self-esteem* dan depresi serta kecemasan. Penelitian meta analisis pada 77 kasus depresi dan 18 kasus kecemasan dengan rentan usia yang bervariasi mulai anak-anak hingga dewasa menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* cenderung memberikan dampak signifikan pada kasus depresi dibandingkan kasus kecemasan. Meskipun rendahnya *self-esteem* juga mempengaruhi kecemasan, namun dampaknya tidak seberat pada kasus depresi.

Self-esteem yang rendah disebabkan kegagalan individu dalam mengkomunikasikan secara mendalam intra pribadi mereka (Cavanagh dan Justin E., 2002). Peningkatan *self-esteem* pada remaja dapat terjadi jika mereka mau dan mampu mengatasi masalah-masalah mereka, dan bukan menghindarinya (Lazarus dalam Santrock, 2007). Menghadapi masalah secara realistis, jujur, dan tidak defensif dapat menghasilkan evaluasi diri yang positif sehingga berimbas pada peningkatan *self-esteem*.

Seperti halnya kompetensi intrapersonal lainnya, *self-esteem* juga dipengaruhi oleh komunikasi internal dalam diri individu. Individu melihat diri mereka sebagai sosok yang layak, baik hati, dan berharga jika mereka mampu mengaitkan fakta yang diketahui tentang diri mereka sendiri dengan nilai-nilai sesungguhnya yang dimiliki, dan penilaian dari individu-individu lain juga memengaruhi *self-esteem* mereka (Cavanagh dan Justin E., 2002).

Dalam membantu meningkatkan *self-esteem* pada remaja penting adanya bantuan dari pelaksana bimbingan dan konseling di sekolah. Rambu-rambu Program Pengembangan Diri untuk SMA (2008) menyatakan bimbingan dan konseling adalah bagian integral dari keseluruhan program pendidikan di sekolah/madrasah. Dasar pemikiran dan urgensi penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya ketentuan saja, namun yang lebih penting adalah menyangkut pemenuhan kebutuhan nyata peserta didik akan bantuan *psikopedagogis* untuk mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal, menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual.

Terdapat berbagai intervensi bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk menangani masalah *self-esteem* pada siswa. Namun, tidak semua intervensi yang diterapkan berhasil efektif. Intervensi penanganan *self-esteem* yang efektif adalah intervensi yang mampu membantu siswa-siswa meningkatkan *self-esteem* mereka yang rendah sehingga pada akhirnya mereka mampu melakukan penyesuaian diri dan sosial dengan baik dalam kehidupan keseharian mereka. Pendekatan Bimbingan yang sering digunakan di sekolah kebanyakan menggunakan pendekatan tradisional yang lebih menitik beratkan pada pembahasan masalah. Fokus penelitian diasumsikan bahwa program intervensi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa.

2. Tujuan

Intervensi ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *self-esteem* pada peserta didik dengan cara memberikan program bimbingan kelompok. Secara khusus, intervensi ini bertujuan untuk mengembangkan:

- a. Kemampuan untuk menerima diri apa adanya,
- b. Kemampuan untuk menghormati diri sendiri,
- c. Kemampuan untuk menghargai keberhargaan diri sendiri,
- d. Kemampuan untuk memegang kendali emosi,
- e. Kemampuan untuk tidak melebih-lebihkan apa yang ada pada dirinya,

- f. Kemampuan untuk mempersepsi apa yang ada dalam hidupnya,
- g. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi,
- h. Kemampuan untuk menghormati orang lain,
- i. Kemampuan untuk toleransi terhadap orang lain.

3. Asumsi Program

Asumsi yang melandasi program intervensi yaitu :

1. Pelaksanaan latihan kelompok menggunakan metode *Socratic* (Socratic method). Metode ini menggunakan empat langkah kegiatan yaitu; a) Eksperientasi (*experience*); b) Identifikasi (*identify*); c) Analisis (*analyze*); d) Generalisasi (*generalize*).
2. Individu biasanya menggambarkan penghargaan terhadap diri atau perasaannya berdasarkan siapa dirinya dan kepercayaan yang dipegang (Minchinton, 1995).
3. Branden (1994) menyebutkan bahwa *self-esteem* merupakan aspek keperibadian yang paling penting dalam proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai yang dianut, dan penentuan tujuan hidup.
4. *Self-esteem* dibutuhkan oleh setiap individu untuk mengetahui pandangan tentang diri sendiri sebagai sosok yang berharga dan mampu menguasai tugas serta tantangan hidup. Selain itu, setiap individu juga membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain (Vohs, *et al.*, 2001).

4. Sasaran

Intervensi diberikan kepada remaja usia 15-17 tahun yang berada di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung.

5. Kompetensi Konselor

Proses terlaksananya program intervensi bimbingan kelompok melalui *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja, konselor diharapkan menguasai seperangkat kompetensi. Kriteria kompetensi konselor meliputi :

1. Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan akan lebih baik apabila telah memiliki sertifikat konselor

profesional yang diperoleh dari lembaga penyelenggara pendidikan profesi konselor.

2. Konselor memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *self-esteem* remaja.
3. Apabila intervensi konseling diberikan dalam suasana kelompok, maka konselor diharapkan memiliki pengetahuan dan wawasan terkait konsep dinamika kelompok, bimbingan kelompok, dan praktik pelaksanaan teknik *group exercise*.

6. Tahapan Program Intervensi

Tahapan yang digunakan dalam pelaksanaan program intervensi *group exercise* dalam bimbingan kelompok adalah metode *socratic method*. Metode ini menggunakan empat langkah kegiatan yaitu; a) Eksperientasi (*experience*); b) Identifikasi (*identify*); c) Analisis (*analyze*); d) Generalisasi (*generalize*).

1. Fase eksperientasi (*experience*) atau disebut juga fase *action* adalah fase konselor melaksanakan kegiatan konseling (*do*) yang diarahkan pada upaya memfasilitasi individu untuk mengekspresikan perasaan-perasaan yang menjadi beban psikologisnya sesuai dengan skenario yang telah ditetapkan sebelumnya
2. Fase identifikasi (*identify*) adalah fase konselor melaksanakan proses identifikasi dan refleksi pengalaman selama proses latihan. Pada fase ini klien atau anggota kelompok diminta untuk bercermin atau melihat (*look*) ke dalam dirinya apa kaitan antara proses permainan dengan keadaan dirinya. Pada tahap ini klien diajak untuk mengungkapkan pikiran, perasaan yang terkait dengan proses eksperientasi. Pikiran dan perasaan yang diungkapkan oleh klien merepresentasikan kondisi psikologis dan permasalahan yang dihadapinya. Pada fase ini klien diajak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan reflektif apa yang terjadi pada klien (*what happened*) pasca melakukan proses latihan.
3. Fase analisis (*analyze*) adalah fase klien diajak untuk merefleksikan (*reflection*) dan memikirkan (*think*) kaitan antara proses konseling dengan kondisi psikologis yang sedang dihadapinya. Sehingga dapat digunakan untuk

membuat rencana perbaikan terhadap kelemahankelemahan diri. Pada fase ini konselor mengajukan pertanyaan reflektif tentang apa yang perlu dilakukan (*so what*) oleh klien untuk memperbaiki kelemahan yang dihadapinya setelah melakukan proses latihan.

4. Fase generalisasi (*generalitation*) adalah fase klien diajak untuk membuat rencana (*plan*) perbaikan terhadap kelemahan yang dihadapi oleh klien. Rencana perbaikan dapat diwujudkan pada kehidupan sehari-hari setelah proses latihan selesai. Pada fase ini konselor mengajukan pertanyaan reflektif tentang rencana tindakan dan cara bagaimana klien memperbaiki kelemahan yang dihadapinya.

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu:

- a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, penulis melakukan :

1. Analisis kebutuhan

Analisis kebutuhan didapat dari hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Usep (kepala rumah tangga) yang dilakukan pada bulan Mei 2015, tujuannya yaitu untuk mengetahui kondisi *self-esteem* remaja usia 15-17 tahun yang menjadi subjek penelitian, mulai dari rasa minder akan kemampuan yang dimilikinya, merasa tertekan, tidak bisa bekerjasama serta perasaan lain yang dialami remaja. Dari hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian memiliki *self-esteem* yang beragam. Berdasarkan observasi dan wawancara inilah, kemudian peneliti memberikan saran-saran kepada kepala rumah tangga yang dapat dilakukan untuk memperbaiki *self-esteem* pada remaja bersangkutan.

2. Formulasi Permasalahan

Setelah analisis kebutuhan dilakukan, peneliti kemudian menggali lebih lanjut mengenai manifestasi masalah *self-esteem* yang beragam dan melakukan *follow up* kepada remaja mengenai saran-saran yang telah disampaikan pada saat wawancara. Peneliti mendapatkan bahwa saran-saran yang diberikan kepada kepala rumah tangga pada saat wawancara belum dilaksanakan secara efektif sehingga peneliti merasa perlu

memberikan intervensi lebih lanjut untuk mengatasi masalah *self-esteem* pada remaja yang tinggal di LKSA taman harapan. Setelah mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang keadaan sikap remaja yang berada di LKSA, maka peneliti menetapkan untuk mengintervensi *self-esteem* pada Remaja usia 15-17 tahun yang berada di LKSA.

3. Penetapan program intervensi dan perancangan program

Pada tahap ini peneliti menetapkan tujuan program intervensi menggunakan metode bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dalam pelaksanaannya. Peneliti kemudian menyusun kegiatan, materi dan lembar kerja (SLBK) pada setiap sesi serta tujuan dari setiap sesi.

4. Penetapan kriteria keberhasilan

Untuk membantu pengukuran efektivitas intervensi yang akan dilaksanakan, peneliti menetapkan cara pengukuran dan skala *self-esteem* yang akan digunakan sebelum dan setelah intervensi. Cara pengukurannya kemudian ditetapkan dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh *Minchinton* sebagai alat yang terstandarisasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Program intervensi yang akan dijalankan dalam penelitian ini terdiri atas enam kali pertemuan berdurasi 30 hingga 45 menit. Penentuan enam kali pertemuan disesuaikan dengan jumlah sesi dan kegiatan yang dirancang untuk mengintervensi *self-esteem* subjek yang masih tergolong ringan. Penentuan jumlah sesi juga disesuaikan berdasarkan tujuan-tujuan khusus yang telah disebutkan demi mencapai tujuan utama intervensi ini.

Setiap sesi dilaksanakan secara berurutan sesuai dengan tahap-tahap yang direncanakan lembar kerja dan metode yang dirancang semenarik mungkin untuk menghindari kebosanan pada subjek. Setelah menjalani enam sesi pertemuan, subjek menjalani masa aplikasi untuk mempraktikkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperolehnya selama masa pelaksanaan.

Secara lebih rinci, rangkaian kegiatan pada setiap sesi akan ditampilkan pada table pelaksanaan program di bagian lampiran.

c. Tahap Analisis

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis terhadap pencapaian tujuan intervensi, yaitu meningkatkan *self-esteem* subjek. Analisis ini dilakukan dengan membandingkan kondisi *self-esteem* subyek penelitian sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor alat ukur sebelum dan sesudah intervensi. Di sisi lain, analisis kualitatif dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara terhadap subjek sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta melakukan observasi pada setiap sesi.

7. Evaluasi

Evaluasi diperlukan untuk memperoleh umpan balik program intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* yang dilaksanakan. Melalui informasi ini maka kita dapat mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Berdasarkan informasi tersebut dapat ditetapkan langkah-langkah tindak lanjut untuk memperbaiki dan mengembangkan program selanjutnya.

Ruang lingkup evaluasi program intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja yaitu sebagai berikut.

1. Komponen proses menekankan penilaian terhadap aspek program bimbingan intervensi secara keseluruhan mengenai kriteria kesesuaian rasional, tujuan program, asumsi program, kompetensi konselor, tahapan program, dan interkasi komponen-komponen dalam program.
2. Komponen hasil menekankan penilaian terhadap pengaruh atau dampak program intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja dari kegiatan layanan yang telah dilaksanakan dan realisasi tujuan yang telah dilakukan yaitu perubahan cara pandang, sikap, dan perilaku siswa.

Keseluruhan komponen yang dinilai dalam evaluasi program dapat dilihat pada Tabel 3.3 yakni sebagai berikut.

Tabel 3.2
Instrumen Evaluasi Program Intervensi Bimbingan Kelompok Melalui
Teknik *Group Exercise* Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Remaja

No	Item Komponen	Jawaban	
		Ya	Tidak
Komponen Proses			
1	Rasional program terumuskan berdasarkan urgensi layanan BK dalam keseluruhan program		
2	Tujuan program tersusun dengan jelas, singkat, operasional dan terukur		
3	Kemampuan yang dimiliki para personel pendukung kelancaran pelaksanaan tugas		
4	Jumlah personel yang terlibat mencukupi kebutuhan pelaksanaan layanan		
5	Mekanisme kerja yang telah ditetapkan mendukung pelaksanaan program		
6	Setiap layanan dapat dilaksanakan sesuai rencana		
7	Proses dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok berjalan sistematis dan terstruktur		
8	Semua siswa telah terlayani sesuai dengan kebutuhannya		
9	Semua alat administrasi dan media yang dibutuhkan tersedia		
10	Fasilitas dan media yang tersedia dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan		
11	Kualitas setiap fasilitas dapat menunjang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok		
12	Fasilitas yang tersedia dapat mencukupi kebutuhan pelaksanaan bimbingan kelompok		
13	Proses kegiatan layanan bimbingan yang diberikan berjalan dengan baik		
14	Muatan cerita dalam layanan bimbingan kelompok relevan dengan identifikasi kebutuhan siswa		
15	Penggunaan metode penyampaian materi sudah tepat		
16	Penggunaan media sesuai kebutuhan dan dapat merangsang partisipasi siswa		
17	Evaluasi kegiatan sudah menilai bagaimana kegiatan berlangsung dengan baik		
Komponen Hasil			
1	Tujuan program tercapai		
2	Kriteria keberhasilan program dapat dilihat dari dampak perilaku siswa		
3	Hasil yang diharapkan menekankan kepada keberhasilan dan pengaruh dari kegiatan layanan bimbingan kelompok		
4	Penyelenggaraan program intervensi bimbingan kelompok melalui teknik <i>group exercise</i> untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> remaja		

No	Item Komponen	Jawaban	
		Ya	Tidak
	Saran Penyempurnaan Program :		

F. Teknik Analisis Data

Setelah instrumen dibagikan kepada responden dan terkumpul jawaban, maka langkah selanjutnya adalah analisis data. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah, dengan analisis data tersebut, dapat diberi arti atau makna untuk pemecahan masalah penelitian. Dengan analisis ini, akan diperoleh hasil pengungkapan data yang telah diungkap melalui instrumenobservasi dan menghasilkan bukti terhadap adanya hal yang diteliti.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif Persentase

Peneliti menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mengetahui hasil perhitungan skor atau gambaran *self-esteem* pada remaja usia 15-17 tahun yang tinggal di Panti Asuhan sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Dengan demikian, dapat diketahui seberapa besar bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat meningkatkan *self-esteem* Remaja usia 15-17 tahun yang tinggal di LKSA Taman Harapan.

Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan metode non parametik (metode bebas distribusi). Metode ini dipilih dikarenakan data yang ada tidak membutuhkan asumsi-asumsi yang berkenaan dengan frekuensi, tidak perlu berdistribusi normal dan digunakan pada data yang berupa peringkat (furqan,2009).

Adapun langkah-langkah analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mencari skor maksimum ideal
2. Menjumlahkan skor perolehan setiap subjek
3. Mencari hasil presentasi hasil skala *self-esteem* dengan rumusan sebagai berikut :

$$\text{Nilai Skor (s)} = \frac{\text{Jumlah skor tiap subjek}}{\text{Skor Ideal}} \times 100 \%$$

Mengacu pada landasan teori *self-esteem* yang dikemukakan Michinton yang mengkategorikan *self-esteem* positif (tinggi) dan *self-esteem* negatif (rendah), dalam penelitian ini peneliti mengelompokan kategori *self-esteem* remaja usia 15-17 tahun di LKSA taman harapan muhammadiyah bandung dengan 2 kategori yaitu positif dan negatif. Adapun untuk menentukan interval digunakan rumus perhitungan kategori sebagai berikut :

$$\frac{\text{Jumlah SKOR Item}}{\text{Jumlah Kriteria item}}$$

- a. Menjumlahkan jumlah skor item = 1+2+3+4 = 10
- b. Jumlah Kriteria item = 4

Maka diperoleh hasil sebagai berikut : $\frac{10}{4} = 2,5$

Dari range diatas, dibuat pengelompokan sebagai berikut :

Tabel 3.3

Kategorisasi Tingkat *Self-esteem*

Rentang	Kategorisasi
$X \geq (2,5)$	Positif (Tinggi)
$X < (2,5)$	Negatif (Rendah)

Adapun pengertian dari setiap kategori interval adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4

Deskripsi kategori *self-esteem* remaja usia 15-17 tahun

Di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung

Kategori	Rentang	Interpretasi
Positif (Tinggi)	$X \geq (2,5)$	<p>a. Individu pada kategori ini memiliki <i>self-esteem</i> yang positif (tinggi) dimana memiliki kecenderungan menerima diri sendiri tanpa syarat, serta menghargai nilai sebagai manusia biasa. Hal tersebut dieksternalisasi dalam beberapa ciri sebagai berikut: Menerima dan menghargai diri sepenuhnya, memiliki keyakinan yang mendalam bahwa dirinya adalah sosok yang penting, peduli dan pemaaf, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, serta memiliki kontrol emosi yang baik sehingga terbebas dari perasaan tidak menyenangkan seperti perasaan bersalah, marah, takut dan sedih.</p> <p>b. Individu pada kategori ini memiliki <i>self-esteem</i> yang positif (tinggi) dimana memiliki keyakinan bahwa dirinya adalah sosok yang menerima tanggung jawab dan merasa mampu mengontrol setiap bagian dari kehidupan yang dijalani.</p> <p>c. Individu pada kategori ini memiliki <i>self-esteem</i> yang positif (tinggi) yang memiliki toleransi dengan semua orang yang ditunjukkan dengan sikap menghormati orang lain untuk menjadi dirinya sendiri, kerja sama dan tidak memaksa orang lain untuk meyakini nilai-nilai yang kita pandang benar.</p>
Negatif (Rendah)	$X < (2,5)$	<p>a. Individu pada kategori ini memiliki <i>self-esteem</i> yang negatif (rendah) : meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan intrinsik yang kecil, ragu akan kemampuan dirinya, takut untuk mencoba segala sesuatu yang baru serta memiliki control emos yang buruk seperti, merasa tertekan, tidak bahagia dan segala sesuatu yang dilakukan hanya sia-sia.</p> <p>b. Individu pada kategori ini memiliki <i>self-esteem</i> yang negatif (rendah) : merasa</p>

		<p>bahwa kehidupan ini diluar tanggung jawab serta kontrol dirinya, sering merasa lemah atau tak berdaya sehingga hidupnya di bawah kendali orang lain.</p> <p>c. Individu pada kategori ini memiliki <i>self-esteem</i> yang negatif (rendah) : cenderung kurang bisa memahami pentingnya hubungan interpersonal, kurang toleran kepada orang lain, dan kurang dapat bekerjasama</p>
--	--	---

2. Analisis Uji Hipotesis

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian (Moh.Nasir,1983). Untuk menganalisis data digunakan metode statistik yaitu cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti.

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan *self-esteem* melalui bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Match Pairs Test*. Fungsi menggunakan alat uji tersebut yaitu membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan tabel bantu untuk *test wilcoxon*.

Berdasarkan sampel yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 10 orang, maka cara penghitungan yang digunakan adalah *tes wilcoxon* yaitu membandingkan bobot yang lebih besar kepada pasangan yang pasangan yang lebih kecil. Artinya, uji ini dapat membuat penilaian tentang “lebih besar dari” (Furqan,2011). Dengan menggunakan uji tersebut, untuk mempermudah pengambil keputusan, maka maka peneliti menggunakan pedoman dengan taraf signifikansi 5 % sesuai ketentuan:

1. H_0 ditolak dan H_a diterima apabila z hitung lebih besar atau sama dengan z tabel.
2. H_0 diterima & H_a ditolak apabila z hitung lebih kecil dari z tabel.

G. Langkah-langkah Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Studi literatur berupa buku-buku dan jurnal yang membahas tentang *self-esteem*, bimbingan kelompok dan *group-exercise*
 - b. Menentukan subjek penelitian
 - c. Melakukan konsolidasi dengan pengurus LKSA Taman Harapan guna pelaksanaan penelitian pada remaja usia 15-17 tahun yang tinggal di LKSA Taman Harapan.
 - d. Menyusun kisi-kisi dan instrumen penelitian yang diadopsi dari buku *Maximum Self-Esteem* karya Minchinton (1995) untuk menggali *self-esteem* remaja
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Untuk mengetahui *self-esteem* remaja, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pretest sebelum diberikan intervensi.
 - b. Setelah didapat data remaja yang memiliki *self-esteem* rendah, selanjutnya adalah memberikan intervensi (perlakuan) kepada remaja bersangkutan sebanyak 6 kali pertemuan.
 - c. Melakukan observasi dan konsolidasi pada remaja dan pihak LKSA
 - d. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui efektivitas
3. Tahap pengolahan data
 - a. Mengolah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*)
 - b. Dokumentasi

Untuk mengabadikan dan mendokumentasikan kegiatan, peneliti melakukan pendokumentasian dengan mengabadikan lewat media handphone dan pengarsipan lembar kerja siswa yang biasa diberikan setelah kegiatan persesi diberikan. Namun dalam pelaksanaannya tidak semua kegiatan bisa didokumentasikan, dikarenakan adanya error yang terjadi diluar dugaan peneliti.
 - c. Observasi

Selama penelitian, peneliti terlibat langsung dengan peserta. Sehingga dalam hal itu peneliti dapat melihat secara langsung peserta dalam kesehariannya. Dalam hal ini peneliti penitikberatkan pada pola gesture, komunikasi serta pada kontak mata remaja usia 15-17 tahun.

- d. Menyajikan dan membahas hasil penelitian
- e. Menarik kesimpulan