

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III menguraikan pendekatan penelitian, metode penelitian, lokasi, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan *exploratory mixed method research design* (Creswell, 2012) sehingga antara pendekatan kuantitatif dengan kualitatif saling mendukung. Pendekatan kuantitatif pada desain ini dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian sebagai berikut: menguji teori; mengungkapkan fakta-fakta; menunjukkan hubungan antar variabel; dan memberikan deskripsi. Pendekatan kuantitatif digunakan pada desain ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat regulasi diri siswa dalam bentuk skor atau angka. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan konseling naratif terhadap target perilaku, yaitu melalui analisis visual. Analisis visual digunakan untuk mengetahui besaran efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan regulasi diri peserta didik.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode *quasi-eksperiment* yang penentuan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. Creswell, (2012, hlm. 31) menyatakan desain eksperimen digunakan apabila ingin menentukan kemungkinan pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent. Sesuai dengan pernyataan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah menguji keefektifan konseling naratif dalam meningkatkan regulasi diri.

Peneliti menggunakan kelompok atau kelas-kelas yang ada sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol (Furqon & Emilia, 2010, hlm. 20). Penelitian eksperimen dengan quasi ini adalah proses penelitian yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Produk yang dimaksud mencakup tujuan-tujuan yang berwujud material, seperti buku teks, film layanan Bimbingan dan Konseling, serta lainnya; termasuk juga hal-hal yang bertujuan untuk menetapkan proses dan prosedur. Dengan pengertian tersebut maka serangkaian langkah penelitian dan uji efektif dilakukan dengan siklus atau pertahapan, yang mana pada setiap langkah yang dikembangkan selalu mengacu pada hasil langkah pretes dan postes dengan melibatkan kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Penelitian dan dengan *quasi eksperimen* adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk melihat efektif tidaknya suatu layanan. Model

layanan yang tercipta tidak hanya berbentuk benda atau perangkat keras (*hardware*), seperti buku, modul, alat bantu pembelajaran kelas atau laboratorium tetapi juga perangkat lunak (*software*) seperti program komputer untuk pengolahan data, model-model pendidikan, pembelajaran bimbingan, atau konseling. Yang menjadi fokus penelitian ini adalah menghasilkan model layanan konseling naratif untuk mengembangkan regulasi diri bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas.

Melalui pendekatan penelitian dan pengembangan diharapkan diperoleh suatu model, pola serta sistem regulasi diri. Penggunaan model pendekatan ini bertujuan menghindari pendekatan coba-coba dalam memilih intervensi konseling, karena dalam Bimbingan dan Konseling pemilihan suatu pendekatan harus memperhatikan relevansi konseptual dan kontekstual dari penelitian yang dilakukan (Ilfiandra, 2008, hlm. 86).

Disain quasi eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* (Happner, Wampold, dan Kivlighan, 2008, hlm. 152) dengan tiga kali pre tes dan tiga kali post test. Pada desain ini, partisipan dikelompokkan menjadi dua kelompok yang satu berperan sebagai kelompok eksperimen karena menerima *treatmen* konseling naratif sementara kelompok lainnya tanpa eksperimen, jadi berperan sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok menjalankan pre test tiga kali dan post test tiga kali dengan tujuan menguji dampak variabel independen X yang terefleksikan dalam perbedaan pada variabel dependen, khususnya

antara O4 dengan O10, O5 dengan O11, dan O6 dengan O12. Desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut.

R1 O1 O2 O3 X O4 O5 O6

R2 O7 O8 O9 O10 O11 O12

Keterangan:

R1 : Kelompok Eksperimen

O1 : Pre Test pada Kelompok Eksperimen

O2 : Pre Test pada Kelompok Eksperimen

O3 : Pre Test pada Kelompok Eksperimen

X : Treatment Konseling Naratif

O4 : Post Test pada Kelompok Eksperimen

O5 : Post Test pada Kelompok Eksperimen

O6 : Post Test pada Kelompok Eksperimen

R2 : Kelompok Kontrol

O7 : Pre Test pada Kelompok Kontrol

O8 : Pre Test pada Kelompok Kontrol

O9 : Pre Test pada Kelompok Kontrol

O10 : Post Test pada Kelompok Kontrol

O11 : Post Test pada Kelompok Kontrol

O12 : Post Test pada Kelompok Kontrol

C. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di tiga SMA di Bandarlampung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA di Bandarlampung Tahun Ajaran 2016/2017. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMA dari tiga Sekolah di Bandarlampung yang mewakili gambaran regulasi diri remaja SMA di Bandarlampung. Tiga Sekolah yang dijadikan sampel yaitu: 1) SMA Saverius yaitu merupakan sampel di Bandarlampung yang

merupakan sekolah favorit dengan level *high* (Dinas Pendidikan Bandarlampung, 2016) pada kualitas *input* maupun *output*. Sekolah ini bermayoritas menganut agama nasrani, dan beretnis Cina, berlatar belakang dari tingkat ekonomi menengah ke atas, serta memiliki prestasi akademik yang tinggi, 2) SMA Negeri 10 Bandarlampung, yaitu merupakan sampel sekolah pada kategori *middle* (menengah), merupakan Sekolah negeri favorit tingkat negeri, peserta didik mayoritas memiliki latar belakang standar ekonomi menengah ke atas, dan memiliki prestasi akademik yang cukup tinggi. 3) SMA Negeri 6 Bandarlampung, yaitu merupakan sekolah negeri pada kategori *lower* (Dinas Pendidikan Bandarlampung, 2016), siswa-siswi berlatar belakang dari tingkat ekonomi menengah ke bawah, capaian prestasi akademik tidak terlalu tinggi, namun memiliki tingkat kedisiplinan dan keaktifan terhadap ekstrakurikuler.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified simple random sampling*. Cresswell (2012) menyatakan *stratified simple random sampling* merupakan bentuk paling populer dan ketat dalam *probability sampling*. Dalam prosedur ini, individu dalam populasi dipilih sehingga mencapai ukuran sampel yang diinginkan

Ketiga sekolah tersebut merupakan sampel penelitian yang dihususkan pada kelas IX SMA, sampel yang digunakan dari ke-tiga sekolah tersebut secara keseluruhan berjumlah 794 yang mana dari SMA Saverius berjumlah 236 orang siswa, SMA Negeri 10 berjumlah 364 orang siswa, dan SMA Negeri 6 berjumlah 196 orang siswa. Total sampling yang

tereliminasi sesuai dengan keikutsertaan dari pre test 1 sampai dengan pre test 3 sehingga diperoleh sampel 546 sebagai sampel responden penelitian. Dengan demikian ukuran sampel penelitian yang digunakan untuk menguji keefektifan konseling naratif dalam mengembangkan regulasi diri siswa adalah 546.

Waktu pengambilan data sebagai *asesmen kebutuhan* dilakukan bulan Februari-Maret 2016. Setelah dilakukan analisis data asesmen kebutuhan, dilanjutkan perancangan program dan revisinya berdasarkan validasi ahli dan penilaian subjek calon sasaran produk. Kegiatan itu diperkirakan telah selesai bulan September-Januari 2016. Uji efektifitasnya dilakukan dalam November-Januari 2016.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Regulasi Diri

Regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan model perilaku yang pertama, berakar pada psikologi kognitif, yang masih diikuti tradisi mekanistik dengan mengusulkan bahwa prinsip kerja dasar yang disebut cerdas diterapkan untuk perilaku manusia. Sebuah proses diri dapat menjelaskan alasan individu mampu mengatur diri dengan bergantung pada keyakinan dan reaksi afektif, seperti keraguan dan ketakutan, serta pada kinerja tertentu. Memiliki cita-cita hidup yang diimpikan, ataupun ketertarikan pada suatu model dapat menjadi dorongan untuk mencoba

meniru sebuah strategi dalam berperilaku, tetapi hal tersebut sering menjadi berubah ketika kepercayaan diri hilang pada keadaan kompetitif. Proses pada pengaturan diri yang disebut regulasi diri menjadi sangat penting untuk dipahami sehingga melahirkan perilaku yang adaptif dan sesuai dengan nilai-nilai norma yang berlaku.

Pada konsep pendidikan mengenal adanya pendidikan seumur hidup "*life long education*", yang berarti setiap pendewasaan adalah proses belajar. Konsep regulasi merupakan proses untuk menjadi dewasa yang untuk siswa dapat dikatakan menjadi mandiri. Regulasi diri dalam proses belajar (*self regulated learning*) merupakan proses memandirikan individu dengan proses pembelajaran dan tahap tugas perkembangannya.

Regulasi diri adalah suatu sistem dari pribadi dasar seseorang. Regulasi diri menurut Bandura adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan itu individu memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut, seseorang dapat mengatur sebahagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri.

Bandura (1986) dalam Boekaerts, Pintrich, dan Zeidner (2000, hlm. 13) mengatakan bahwa dalam perspektif kognisi sosial, regulasi diri dipandang sebagai proses interaksi triadik antara personal, behavioral, dan environmental (lingkungan). Hal itu tidak hanya memerlukan keterampilan perilaku dalam mengelola diri (*self-managing*), tetapi juga mengelola pengetahuan dan merasa sebagai agen pribadi (*personal agency*) untuk

memberlakukan keterampilan regulasi diri itu dalam konteks yang relevan. Regulasi diri mengacu pada pikiran yang dihasilkan oleh diri sendiri, perasaan, dan tindakan yang direncanakan untuk pencapaian tujuan-tujuan pribadi.

Pemaparan di atas mengisyaratkan dimana regulasi diri merupakan suatu proses untuk mencapai suatu tujuan yang diperlukan, memiliki kepercayaan yang positif tentang kemampuan yang dimiliki. Untuk mencapai target perbaikan diri menurut pendapat diatas tidak datang seketika atau dibentuk sesaat akan tetapi merupakan suatu proses.

Regulasi diri adalah tugas individu untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan perilaku impuls (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Kowalski, 2000). Maka dengan kata lain, regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya. Individu bereaksi terhadap lingkungannya terjadi secara reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif.

Boekaerts, Pintrich, & Zeidner (2000, hlm. 1) mengemukakan bahwa regulasi diri mencakup berbagai aspek, yakni: regulasi diri dalam

belajar (*self-regulated learning*), pengendalian diri (*self-control*), dan pengelolaan diri (*self-management*). Lebih lanjut menjelaskan bahwa *behavioral self-regulation* melibatkan observasi diri (*self-observing*) dan strategis penyesuaian kinerja. *Environmental self-regulation* mengacu pada mengamati kondisi dan menyesuaikan dengan kondisi lingkungan. *Covert self-regulation* melibatkan monitoring terhadap kognisi, afeksi, dan penyesuaian. Ketepatan dan kekonstanan pembelajar melakukan monitoring diri dari sumber-sumber triadik pengendalian diri (*self-control*), dapat secara langsung mempengaruhi efektivitas strategis penyesuaian diri dan keyakinan diri. *Feedback* triadik ini diasumsikan terbuka, tidak seperti pandangan yang membatasi regulasi diri pada perbedaan kinerja terhadap standar yang tidak berubah. (Locke, 1991) menjelaskan, bahwa “lingkaran terbuka (*open-loop*) yang dimaksud termasuk proaktif meningkatkan kinerja sejalan dengan meningkatnya tujuan ke tujuan yang lebih tinggi dan mencari tugas-tugas yang lebih menantang”. (Boekaerts, dkk. 2000, hlm. 14). Regulasi diri merupakan proses triadik yang proaktif maupun reaktif disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi (Boekaerts, dkk. 2000, hlm. 15).

Efklides, Niemivirta & Yamauchi, (2002) (dalam Murtagh, & Todd 2004) mengkonsepsikan regulasi diri sebagai “kemampuan individu untuk memonitor dan memodifikasi perilaku, kognisi, dan mempengaruhi lingkungannya untuk mencapai tujuan”. Pemantauan terhadap proses

kognisi dan perilaku menjadi poin dalam konsep regulasi diri, guna menghasilkan perilaku yang mampu di terima dan dibenarkan.

Regulasi diri menjelaskan individu dapat mengatur perilaku individu untuk mematuhi standar pribadi. Pada waktu yang bersamaan, pengendalian diri lebih fokus pada individu menerapkan strategi regulasi diri untuk mengatasi konflik antara impuls jangka pendek dan jangka panjang sebagai tujuan yang muncul sesuai dengan psikologi perkembangan yang merupakan didalamnya terdapat tugas perkembangan individu.

Cleary, T. J. (2006) mengatakan ukuran regulasi diri dari strategi *self-regulation* tertentu. Terdapat tiga faktor yaitu: (a) mencari dan mempelajari informasi, (b) mengelola lingkungan dan perilaku, dan (c) Regulasi perilaku maladaptif. Aspek/faktor pertama yaitu mencari dan mempelajari informasi bila siswa tidak mengetahui atau memahami sesuatu maka berusaha mencari tahu dari sumber yang di percaya atau mencoba mengidentifikasi sesuatu yang tidak diketahui tersebut yang kemudian diusahakan untuk menjadi tahu. Aspek/faktor kedua yaitu mengelola lingkungan dan perilaku keadaan siswa mencoba menguasai dan membentuk keadaan lingkungan di sekitarnya agar menjadi kondusif dan sesuai dengan keadaan yang seharusnya. Sedangkan aspek/faktor ketiga yaitu regulasi perilaku maladaptif yaitu aktifitas siswa yang menghindari sesi kegiatan yang seharusnya dilakukan.

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengembangkan, melaksanakan, fleksibel dan menjaga perilaku yang direncanakan dalam rangka untuk mencapai satu tujuan (Bowen, 1991). Berdasarkan pada konstruk teori yang dipaparkan oleh Frederick Kanfer (Kanfer, 1970a, 1970b), Miller and Brown memformulasikan tujuh indikator dalam regulasi diri (Brown, 1998) (Miller & Brown, 1991). Ketujuh indikator tersebut adalah: a) menerima informasi yang relevan (*receive*), b) evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada (*evaluation*), c) memunculkan perubahan (*triggering*), d) pencarian alternative pemecahan masalah (*searching*), e) membuat perencanaan (*planning*), f) melaksanakan rencana (*implementing*), g) penilaian efektivitas perencanaan.

Berdasarkan konsep tersebut maka peneliti dapat menarik definisi regulasi diri yang disesuaikan dengan konteks keadaan dan budaya yang ada di Indonesia dan dituangkan dalam definisi operasional.

Berdasarkan beberapa definisi di atas yang dimaksud regulasi diri dalam instrumen ini adalah suatu kecenderungan individu untuk mengelola dan memodifikasi pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan atau perilaku dalam menetapkan, mengembangkan, menilai, merevisi, dan menerapkan strategi pencapaian tujuan hidup tertentu, sampai pada tujuan yang lebih tinggi, termasuk pengelolaan respon emosional terhadap rangsangan tertentu, didalam tiga aspek: (a) Mencari dan mempelajari informasi, (b) Mengelola lingkungan dan perilaku, dan (c) Regulasi perilaku maladaptif

dan tujuh indikator yang saling berkait dan menguatkan. Ketujuh indikator tersebut adalah: a) menerima informasi yang relevan (*recieve*), b) evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada (*evaluation*), c) memunculkan perubahan (*triggering*), d) pencarian alternatif pemecahan masalah (*searching*), e) membuat perencanaan (*planning*), f) melaksanakan rencana (*implementing*), g) penilaian efektivitas perencanaan.

2. Konseling Naratif

Konseling naratif mendukung individu untuk secara kritis melihat kehidupan dan pengalaman sebagai tertanam dalam konteks sosial, budaya, dan politik yang lebih besar. Memisahkan diri dari masalah (dikenal sebagai “eksternalisasi masalah”), kemudian dibuat untuk *reauthoring* alternatif cerita kehidupan yang disukai yang mampu digunakan untuk melawan terhadap masalah (White & Epston, 1990).

Sementara (Crites, 1998, hlm. 163) mendefinisikan konseling naratif sebagai strategi yang berbeda dari yang dibutuhkan untuk mengingat masa lalu. Pembangunan sebuah naratif yang koheren yang berhubungan sekomprehensif mungkin dengan yang telah terjadi, mengantisipasi masa depan membutuhkan keterbukaan yang jauh lebih besar untuk kemungkinan dan potensi beralihnya dari arah masa lalu ke masa depan dengan cerita baru.

Pada proses konseling hubungan yang dirancang untuk membantu individu memandang ke depan dan masa depan, namun, tertanam di masa

lalu. Meskipun konseling bekerja dalam perspektif hubungan pada dasarnya adalah tentang membantu orang membangun hidup untuk maju kedepan. penyelidikan naratif adalah cara mengetahui atau epistemologi yang mencoba untuk menangkap pemahaman pengalaman hidup manusia dengan menjelaskan yang terjadi dalam hidup atau berperilaku individu dengan cara tertentu, semua yang diceritakan dalam cerita-cerita memberi tahu mengenai pengalaman.

Konseling naratif mengadopsi pendekatan yang melibatkan perubahan fokus dari teori paling tradisional. Konselor dianjurkan untuk membangun pendekatan kolaboratif dengan minat khusus pada konseli dengan mendengarkan cerita-cerita; untuk mencari tahu kehidupan konseli. Menggunakan pertanyaan sebagai cara untuk melibatkan konseli dan memfasilitasi konseli bereksplorasi, untuk menghindari diagnosis dan pelabelan konseli atau menerima sepenuhnya berdasarkan deskripsi masalah; untuk membantu konseli dalam pemetaan pengaruh masalah yang dimiliki dalam kehidupan; dan untuk membantu konseli memisahkan diri dari cerita-cerita yang dominan yang telah diinternalisasi sehingga hati atau pikiran yang sering kali disebut sebagai ruang dapat dibuka untuk menciptakan kisah kehidupan alternatif.

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala interval berbentuk skala Likert. Dengan menggunakan skala Likert,

variable yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi sub variable kemudian sub variabel dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator yang terukur ini yang menjadi titik tolak untuk membuat item yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan atau dukungan yang diungkapkan dengan kata-kata; sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju (Riduwan, 2015, hlm. 12-13). Respon yang dipilih adalah yang lebih menggambarkan karakteristik dirinya, atau sesuatu yang lebih disukai, tergantung pada tujuan pengukuran. Instrumen dikembangkan dengan cara mengembangkan suatu situasi sosial yang mengarahkan pada regulasi diri dimana siswa diminta untuk menjawab reaksi atau respon terhadap situasi tersebut dengan memberikan 5 (lima) pilihan jawaban yang mengidentifikasi tipe regulasi diri siswa.

2. Kisi-Kisi Instrumen

Berdasarkan definisi operasional variabel di atas, maka dikembangkan kisi-kisi instrumen regulasi diri remaja untuk mengetahui profil intensitas regulasi diri remaja SMA.

Tabel 3. 1
Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Jumlah	Nomor Item	
				Poitif	Negatif
Regulasi Diri	1. Mencari dan mempelajari Informasi berusaha	Menerima informasi yang relevan (<i>recieve</i>)	9 item	1, 35, 15, 36, 17	<u>14, 16, 37,</u>

	mencari tahu dari sumber yang di percaya atau mencoba mengidentifikasi sesuatu yang tidak di ketahui tersebut yang kemudian di usahakan untuk menjadi tahu	Evaluasi terhadap informasi dan membandingkan nya dengan norma yang ada (<i>evaluation</i>)	9 item	38, 19, 20, 40,	<u>18, 39,</u>
	2. Mengelola Lingkungan dan Perilaku mengelola lingkungan dan perilaku keadaan untuk mencoba menguasai dan membentuk keadaan lingkungan di sekitarnya agar menjadi kondusif dan sesuai dengan keadaan yang seharusnya	Memunculkan perubahan (<i>Triggering</i>)	9 item	3, 42, 4, 44,	<u>41, 43,</u>
		Pencarian alternatif pemecahan masalah (<i>Searching</i>)	9 item	5, 45, 46, 47, 21, 22, 23, 48	
	3. Regulasi perilaku maladaptive dimaksudkan aktifitas siswa yang menghindari sesi kegiatan yang seharusnya dilakukan	Membuat perencanaan (<i>Planning</i>)	9 item	28, 8, 29,	<u>24, 6, 7,</u> <u>25, 26,</u> <u>27,</u>
		Melaksanakan rencana (<i>Implementing</i>)	9 item	10, 49, 32,	<u>30, 31,</u> <u>9, 50,</u> <u>51,</u>
		Penilaian efektivitas	9 item	52, 11, 33, 12, 13, 34, 53, 54	

3. Pedoman Skoring

Pedoman skoring menggunakan skala pilihan yang tertutup dimana siswa harus memilih salah satu pilihan. Instrumen yang digunakan adalah angket berstruktur dengan bentuk jawaban tertutup. Angket bentuk ini merupakan angket yang jawabannya telah tersedia dan responden hanya menjawab setiap pernyataan dengan cara memilih alternatif jawaban yang telah disediakan (Arikunto, 2010).

Pada instrumen ini, setiap item memiliki nilai yang bobotnya bisa positif atau negatif artinya mendukung atau tidak dari indikator yang dibuat.

Skoring untuk item positif sebagai berikut:

Skor 5 untuk pilihan jawaban Sangat setuju,

Skor 4 untuk pilihan jawaban Setuju

Skor 3 untuk pilihan jawaban Netral

Skor 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju

Skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju

Skoring untuk item negatif sebagai berikut:

Skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat setuju,

Skor 2 untuk pilihan jawaban Setuju

Skor 3 untuk pilihan jawaban Netral

Skor 4 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju

Skor 5 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju

E. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan (Arikunto, 2010, hlm. 211). Uji validitas dalam penelitian terdiri dari uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen, dan uji coba butir item instrumen.

1. Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang telah disusun diuji untuk mengetahui kelayakannya dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan uji kelayakan Instrumen dilakukan oleh tiga dosen ahli, yaitu dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi.

Hampir seluruh item pada instrumen regulasi diri termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari tiga dosen ahli dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi agar mudah dipahami peserta didik. Selain itu, penimbangan lain adalah mengenai beberapa alternatif pernyataan atau pertanyaan yang diubah menjadi lebih singkat dan jelas.

2. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen regulasi diri dilakukan terhadap 30 peserta didik Kelas IX SMA Xavarius, 30 siswa SMA Negeri 40 Bandarlampung dan 30 siswa SMA Negeri 6 Bandarlampung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian dan memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden peserta didik Kelas XI sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan oleh 100 peserta didik menunjukkan bahwa item pada angket regulasi diri sudah dapat dipahami.

Sementara panduan penggunaan konseling naratif uji keterbacaan dilakukan terhadap 68 orang guru dan praktisi BK lainnya dari beberapa kabupaten di Lampung. Uji keterbacaan buku panduan konseling naratif dimaksudkan untuk melihat sejauhmana keterbacaan oleh pengguna (*user*) nantinya, khususnya guru Bimbingan dan Konseling sekolah tempat penelitian sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan di respon positif dan baik dengan saran bagus digunakan untuk menjadi salah satu bentuk koseling yang dapat digunakan khususnya di sekolah oleh guru Bimbingan dan Konseling. Hal ini ditunjukkan dalam angket yang diberikan yang dinyatakan instrument konseling naratif dapat dipahami.

3. Uji Coba Butir Item Instrumen

Pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh butir item pada instrumen yang mengungkap tingkat regulasi diri peserta didik. Pengujian validitas butir item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item menggunakan rumus *pearson correlation*.

Semakin tinggi nilai validitas pernyataan menunjukkan semakin valid pula instrumen tersebut digunakan dilapangan. Signifikansi diperoleh dengan mencari t hitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi

r = koefisien korelasi

n = banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai t_{hitung} , langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan t_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Pengujian validitas instrumen regulasi diri dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2010*. Hasil pengujian validitas instrumen regulasi diri peserta didik dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* didapatkan bahwa 54 item

instrument regulasi diri dinyatakan valid semuanya pada tingkat kepercayaan 95%.

F. Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk melihat kemantapan sebuah instrumen atau mengukur sejauh mana instrumen tersebut mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Uji reliabilitas instrumen regulasi diri peserta didik menggunakan metode *product-moment Pearson*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n(\sum_{i=1}^n x_i y_i) - (\sum_{i=1}^n x_i)(\sum_{i=1}^n y_i)}{\sqrt{[n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2][n \sum_{i=1}^n y_i^2 - (\sum_{i=1}^n y_i)^2]}}$$

Keterangan:

r = angka korelasi pearson

n = jumlah responden

x = skor pernyataan ke i

y = skor total pernyataan tanpa pertanyaan ke- i

(Furqon, 2008, hlm. 103).

Sedangkan rumus untuk mencari varian semua item adalah:

$$\sigma^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Tabel 3.2
Interpretasi Reliabilitas

Koefisien Korelasi	Kriteria reliabilitas
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat tinggi

Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen regulasi peserta didik dengan menggunakan *Microsoft excel 2010* menunjukkan reliabilitas sebesar 0,862. Hal ini menunjukkan tingkat derajat keterandalan instrument regulasi peserta didik setelah dilakukan uji reliabilitas adalah sangat tinggi, oleh karena itu instrumen regulasi diri peserta didik mampu menghasilkan skor secara konsisten.

H. Prosedur Penelitian.

1. Pengambilan Data Pendahuluan

Penyebaran instrument regulasi diri diberikan kepada peserta didik kelas IX SMA Bandarlampung untuk mengetahui profil regulasi diri peserta didik. Kegiatan dilakukan sebagai tes awal dan untuk mendapatkan data mengenai kondisi awal sebagai gambaran umum profil regulasi diri siswa kelas IX SMA Bandarlampung. Sampel penelitian dipilih dari siswa

memiliki skor regulasi diri yang tidak terkelola dengan bentuk dominan ekspresi regulasi diri reaktif dan regulasi diri instrumental. Pengukuran *baseline* dilaksanakan selama 3 kali pada 22 kelas dari 3 sekolah dalam 3 minggu hingga menunjukkan kondisi sampel yang stabil.

1. Proses penelitian diawali dengan studi literatur dari berbagai jurnal-jurnal, buku, dan media masa baik cetak maupun elektronik mengenai topik permasalahan yang akan diteliti serta berdasarkan pengamatan observasi di lapangan khususnya di kota Bandarlampung. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan regulasi diri menjadi sangat penting bagi remaja, dan rendahnya regulasi diri yang dimiliki remaja SMA menjadi penyebab sikap-sikap remaja SMA Kota Bandarlampung yang tidak sesuai dengan aturan dan norma yang seharusnya. Peneliti melakukan studi literature mendalam terhadap variabel dependent yaitu regulasi diri berdasarkan pada grand teori dan sumber-sumber literatur lainnya. Berdasarkan studi literatur dan observasi yang dilakukan terhadap subjek penelitian konseling naratif menjadi hipotesis yang dinilai efektif untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik.
2. Orientasi lokasi penelitian, peneliti melakukan klasifikasikan level/tingkatan terhadap semua sekolah SMA yang berada di kota Bandarlampung. Pengklasifikasian dibuat dalam tiga tingkatan, yaitu pada tingkatan tinggi, sedang, dan rendah yang mewakili gambaran regulasi diri remaja SMA di Bandarlampung. Pada tingkat tinggi

diwakili oleh SMA Saverius, SMA Negeri 10 Bandarlampug pada tingkatan sedang, dan SMA Negeri 6 sebagai sekolah pada tingkatan rendah. Peneliti mengurus izin penelitian kepada kepala Sekolah di tiga sekolah tersebut. Peneliti beberapa kali datang ke lokasi penelitian untuk menemui kepala sekolah juga kedatangan peneliti pada kunjungannya awal untuk mengetahui mengenai program sekolah, baik akademik maupun non akademik, sejarah sekolah dan mengetahui proses belajar dan utamanya permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan regulasi diri siswa di ketiga sekolah tersebut.

3. Orientasi populasi penelitian. Peneliti melakukan wawancara khusus kepada guru-guru di ketiga sekolah yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian tersebut khususnya wawancara terhadap guru-guru Bimbingan dan Konseling di ketiga sekolah tersebut terhadap program Bimbingan dan Konseling dalam penanganan siswa yang memiliki regulasi diri rendah serta pemberian layanan sebelumnya terhadap pengembangan regulasi diri siswa.

2. Perancangan Intervensi

Pemberian intervensi dengan menggunakan teknik konseling naratif dilakukan terhadap 3 sekolah yang mewakili gambaran rata-rata regulasi remaja dengan gambaran rata-rata regulasi diri dari bentuk sedang ke rendah yang idealnya dari sedang ke tinggi. Perancangan intervensi dilaksanakan 3 kali dalam waktu 3 minggu yang diikuti dengan *post test*. Berikut langkah pelaksanaan yang dilalui, yaitu.

1. Peneliti membuat modul untuk mengembangkan regulasi diri berdasarkan hasil dari studi literatur yang telah peneliti lakukan dalam waktu lebih dari 6 bulan melakukan *literatur review*. Peneliti membuat modul yang diharapkan dapat dipahami oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat memberikan layanan dalam mengembangkan regulasi diri siswa. Isi modul yang dikembangkan terdiri dari pemahaman landasan teori, tujuan konseling naratif, keterampilan yang harus dimiliki, dan langkah-langkah konseling yang naratif. Modul dibuat dengan desain yang diharapkan memudahkan guru-guru Bimbingan dan Konseling untuk memahami konseling naratif. Selain membuat modul peneliti juga membuat panduan prosedur pelaksanaan konseling naratif yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling sehingga pelaksanaan dapat diberikan sesuai dengan standar pelaksanaan konseling naratif dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
2. Hasil perancangan modul dan buku panduan yang telah dibuat di konsultasikan kepada tiga ahli untuk mendapatkan validasi. Hasil validasi peneliti melakukan revisi untuk peneliti konsultasikan kembali kepada ahli yaitu: Prof. Dr. Juntika Nurinsan, M. Pd., dan Dr. Mamat Supriatna, M. Pd. Namun di konsulkan ke calon *judge expert* (pakar) hasilnya di konsulkan kembali ke pembimbing, Prof. Dr. Syamsu Yusuf, M. Pd., dan Prof. Dr. Uman Suherman, M. Pd. Tidak cukup sampai disana peneliti melakukan validasi kembali

- kepada ahli setelah dilakukan revisi dan bimbingan kepada promotor.
3. Rancangan modul dan panduan konseling kemudian di workshopkan kepada guru-guru SMA di Bandarlampung oleh peneliti yang lebih di khususkan kepada guru-guru Bimbingan dan Konseling SMA Saverius, SMA Negeri 10 Bandarlampung, SMA Negeri 6 Bandarlampung. *Workshop* dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2016 di SMA Negeri 10 Bandarlampung. *Workshop* berlangsung selama satu hari, di ikuti oleh 33 peserta dari berbagai sekolah SMA di kota Bandarlampung.
 4. *Workshop* diberikan kepada guru-guru Bimbingan dan Konseling juga setelah selesai *workshop* peneliti melakukan uji keterbacaan modul dan panduan yang telah dibuat kepada guru-guru Bimbingan dan konseling yang mengikuti kegiatan *workshop*, tidak selesai disana, peneliti melakukan pelatihan mendalam kepada guru Bimbingan dan Konseling dari tiga sekolah yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian.
 5. Hasil dari *workshop* dan uji keterbacaan yang telah dilakukan peneliti konsulkan dengan pembimbing, pembimbing telah mengevaluasi hasil *workshop* dan hasil uji kebeterbacaan, peneliti diberikan arahan untuk dapat melakukan eksperimen.

3. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Prosedur konseling naratif dalam mengembangkan regulasi diri dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Membentuk kelompok*, Membentuk inisial/kesepakatan kelompok, konselor membentuk pemahaman bahwa “siswa itu tidaklah bermasalah, tetapi masalah adalah masalah”.
2. *Mengembangkan cerita*, yakni tahapan dimana konselor pelajari keseluruhan data konseli; Memberikan penghargaan kepada konseli; mengarahkan pada pemisahan antara diri anak yang tidak bermasalah, dengan cerita-cerita bermasalah; mengarahkan alternatif-alternatif cerita; bahkan memberikan ide kepada konseli.
3. *Membentuk karakter terpisah*, yakni Membuat individu dan cerita adalah dua hal yang terpisah, konselor memberi nama kelompok; menganalisis catatan kelompok; memastikan bahwa setiap konseli telah mengidentifikasi tantangan, yang didasarkan pada assesment.
4. *Menginternalisasi karakter* adalah Mengeksternalisasi masalah karakter untuk memisahkan orang/ individu dari masalah.
5. *Identifikasi diri dan anggota*, adalah pada tiap-tiap tim berpikir mengenai strategi untuk dapat mengubah karakter masing-masing anggota tim. Konselor menjelaskan bahwa sebagian besar memiliki anggota tim, yang terdiri dari keluarga, teman, dan konselor; menjelaskan konseli memiliki tim dan juga tantangan atau masalah karakter; konseli mengidentifikasi tim bahwa konseli dapat

mendukung dari tim anggota ketika mencoba untuk berdiri atau menggunakan pengaruh pada tim.

6. *Penguatan*, adalah memahami setiap manusia diciptakan berbeda dan dengan tujuan yang berbeda. Diberikan komentar positif dari konselor dan member lain dari tim dalam hal kekuatan konseli di kelompok; Memberitahu konseli untuk tidak mengulangi masalahnya; Mengarahkan konseli untuk dapat simpulkan dan mengetahui karakter diri mewakili persamaan atau berbeda;
7. *Menemukan cerita alternatif masing-masing konseli*, yaitu Menemukan cerita alternatif masing-masing konseli
8. *Perayaan*, yakni memberikan penghargaan kepada konseli yang telah berkomitmen dan terdapat perubahan.

4. Pelaksanaan Intervensi dan Pengukuran

Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun dengan menggunakan desain kuasi eksperimen penelitian. Pelaksanaan pengukuran intervensi dilakukan pada setiap akhir sesi dari keseluruhan proses konseling. Pengukuran intervensi diberikan seperti halnya *post-test* yaitu berupa instrumen regulasi diri untuk melihat adanya perubahan perilaku siswa selama proses pemberian intervensi. Berikut langkah-langkah yang dilalui:

1. Pelaksanaan eksperimen peneliti terlebih dahulu melaksanakan pre tes 1, 2, dan 3 dengan jarak satu minggu. Pre tes dilakukan di tiga sekolah yang telah ditentukan sebelumnya setelah sebelumnya berdasarkan hasil

surat izin yang telah diajukan kepada masing-masing sekolah sebagai sasaran penelitian SMA Xaverius berjumlah 236 orang siswa, SMA Negeri 10 berjumlah 364 orang siswa, dan SMA Negeri 6 berjumlah 196 orang siswa. Total sampling yang tereliminasi sesuai dengan keikutsertaan dari pre test 1 sampai dengan pre test 3 sehingga di peroleh sampel 546 sebagai sampel responden penelitian.

2. Uji keajegan dilaksanakan pada tahap eksperimen yaitu dalam mengetahui keajegan hasil dari pre test 1, 2 dan 3, baru setelahnya guru Bimbingan dan Konseling yang sebelumnya diberikan pelatihan memberikan treatmen, treatmen 1 dan treatmen 2 pada eksperimen dengan jarak 1 minggu di tiga sekolah yang telah ditentukan.
3. Setelah diberikan treatmen oleh masing-masing guru Bimbingan dan Konseling pada tiga sekolah yang telah ditentukan, peneliti melakukan post tes satu, dua, dan tiga dengan jangka waktu masing-masing satu minggu pada setiap post tes. Post tes yang diberikan bermaksud sebagai alat untuk mengevaluasi keefektifan konseling naratif untuk mengembangkan regulasi diri siswa.
4. Keefektifan konseling naratif dilihat dari keajegan hasil dari masing-masing post tes yang berbeda. Apabila hasilnya cukup anjeng maka dinilai konseling naratif efektif untuk mengembangkan regulasi diri siswa.
5. Wawancara dilakukan oleh peneliti setelah peneliti mengumpulkan data kualitatif untuk memperdalam hasil penelitian.

I. Analisis Data

Penelitian ini memiliki tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian satu mengenai profil tingkat regulasi diri siswa kelas XI SMA Bandarlampung dijawab dengan: (1) menghitung jumlah skor tiap siswa, (2) menentukan jumlah skor tertinggi, (3) menentukan nilai skor terendah, (4) menghitung skor tertinggi dikurangi skor terendah, (5) menentukan kelas interval, (6) setelah itu dibuatlah interval sesuai dengan kebutuhan penafsiran penelitian, yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Furqon & Sunarya, 2014, hlm. 228).
2. Pertanyaan penelitian kedua mengenai konseling naratif mengembangkan regulasi diri siswa. Analisis data yang digunakan adalah mendeskripsikan konseling naratif yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling/konselor dalam mengembangkan regulasi diri dalam pelaksanaan penelitian pada siswa kelas XI SMAN Kota Bandarlampung.
3. Pertanyaan penelitian ketiga mengenai efektivitas penggunaan konseling naratif dalam mengembangkan regulasi diri siswa.

Analisis data untuk menjawab pertanyaan ketiga adalah analisis data untuk menguji efektivitas model melalui prosedur eksperimen dengan Desain Kelompok *Control Pre-Test dan Post-Test (Pretest-Posttest Control Group Design* (Happner, Wampold, dan Kivlighan, 2008). Pada

desain ini, partisipan dikelompokkan menjadi dua kelompok atau lebih di mana yang satu berperan sebagai kelompok eksperimen karena menerima treatment konseling naratif sementara kelompok lainnya tanpa intervensi, jadi berperan sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok menjalankan pre-test dan post-test dengan tujuan menguji dampak variabel independen X yang terefleksikan dalam perbedaan pada variabel dependen.

Pengujian efektivitas dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor regulasi diri siswa hasil tes akhir pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Model dikatakan efektif jika rata-rata skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini didasarkan pada logika sederhana yang diungkapkan Corday (1986) dan Cook & Campbell (1979) dalam mengidentifikasi pengaruh perlakuan adalah “apabila ada dua kelompok yang pada awalnya sama kemudian salah satu dari kedua kelompok itu diberi perlakuan dan ternyata setelah perlakuan itu usai kelompok yang memperoleh perlakuan menjadi berbeda, maka secara logis dapat disimpulkan bahwa perbedaan itu adalah pengaruh dari perlakuan subyek penelitian” Untuk lebih meyakinkan dilakukan analisis statistik dengan menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.