

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada bab III akan memaparkan tentang pendekatan penelitian, tahap-tahap penelitian, definisi operasional penelitian, subjek penelitian, pengembangan instrumen penelitian, teknik analisis data, fasilitator program pelatihan *self-management (SM)*

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis data secara statistik mengenai perbandingan teknik-teknik Kognitif yang dipergunakan dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan diri (*self-management*) mahasiswa. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Latin Square Designs*, yang merupakan salah satu tipe dari desain *Within-subjects designs*. Salah satu kekuatan desain tipe ini adalah meminimalisir variansi kesalahan (*error variance*), dengan menjadikan masing-masing partisipan berfungsi sebagai kontrolnya sendiri (Heppner, Wampold, Kivlighan, 2008, hlm. 166).

Di dalam penelitian ini akan meneliti penggunaan tiga teknik *self management* (dari teknik Kognitif yaitu *planning (P)*, *self-instruction (SI)* dan *problem solving (PS)*) dalam program pelatihan keterampilan pengelolaan diri. Adapun keterampilan yang akan dilatihkan adalah keterampilan pengelolaan waktu (*time management/TM*), keterampilan sosial (*social skills/SS*), dan kesadaran diri untuk belajar (*self directed learning/SDL*). Variabel independen dalam penelitian ini adalah tiga teknik Kognitif (teknik *P*, *SI*, *PS*), dan variabel dependen adalah penguasaan mahasiswa terhadap keterampilan *Self-management (TM, SS, dan SDL)*.

Pengambilan sampel dilakukan pertama dengan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memilih mahasiswa yang mempunyai nilai rendah dan sedang pada keterampilan pengelolaan diri. Selanjutnya sampel yang terpilih dibagi secara acak menjadi tiga

kelompok. Setiap kelompok akan menerima tiga pelatihan keterampilan dengan menggunakan masing-masing teknik yang berbeda. Untuk lebih jelasnya desain penelitian dapat digambarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.1  
Desain Penelitian Program Pelatihan Pengelolaan Diri

Keterampilan	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 3
<i>Time management</i>	Teknik <i>P</i>	Teknik <i>PS</i>	Teknik <i>SI</i>
<i>Social skills</i>	Teknik <i>PS</i>	Teknik <i>SI</i>	Teknik <i>P</i>
<i>Self-directed learning</i>	Teknik <i>SI</i>	Teknik <i>P</i>	Teknik <i>PS</i>
<i>Post test</i>	<i>Post test</i>	<i>Post test</i>	<i>Post test</i>

Keterangan :

Teknik *P* yaitu teknik *Planning*

Teknik *PS* yaitu teknik *Problem solving*

Teknik *SI* yaitu teknik *Self-instructions*

Peserta pelatihan dibagi menjadi tiga kelompok, disebut kelompok 1, kelompok 2, dan kelompok 3. Masing-masing kelompok mendapatkan tiga macam keterampilan yaitu *time management (TM)*, *social skills (SS)*, *self-directed learning (SDL)*. Teknik Kognitif yang digunakan dalam pelatihan *Self-management (SM)* adalah teknik *planning (P)*, teknik *self-instruction (SI)* dan teknik *problem solving (PS)*. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan teknik yang berbeda dalam satu keterampilan kepada masing-masing kelompok. Pelatihan keterampilan *TM*, pada kelompok 1 menggunakan teknik *P*, sedangkan kelompok 2 pada pelatihan yang sama (*TM*) menggunakan teknik *PS*, dan pada kelompok 3 menggunakan teknik *SI*. Pelatihan keterampilan *SS* kepada kelompok 1 menggunakan teknik *PS*, pada kelompok 2 menggunakan teknik *SI* dan kelompok 3 menggunakan teknik *P*. Pelatihan keterampilan *SDL* pada kelompok 1 menggunakan teknik *SI*, sedangkan kelompok 2 menggunakan teknik *P* dan kelompok 3 menggunakan teknik *PS*. Setiap kelompok menerima setiap jenis pelatihan keterampilan dengan teknik

yang berbeda, sehingga dapat diketahui hasil dari masing-masing pelatihan keterampilan *SM* dengan masing-masing teknik yang berbeda.

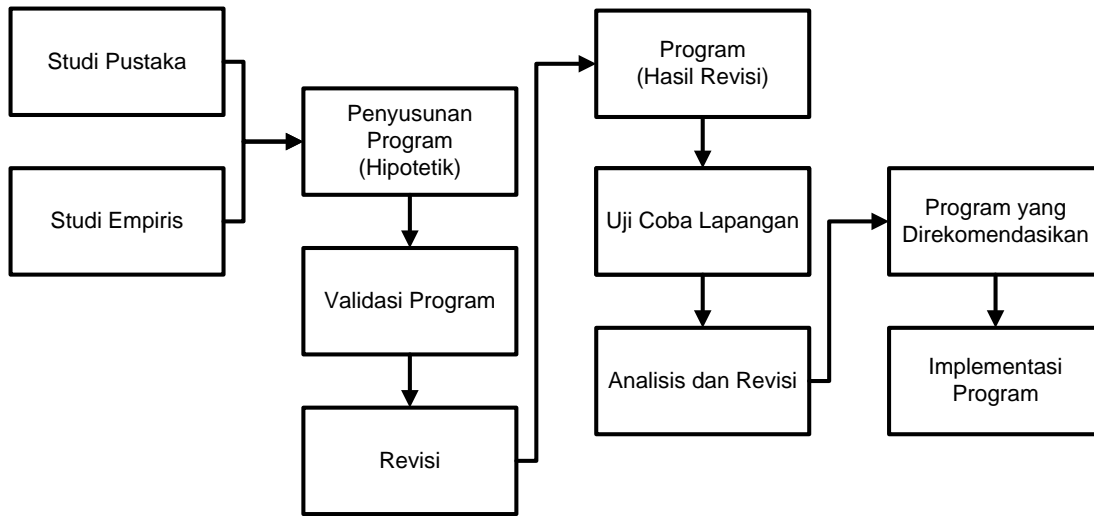
Kegiatan pelatihan dilakukan dengan menggunakan bimbingan kelompok. Alasan penggunaan bimbingan kelompok adalah lebih efektif dan efisien, dapat memanfaatkan pengaruh positif dari anggota lainnya seperti dengan melalui *sharing*, tukar menukar pengalaman, dan terdapat kesempatan untuk menyegarkan watak/pikiran. (Surya, M. dan Natawidjaja, R. dalam Rusmana, N., 2009). Metode yang digunakan dalam bimbingan kelompok ini adalah metode latihan (*exersice*). Tujuh alasan penggunaan metode Latihan dalam bimbingan kelompok, yaitu : 1) mengembangkan diskusi dan partisipasi; 2) memfokuskan kelompok; 3) mengangkat suatu fokus; 4) memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperiensial (Rusmana,N., 2009).

## B. Tahap-tahap Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. **Studi Pendahuluan.** Langkah ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi awal yang akan menjadi dasar penyusunan program pelatihan *self management* pada mahasiswa. Terdapat dua kegiatan yang dilakukan dalam studi pendahuluan, yaitu studi pustaka dan studi empiris. **Studi pustaka** yaitu dilakukan untuk menelaah tentang konsep *self management*, konsep bimbingan dan konseling, remaja akhir, teknik kognitif dari berbagai literatur, seperti buku, artikel dalam jurnal di internet, laporan hasil penelitian yang relevan dengan penelitian. Hasil studi literatur menjadi salah satu landasan dalam menetapkan program *self management (SM)* yang akan dihasilkan dalam penelitian ini. **Studi empiris** dilakukan terhadap mahasiswa UPI Kampus Serang angkatan tahun 2012/2013, dan 2013/2014, yaitu untuk memperoleh gambaran tentang perilaku pengelolaan diri (*self management*) mahasiswa, terutama pada masalah pengelolaan waktu (*time management*), *social skills*, *self-direct learning*.
2. **Penyusunan Program Hipotetik.** Dari data studi pendahuluan maka disusun program pelatihan *self management* dengan menggunakan teknik Kognitif

3. **Uji Validasi Program dan Revisi.** Langkah ini dilakukan untuk mengetahui ketepatan atau kelayakan program pelatihan pengelolaan diri untuk mahasiswa UPI Kampus Serang. Uji validasi program melibatkan dua pakar Bimbingan dan Konseling (BK) yaitu Prof. Dr. Cece Rakhmat, M.Pd., Dr. Suherman, M.Pd. Hasil dari uji validasi akan ditindaklanjuti dengan revisi program sesuai penilaian dan masukan/saran dari dua pakar BK tersebut di atas.
4. **Program hasil revisi.** Sesudah dilakukan Uji validasi Program dan Revisi, maka selanjutnya menjadi program pelatihan keterampilan pengelolaan diri yang sesuai dengan tujuan penelitian
5. **Uji Coba Lapangan.** Program hasil revisi selanjutnya diuji cobakan dengan menggunakan metode penelitian yang sudah ditentukan. Uji coba lapangan ini dimaksudkan untuk mengetahui keterlaksanaan dan keterujian program pelatihan teknik kognitif dalam meningkatkan keterampilan *self management* pada mahasiswa. Dalam rancangan penelitian ini akan melibatkan tiga kelompok, yang masing-masing kelompok akan mendapatkan teknik kognitif yang berbeda (*Self-instruction, Planning, Problem solving*) dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan diri (*time management, social skills, self-directed learning*).
6. Tahap kelima **mengadakan analisis dan revisi**; tahap keenam, **merancang program akhir (yang direkomendasikan)**; tahap ketujuh adalah **diseminasi program**. Secara garis besar langkah-langkah penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian

### C. Definisi Operasional Penelitian

**Teknik Kognitif** (*cognitive techniques*) merupakan teknik dengan cara memodifikasi pikiran untuk memodifikasi tingkah laku, perasaan dan pikiran yang lainnya. Teknik Kognitif dikembangkan untuk mengubah gagasan dan perasaan diri menjadi lebih baik. Teknik Kognitif memiliki macam-macam teknik, diantaranya yaitu : *self-instruction, modeling, planning, dan problem solving*. (Yates, Brain T., 1985, hlm. 60-61)

**Pengelolaan diri** (*self-management*) menurut Mills (dalam Gerhardt, M. 2007, hlm. 11) merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengontrol perilaku dirinya. Yang termasuk di dalam *self-management* adalah menentukan tujuan, memonitor waktu dan isu lingkungan serta segala hal yang menghalangi tercapainya tujuan, dengan menggunakan *reinforcement* dan *punishment* untuk melihat ketercapaian tujuan (Frayne dalam Gerhardt, M., 2007, hlm. 11). Pada dasarnya *self-management* (pengelolaan diri) merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Mengelola diri juga menuju pada konsistensi dan kesadaran pikiran, ucapan dan perbuatan sehingga apa yang dipikirkan sama dan

sejalan dengan yang diucapkan dan diperbuat. Integritas seperti inilah yang diharapkan akan timbul dalam diri praktisi pengelolaan diri.

*Self-management* dapat digambarkan secara sederhana sebagai perangkat keterampilan, strategi dan taktik yang dapat digunakan untuk mencapai keinginan personal. Menurut Kun-Hsi Liao (2011, hlm. 14), pengelolaan diri (*self-management*) merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi efisiensi belajar. Strategi *self-management* dapat dibagi menjadi dua kategori, pengelolaan sumber daya dan pengelolaan waktu. Catherine *et al.* (dalam Kun-Hsi Liao, 2011, hlm. 15) menyatakan bahwa belajar bukan hanya tentang perolehan pengetahuan tetapi merupakan kegiatan yang berkontribusi terhadap perubahan dan pengayaan individu. Efisiensi pembelajaran perlu didasarkan pada keterkaitan antara tiga tema: belajar individu dan kolektifitas dalam kelompok, belajar percakapan, dan peran teknologi sebagai bantuan untuk belajar. Dengan kata lain, pembelajaran yang efisien membutuhkan sumber daya dari luar dan kerjasama antara kawan sebaya.

Dari batasan yang telah disampaikan di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri (*self-management*) yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya baik itu tentang pengaturan waktu, pikiran, perilaku/perbuatan sehingga dapat berlangsung secara serasi dalam rangka mencapai tujuan secara optimal.

#### **D. Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan partisipan penelitian mahasiswa UPI Kampus Serang angkatan 2012/2013, dan 2013/2014. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek penelitian dengan menggunakan pertimbangan-pertimbangan tertentu dan tujuan tertentu (Riduwan, 2006). Pemilihan sampel penelitian ini berdasarkan data pendahuluan yaitu sampel yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang rendah dan yang sedang. Sedangkan pengelompokan sampel dilakukan secara acak.

Tabel 3.2  
Responden dalam Studi Pendahuluan Penelitian

Mahasiswa Angkatan	Jumlah Mahasiswa
Tahun 2012/2013	73 orang
Tahun 2013/2014	80 orang

Hasil angket pada mahasiswa angkatan 2012/2013 dan angkatan 2013/2014, diperoleh data bahwa yang termasuk kriteria **sedang** pada *TM* sebanyak 26 orang, pada keterampilan *SS* sebanyak 28 orang, dan 84 orang pada keterampilan *SDL*. Sedangkan yang termasuk kriteria rendah yaitu sebanyak 8 orang pada keterampilan *SM*, sebanyak 5 orang pada *SS*, dan sebanyak 12 orang pada keterampilan *SDL*. Data tersebut dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.3  
Gambaran Posisi Sampel

Kategori	<i>Time-management (TM)</i>	<i>Social skills (SS)</i>	<i>Self-directed learning (SDL)</i>
Sedang	26 orang	28 orang	84 orang
Rendah	8 orang	5 orang	12 orang

Dari asil angket diketahui bahwa yang memiliki nilai terendah pada masing-masing keterampilan ternyata dimiliki oleh mahasiswa yang relatif sama (terdapat 34 orang), maka untuk menentukan sampel secara purposif maka diambil sampel dari kriteria rendah dan sedang sebanyak 33 orang. Namun diperjalanan pelaksanaan terdapat perubahan yang dikarenakan sampel mengundurkan diri, sehingga jumlah keseluruhannya terdapat 23 (dua puluh tiga) orang yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang sedang dan rendah.

### E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan untuk mengukur permasalahan pengelolaan diri (*SM*) pada mahasiswa, yaitu termasuk di dalamnya kemampuan *TM* (*time-management*), *SS* (*social skills*) dan *SDL* (*self-directed learning*), menggunakan angket dengan skala *Likert* dan alternatif jawaban **sangat sesuai (SS)**, **sesuai (S)**, **kurang sesuai (KS)**, **tidak sesuai (TS)** dan **sangat tidak sesuai (STS)**. Penyusunan instrumen diawali dengan menyusun kisi-kisi instrumen seperti di bawah ini:

Tabel 3.4  
Kisi-kisi Instrumen Pengelolaan Diri (Self-management)  
pada Mahasiswa UPI Kampus Serang

Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah item
<i>l. Time management</i>	<i>a. Attendance skills</i>	1. Saya mempersiapkan diri dari awal jika mau pergi ke kampus 2. Saya tidak memperdulikan waktu kehadiran di kelas 3. Saya lebih cepat datang ke kampus 4. Saya datang terlambat masuk kelas 5. Saya tergesa-gesa datang ke kampus, karena sudah terlambat	Lima item (nomor 1, 2, 3, 4, 5)
	<i>b. assignment completion</i>	1. Saya mengumpulkan tugas tepat waktu 2. Saya suka menunda mengerjakan tugas kuliah 3. Saya mengumpulkan tugas kuliah pada saat-saat terakhir batas pengumpulannya ( <i>last minute</i> ) 4. Saya mengerjakan tugas secara bertahap	Enam item (nomor 6, 7, 8, 9, 10, 11)



Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah item
		5. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan dosen	
	<i>c. At-home time management</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya membereskan kamar/rumah sebelum pergi ke kampus</li> <li>2. Saya tidak membuat jadwal untuk mengerjakan tugas rumah</li> <li>3. Saya tidak dapat mengerjakan tugas rumah, karena kesibukan kuliah</li> <li>4. Saya dapat membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah dan rumah</li> <li>5. Di rumah saya banyak menggunakan waktu untuk nonton TV</li> </ol>	Lima item (nomor 11, 12, 13, 14,15)
	<i>d. In class time management</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya menyimak materi kuliah yang disampaikan dosen</li> <li>2. Saya bertanya kepada dosen tentang materi yang belum dimengerti</li> <li>3. Diskusi dengan teman merupakan cara yang saya lakukan jika ada materi yg kurang jelas</li> <li>4. Saya pergi ke perpustakaan untuk menambah pengetahuan</li> <li>5. Saya memanfaatkan waktu untuk belajar dikelas</li> </ol>	Lima item (nomor 16, 17, 18, 19, 20)
<i>II.Social skills</i>	<i>a.Participation</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya ikut bertanggung jawab terhadap kegiatan kerja kelompok bersama teman-teman</li> </ol>	Lima item (nomor 21, 22,23,24,25)

Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah item
		2. Saya tidak berkepentingan untuk menolong teman yang mengalami kesulitan 3. Saya enggan untuk ikut kegiatan sosial di kampus 4. Saya bergaul dengan masyarakat sekitar 5. Saya merasa tidak dihargai pendapat saya oleh teman-teman	
	<i>b. organization</i>	1. Saya dapat mengatur kegiatan sehari-hari sendiri 2. Saya suka mengikuti pendapat orang lain walaupun tidak sesuai dengan diri 3. Saya mengikuti kegiatan organisasi di kampus 4. Saya tidak punya kemampuan memimpin orang lain 5. Saya tidak suka dipimpin orang lain	Lima item (nomor 26, 27, 28, 29, 30)
	<i>c. interaction</i>	1. Saya mudah bergaul dengan teman 2. Saya bermusuhan dengan teman 3. Saya mudah menerima kawan baru 4. Saya suka hati-hati terhadap kehadiran orang yang baru dikenal 5. Saya sulit memulai pembicaraan dengan orang yang baru dikenal	Lima item (nomor 31, 32, 33, 34,35)
	<i>d. conflict resolution</i>	1. Saya menyelesaikan masalah sendiri	Lima item (nomor 36,

Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah item
		2. Saya minta bantuan teman dalam memecahkan masalah 3. Saya merasa bersalah jika membuat masalah dengan teman 4. Saya suka bantu teman yang sedang bermusuhan dengan temannya 5. saya menghindari konflik dengan orang disekitar saya	37,38,39, 40)
	<i>e. tolerance</i>	1. Saya menghormati pendapat teman yang berbeda 2. Saya suka berbeda pendapat dengan teman 3. Saya tidak suka bekerjasama dengan teman yang berbeda pendapat 4. Saya berusaha untuk hidup rukun dengan teman 5. Saya mencurigai orang yang berbeda pendapat	Lima item (nomor 41, 42, 43,44, 45)
III. <i>Self-directed learning</i>	<i>a. Communication</i>	1. Saya malu bertanya kepada teman tentang materi yang belum dimengerti 2. Saya berani menyampaikan pendapat sendiri 3. Saya khawatir pendapat saya ditertawakan teman/dosen 4. Saya kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat 5. Saya suka menganggap remeh teman bicara	Enam item (nomor 46, 47, 48, 49,50, dan 73)
	<i>b. Criticism</i>	1. Saya tidak peduli dengan masalah orang lain	Lima item (nomor 51,

Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah item
		2. Saya suka mengkritik pendapat orang lain 3. Saya ingin tahu dengan masalah yang terjadi disekitar saya 4. Saya enggan membaca berita ketidakadilan yang terjadi di sekitar 5. Saya menerima pendapat teman, walaupun pendapatnya salah	52, 53, 54,55)
	<i>c. thinking and reasoning</i>	1. Saya menyelesaikan masalah secara rasional 2. Saya tidak sungguh-sungguh dalam belajar 3. prestasi saya berada jauh dibawah kemampuan saya yang sebenarnya 4. Saya suka menyepelkan kemampuan sendiri 5. Saya berupaya memperbaiki cara belajar saya yang salah	Enam item (56, 57, 58, 59, 60, 72)
	<i>d. decision making</i>	1. Saya suka ragu dalam mengambil keputusan sendiri 2. Saya sering minta bantuan orang lain dalam mengambil keputusan 3. Saya berani mengambil keputusan sendiri walaupun berbeda dengan orang lain 4. Saya tidak pernah mempertimbangkan orang lain jika memutuskan masalah 5. Saya selalu memikirkan	Lima item (nomor 61, 62, 63, 64, 65)

Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah item
		akibat dari keputusan yang saya ambil	
	<i>e. goal-setting</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya tidak memiliki target nilai dalam setiap mata kuliah yg diikuti</li> <li>2. Saya belajar jika mau ujian saja</li> <li>3. Bagi saya kuliah itu membosankan</li> <li>4. Saya berusaha mendapatkan nilai tertinggi pada setiap mata kuliah</li> <li>5. Saya tidak punya motivasi belajar</li> </ol>	Lima item (nomor 66, 67, 68, 69,70)

### **Penimbangan Instrumen (*Expert Judgement*)**

Penimbangan instrumen dilakukan untuk mendapatkan masukan terhadap instrumen yang akan digunakan. Dengan adanya penimbangan dari para ahli diharapkan akan diperoleh item-item yang valid yang dapat mengungkapkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam mengelola dirinya. Penimbangan instrumen dilakukan dengan meminta kepada tiga orang ahli di bidang Bimbingan dan Konseling untuk menimbang instrumen dari segi isi, bahasa dan kesesuaian dengan aspek yang diungkap dalam instrumen tersebut. Ketiga penimbang ahli tersebut adalah Dr. Nurhudaya, M.Pd. pakar dalam testing psikologis dan konstruksi tes dibidang Bimbingan dan Konseling (BK). Penimbang ahli berikutnya Dr. Hj. Nani M. Sugandhi, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. sebagai pakar dalam bidang BK.

Hasil penilaian terhadap instrumen dari para penimbang ahli selanjutnya direvisi sesuai dengan koreksi, saran dan masukan.

### **Uji Keterbacaan Instrumen**

Uji keterbacaan instrumen dilakukan sesudah adanya revisi, dan kemudian ditelaah oleh responden dari mahasiswa UPI Kampus Serang (lima orang) yang bertujuan untuk mengetahui dan menentukan item dalam instrumen penelitian yang dapat dengan mudah dipahami oleh responden.

### **Uji Empiris Instrumen**

Instrumen empiris dilakukan kepada mahasiswa yang dipilih secara acak sebanyak 40 orang mahasiswa UPI Kampus Serang yang dipilih secara acak. Uji empiris dilakukan dalam situasi dan pengujian testing yang sebenarnya sehingga respon atau jawaban subjek diharapkan merupakan jawaban yang sesungguhnya pula.

### **Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian**

Uji validitas instrumen penelitian menggunakan *software SPSS version 19.0 for Windows* (Sufren, Natanael, Yonathan, 2013). Hasil uji validitas instrumen penelitian diperoleh 63 item yang valid dari 73 item. Sebanyak 10 (sepuluh) item yang tidak valid adalah nomor 2, 20, 35, 36, 37, 39, 42, 46, 62, 64. Tes hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran. Terdapat tiga nomor sebagai pernyataan pengulangan yaitu no. 71, 72, 73. Sehingga jumlah item yang dipergunakan adalah 60 item.

Untuk menguji keterandalan dan keajegan instrumen penelitian sebagai alat ukur dilakukan uji Reliabilitas *Guttman Split Half Coefficient*, dengan menggunakan *software SPSS version 19.0 for Windows*, diperoleh  $\alpha = 0,784$ .

Guilford (1954; dalam Furqon, 2009) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah harga reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford (Subino, 1987), 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

Mengacu kepada kriteria dari Guilford (Subino, 1987), maka koefisien ( $\alpha$ ) sebesar 0,784 termasuk pada derajat keterandalannya **tinggi**.

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Analisis kelayakan Program Pelatihan Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Diri Mahasiswa**

Analisis kelayakan program pelatihan dilakukan teknik pengujian sebagai berikut :

a). Uji validasi program yang melibatkan pakar BK; b) uji keterbacaan program yang melibatkan beberapa mahasiswa; c) uji kepraktisan Program Pelatihan Pengelolaan diri, yang dilakukan melalui diskusi dengan tiga pakar BK yang terlibat dalam penilaian terhadap program pelatihan SM, yaitu yaitu oleh Prof. Dr. Cece Rahmat, M.Pd., Dr. Suherman, M.Pd., Dr. Nurhudaya, M.Pd. Adapun Analisis kelayakan program meliputi rumusan judul program, rasional, kesesuaian program dengan kebutuhan mahasiswa, tujuan program, rumusan materi, langkah-langkah program, satuan layanan.

### **2. Analisis Efektifitas Program Pelatihan Pengelolaan diri untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Mahasiswa**

Analisis terhadap efektifitas program pelatihan dilakukan dengan menganalisis keterampilan pengelolaan diri pada mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan, dan membandingkan keefektifan tiga teknik dengan tiga keterampilan yang dilatihkan pada mahasiswa. Dalam menentukan profil keterampilan Pengelolaan diri pada mahasiswa dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menentukan skor maksimal ideal pada skor yang diperoleh sampel

Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi

Aspek	SKOR MAKSIMAL IDEAL
Keseluruhan	$60 \times 5 = 300$
Aspek 1	$18 \times 5 = 90$
Aspek 2	$20 \times 5 = 100$
Aspek 3	$22 \times 5 = 110$

- b. Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel

Skor minimal ideal = jumlah skor x skor terendah

ASPEK	SKOR MINIMAL IDEAL
Keseluruhan	$60 \times 1 = 60$
Aspek 1	$18 \times 1 = 18$
Aspek 2	$20 \times 1 = 20$
Aspek 3	$22 \times 1 = 22$

- c. Menentukan rentang skor ideal yang diperoleh sampel

Rentang Skor = skor maksimal ideal - skor minimal ideal

ASPEK	RENTANG SKOR
Keseluruhan	$300 - 60 = 240$
Aspek 1	$90 - 18 = 72$
Aspek 2	$100 - 20 = 80$
Aspek 3	$110 - 22 = 88$



## d. Menentukan interval skor

Interval skor = rentang skor : 5

ASPEK	INTERVAL SKOR
Keseluruhan	$240 : 5 = 48$
Aspek 1	$72 : 5 = 14,4$
Aspek 2	$80 : 5 = 16$
Aspek 3	$88 : 5 = 17,6$

Tabel 3.5  
Kriteria Profil Tingkat Pengelolaan Diri Mahasiswa

ASPEK	KRITERIA	INTERVAL
Keseluruhan	Sangat tinggi	252- 300
	Tinggi	204- 251
	Sedang	156 – 203
	Rendah	108- 155
	Sangat rendah	60-107
Aspek 1	Sangat tinggi	74 – 90
	Tinggi	60 – 73
	Sedang	46 – 59
	Rendah	32 - 45
	Sangat rendah	18 – 31
Aspek 2	Sangat tinggi	84 – 100
	Tinggi	68 – 82
	Sedang	52 – 67
	Rendah	36 – 51

ASPEK	KRITERIA	INTERVAL
	Sangat rendah	20 – 35
Aspek 3	Sangat tinggi	84 – 110
	Tinggi	76 – 83
	Sedang	58 – 75
	Rendah	40 – 57
	Sangat rendah	22 – 39

### 3. Pengujian Hipotesis

Yang pertama dilakukan adalah uji normalitas pada distribusi dengan menggunakan uji statistik uji Z Kolmogorov-Smirnov ( $\rho > 0,05$ ) dan bantuan SPSS 19.0. (Sufren, Natanael, Yonathan, 2013)

Untuk menguji perbedaan rerata dari tiga kelompok sampel yang berdistribusi normal, digunakan tes Anova. Tetapi jika terdapat salah satu dari ketiga kelompok tidak normal atau tidak homogen, maka digunakan uji statistik non parametrik dengan menggunakan Kruskal-Wallis. Dalam Ruseffendi (1993: 423) dijelaskan bahwa uji Kruskal-Wallis tidak memerlukan asumsi bahwa distribusi induknya itu normal dan variansinya sama. Tetapi cukup peubah-peubah acak pada sampel-sampel yang akan dibandingkan itu berdistribusi kontinu. Untuk uji hipotesis dengan taraf keberartian (signifikansi) yang diinginkan, maka dibandingkan antara  $H$  hitung dengan  $\chi^2$  kritis. Jika nilai  $H$  hitung lebih besar dari pada  $\chi^2$  maka hipotesis nol ditolak, tapi bila sebaliknya maka hipotesis nol diterima.

#### G. Fasilitator dalam Program Pelatihan *Self-managemnet (SM)*

Fasilitator yang akan melaksanakan program pelatihan *SM* adalah orang yang dianggap berkompeten di bidangnya. Atas dasar pertimbangan tersebut ditentukan fasilitator adalah yang memiliki pendidikan S1 dan S2 Bimbingan Konseling (BK) atau

S1 dan S2 Psikologi, dan dipilih/ditentukan adalah yang berlatar belakang pendidikan S1 dan S2 BK adalah Dra. Ima Ni'mah Chudari, M.Pd. dan Esya, S.Pd., M.Pd. dan dari S1 dan S2 Psikologi adalah Mazia Amelia, M.Psi. Untuk menyamakan persepsi dan arah tujuan pelatihan dilakukan diskusi dengan para fasilitator.