

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab III mendeskripsikan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam mengukur variabel yang akan diteliti mengenai *self-control* dan program bimbingan pribadi. Kajian yang terdapat dalam metode penelitian mencakup: lokasi, populasi, dan sampel penelitian; pendekatan dan metode penelitian; definisi operasional variabel; instrumen penelitian; validitas instrumen, reliabilitas instrumen; teknik pengumpulan data; langkah-langkah penelitian; dan teknik analisis data.

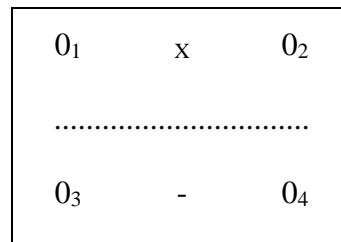
#### **3.1. Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Melalui pendekatan kuantitatif memungkinkan dilakukannya pencatatan hasil penelitian secara akurat dalam bentuk angka, sehingga memudahkan dalam menganalisis dan penafsiran data dengan menggunakan pengolahan data statistik. Dalam hal ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerikal berupa gambaran *self-control* peserta didik.

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode Kuasi-Eksperimen. Pada penelitian dengan metode Kuasi-Eksperimen terdapat kelompok kontrol, namun tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang akan memengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiono, 2012, hlm. 116).

Pada penelitian ini menggunakan *nonequivalent (pretest - posttest) control grup design*, ciri utamanya adalah terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiono, 2012, hlm. 118). *Nonequivalent (pretest - posttest) control grup design* digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik. Desain penelitian Kuasi-Eksperimen terdiri dari empat tahapan, yaitu: 1) menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen; 2) memberikan *pretest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen;

3) pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan; dan 4) pemberian *post-test* terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun pola Kuasi-Eksperimen *nonequivalent (pretest-posttest) control grup design* dapat diilustrasikan sebagai berikut.



**Gambar 3.1**  
**Desain Penelitian *Nonequivalent Control Grup Desain***  
**(Sugiono, 2012, hlm. 79)**

Keterangan:

- $O_1$  = *Pretest* pada kelompok eksperimen dalam mengungkap kondisi awal *self-control* sebelum diberikan intervensi (perlakuan).
- X = Intervensi (perlakuan) kepada kelompok eksperimen berupa bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control*.
- $O_2$  = *Posttest* pada kelompok eksperimen dalam mengungkap kondisi akhir *self-control* setelah diberikan intervensi (perlakuan).
- $O_3$  = *Pretest* kepada kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan)
- $O_4$  = *Posttest* kepada kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan)

### 3.2. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 271 orang yang terdiri atas peserta didik peserta didik sekolah menengah pertama, dosen ahli bimbingan dan konseling, dosen ahli pengukuran, serta praktisi bimbingan dan konseling di SMP. Rincian dan peran setiap partisipan diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
**Partisipan penelitian**

No	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
1.	Pengembangan instrumen <i>self-control</i> peserta didik SMP	Dosen ahli bimbingan dan konseling ( <i>judger</i> )	2
		Dosen ahli pengukuran ( <i>judger</i> )	1
2.	Pengembangan program bimbingan pribadi	Dosen ahli bimbingan dan konseling Praktisi bimbingan dan konseling ( <i>judger</i> )	2
		Praktisi bimbingan dan konseling ( <i>judger</i> )	2

3.	Survey profi <i>self-control</i> peserta didik SMP	Peserta didik SMP Negeri 12 Bandung	264
4.	Uji coba empirik program bimbingan pribadi	Kelompok kontrol Kelompok eksperimen	
<b>Total Partisipan</b>			<b>271</b>

### 3.3. Populasi dan Sampel

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 12 Bandung. Selanjutnya, populasi penelitian adalah kelas VIII SMP N 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 264 peserta didik. Pada penelitian ini tidak semua peserta didik yang termasuk ke dalam populasi terjangkau mendapatkan intervensi, namun yang akan mendapatkan intervensi hanya diberikan kepada sebagian peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *purposive random sampling*, yaitu pengambilan sampel bersumber dari populasi penelitian dengan kriteria tertentu, penentuan kelas yang dipilih menjadi kelas kontrol dan kelas eksperimen didasarkan pada hasil *pretest* yang menunjukkan tingkat *self-control* yang rendah. Adapun yang menjadi kelas eksperimen ialah kelas VIII I dan yang menjadi kelas kontrol ialah kelas VIII E.

### 3.4. Pengembangan Instrumen

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah profil *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Instrumen yang dirancang dalam bentuk angket/kuesioner yang berisi sejumlah pernyataan tertulis. Untuk memperoleh data tersebut, maka digunakan instrumen *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Adapun instrumen *self-control* yang digunakan merupakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan prosedur. Berikut langkah penyusunan instrumen yang dilakukan yaitu: 1) perumusan definisi konseptual *self-control* berdasarkan pendapat ahli; 2) perumusan definisi operasional *self-control*; 3) perumusan kisi-kisi instrumen *self-control*; 4) penetapan pedoman skoring dan penafsiran; 5) pengujian rasional instrumen; dan 6) pengujian empirik instrumen *self-control*. Setiap prosedur pengembangan instrumen diuraikan sebagai berikut.

### 3.4.1. Definisi Konseptual *Self-control*

*Self-control* adalah kemampuan dalam mengontrol tindakan yang akan membentuk pola perilaku yang positif di lingkungannya. Ghufron dan Risnawati (2014) telah menjelaskan *self-control* dari beberapa ahli sebagai berikut.

Menurut Goldfried dan Merbaum (1973) mengungkapkan bahwa *self-control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku pada individu yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Pengertian yang ditekankan oleh Goldfried Merbaum menekankan kepada bahwa *self-control* adalah pengendalian diri yang dapat membentuk pola perilaku agar dapat diterima dalam lingkungannya.

Calhoun dan Acocella (1990) *self-control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Lebih lanjut aspek *self-control* menurut Calhoun & Acocella (1990), yaitu: (1) kontrol perilaku (*Behavior Control*), terdiri atas kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dalam hal ini berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, dirinya sendiri, orang lain, atau sesuatu di luar dirinya; (2) kontrol kognitif (*Cognitive Control*), terdiri atas kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan; (3) dan kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*), terdiri atas Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Pengertian yang diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu.

Menurut Averill (1973) *self-control* adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) membagi *self-control* menjadi 3, yaitu: (1) kemampuan mengontrol perilaku (*behavioral control*), yang indikatornya adalah kemampuan

mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi atau mengubah (*stimulus modifiability*); (2) kontrol kognitif (*cognitive control*), yang indikatornya adalah kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), menginterpretasi, menilai (*appraisal*) atau menggabungkan kejadian dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan; dan (3) kemampuan mengontrol keputusan, di antara indikatornya adalah mampu membuat perencanaan, menentukan kegiatan sesuai dengan apa yang dipilih, memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

**Tabel 3.2**  
**Matriks Konsep *Self-control***

	Goldfried dan Merbaum	Calhoun dan Acocella	Averill	SIMPULAN
<b>DEFINISI</b>	<i>self-control</i> sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku pada individu yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.	<i>self-control</i> adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri	<i>self-control</i> adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.	<i>self-control</i> adalah seperangkat kemampuan mendasar dan atribut personal yang melekat pada diri individu untuk mengatur tindakan yang akan membentuk pola perilaku dilingkungannya, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
<b>ESENSI</b>	Pemahaman pola perilaku	kemampuan mengelola perilaku	Keterampilan mengatur perilaku	kemampuan umum mendasar dan atribut personal untuk berperilaku positif dilingkungannya
<b>ASPEK</b>	Pemahaman, atribut dan keterampilan	Kognitif, psikomotorik	Afektif, Kognitif, Afektif, Tindakan	Pikiran, Perasaan, Tindakan
<b>INDIKATOR</b>	<b>PEMAHAMAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menginterpretasikan perilaku</li> <li>- Menilai perilaku</li> <li>- Menyusun perilaku</li> <li>- Mengatur perilaku</li> </ul>	<b>KOGNITIF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memodifikasi perilaku</li> <li>- Mengelola informasi</li> <li>- Mengantisipasi perilaku</li> </ul>	<b>PIKIRAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat perencanaan</li> <li>- Mengelola informasi</li> <li>- Memodifikasi perilaku</li> </ul>	<b>PIKIRAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menginterpretasikan perilaku</li> <li>- Memodifikasi perilaku</li> <li>- Mengantisipasi perilaku</li> <li>- Mengatur perilaku</li> <li>- Menilai perilaku</li> <li>- Mengelola informasi</li> </ul>

<b>ATRIBUT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disiplin diri</li> <li>- Kebiasaan</li> <li>- etika</li> <li>- Keterandalan</li> </ul>	<b>AFEKTIF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bersikap positif</li> <li>- Tanggung jawab atas perilaku</li> </ul>	<b>AFEKTIF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bersikap positif</li> <li>- Kesadaran berperilaku</li> <li>- Tanggung jawab</li> </ul>	<b>PERASAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disiplin</li> <li>- tanggung jawab</li> <li>- kesadaran dalam berperilaku</li> <li>- bersikap positif</li> </ul>
<b>KETERAMPILAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- merespon tindakan</li> </ul>	<b>PSIKOMOTORIK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- memilih tindakan sesuai yang diinginkan</li> </ul>	<b>TINDAKAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memilih tindakan</li> <li>- Menentukan tindakan</li> </ul>	<b>PSIKOMOTORIK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merespon tindakan</li> <li>- Memilih tindakan</li> <li>- Menentukan tindakan</li> </ul>

Berdasarkan uraian definisi menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-control* adalah seperangkat kemampuan umum mendasar dan atribut personal yang melekat pada diri individu dalam mengatur tindakan yang akan membentuk pola perilaku dilingkungannya, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aspek kognitif ditandai dengan kemampuan menginterpretasikan perilaku, memodifikasi perilaku, mengantisipasi perilaku, mengatur perilaku, menilai perilaku dan mengelola informasi pada suatu keadaan. Aspek afektif ditandai dengan disiplin, tanggung jawab, bersikap positif, dan kesadaran dalam menghadapi situasi. Aspek psikomotorik ditandai dengan merespon, memilih dan menentukan tindakan apa yang akan dilakukan.

### 3.4.2. Definisi Operasional *Self-control*

*Self-control* secara operasional di definisikan sebagai kemampuan yang ada pada diri peserta didik SMP dalam mengatur tindakan yang akan membentuk pola perilaku dilingkungannya, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Indikator pada aspek kognitif ditandai dengan kemampuan mengantisipasi, dan menginterpretasikan suatu keadaan. Aspek afektif berupa nilai serta keyakinan untuk mengatur tindakan, indikator dari aspek ini adalah mengendalikan, dan kesadaran menghadapi situasi. Aspek psikomotorik adalah kemampuan peserta didik dalam memilih tindakan. Indikator dari aspek ini membuat, memilih dan menentukan tindakan apa yang akan dilakukan.

### 3.4.3. Pengembangan Kisi-Kisi *Self-control*

Instrumen *self-control* disusun berdasarkan hasil sintesis *self-control* dari beberapa ahli yaitu. Dari hasil sintesis tersebut diperoleh 38 item pernyataan yang merupakan penjabaran dari 3 (tiga) aspek *self-control* yaitu : aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik. Berikut kisi-kisi instrumen *self-control* pada tabel 3.3.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrumen *Self-control* (Sebelum Uji Coba)**

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah Item		
		Favorable (+)	Unfavorable (-)	F	Un	Total
KOGNITIF	Mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8	6	2	8
	menginterpretasikan	9, 10, 11	12	3	1	4



	suatu keadaan atau kejadian					
<b>AFEKTIF</b>	Mengendalikan dengan pertimbangan sebelum bertindak	13, 14, 15, 16, 17, 18,	-	6	0	6
	Kesadaran menghadapi stimulus dengan waktu dan cara yang tepat	19, 20	21, 22, 23, 24	2	4	6
<b>PSIKOMOTORIK</b>	Membuat perencanaan	26, 27	25	2	1	3
	Memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan	28, 29, 34	30, 31, 32, 33	3	4	7
	Menentukan kegiatan sesuai dengan apa yang dipilih	35, 36, 38	37	3	1	4
<b>Total Butir Item</b>		<b>38 Butir Item</b>				

Uji coba empirik dilakukan untuk menguji validitas butir item dan reliabilitas perangkat instrumen yang digunakan. Dari 38 butir item yang di uji cobakan, terdapat 10 butir item yang terbuang atau tidak valid dan 28 butir item yang dinyatakan valid. Distribusi butir item yang valid pada setiap aspek dan indikator dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut.

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen *Self-control* (Setelah Uji Coba)**

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah Item		
		Favorable (+)	Unfavorable (-)	F	Un	Total
<b>KOGNITIF</b>	Mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	2, 4, 5,	7, 8	3	2	5
	menginterpretasikan suatu keadaan atau kejadian	9, 10, 11	12	3	1	4
<b>AFEKTIF</b>	Mengendalikan dengan pertimbangan sebelum bertindak	14, 15, 17, 18,	-	4	0	4
	Kesadaran menghadapi stimulus dengan waktu dan cara yang tepat	19, 20	21, 22, 23, 24	2	4	6

<b>PSIKOMOTORIK</b>	Membuat perencanaan	26, 27	25	2	1	3
	Memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan	34	30, 32	1	2	3
	Menentukan kegiatan sesuai dengan apa yang dipilih	36, 38	37	2	1	3
<b>Total Butir Item</b>			<b>28 Butir Item</b>			

#### 3.4.4. Pedoman Skoring Dan Penafsiran

pada penelitian ini terdapat pedoman skoring yang digunakan dan penafsiran. Pedoman skoring dan penafsiran dijelaskan sebagai berikut.

##### 1) Pedoman Skoring

Menurut Azwar (2012, hlm. 55) pengukuran menggunakan instrumen pada hakikatnya merupakan proses kuantifikasi atribut kemampuan yang hendak diukur. Jenis instrumen penelitian berupa skala bertingkat (ordinal) yang memiliki sejumlah item pada masing-masing aspek *self-control*. Skala yang digunakan pada penelitian *self-control* peserta didik adalah skala likert. Menurut Sugiono (2012, hlm. 134) skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang variabel penelitian.

Penilaian pada item instrumen yang digunakan adalah sistem skala 5 (lima). Jawaban yang tersedia menunjukkan gradasi butir pernyataan dari sangat positif hingga negatif. Pernyataan setiap item yang terdapat dalam instrumen menggambarkan kondisi *self-control* yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*. Tingkat kategori jawaban pada instrumen skala *self-control* disajikan pada tabel 3.5 berikut.

**Tabel 3.5**  
**Norma Skoring Instrumen *Self-control***

<b>Kategori</b>	<b>Skor Alternatif Respon</b>				
	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

## 2) Pedoman Penafsiran

Pada penelitian ini menggunakan pengkategorisasian kemampuan *self-control* disusun berdasarkan model distribusi normal. Menurut (Azwar, 2012) tujuan kategorisasi adalah menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menuruti suatu kontinum atribut yang diukur. Kontinum yang digunakan pada penelitian ini adalah dari setuju hingga sangat tidak setuju. Norma kategorisasi disusun berdasarkan norma kategorisasi yang mengelompokkan kemampuan (dalam hal ini *self-control*) dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun kategorisasi yang disusun berdasarkan atas norma hipotetik dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut.

**Tabel 3.6**

**Kriteria Kategorisasi *Self-control* Peserta Didik**

Norma/Kriteria Skor	Kategori
$(M + 1SD) \leq X$	Tinggi
$(M - 1SD \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	Rendah

(Azwar, 2012)

### Keterangan

Mean : Rata-rata Ideal  
SD : Standar Deviasi

Kategori yang disusun berdasarkan norma hipotetik yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mendapatkan pemahaman dan pemaknaan yang utuh dari hasil pengukuran instrumen *self-control*, maka setiap kategorisasi diuraikan penjelasannya dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut.

**Tabel 3.7**

**Deskripsi Kategorisasi *Self-control* Peserta Didik**

Norma/Kriteria Skor	Kategori	Deskripsi
$(M+1SD) \leq X$	Tinggi	Pada kategori peserta didik yang mempunyai <i>self-control</i> tinggi dapat diartikan bahwa peserta didik telah paham pada sikap serta keterampilan yang dibutuhkan terkait dengan <i>self-control</i> , Yang ditandai oleh pencapaian yang tinggi pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	Pada kategori peserta didik yang mempunyai <i>self-control</i> sedang dapat diartikan bahwa peserta didik cukup paham pada sikap serta keterampilan yang dibutuhkan terkait dengan <i>self-control</i> Yang ditandai dengan pencapaian cukup mampu pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik

$X < (M-1SD)$	Rendah	Pada kategori peserta didik yang mempunyai <i>self-control</i> rendah dapat diartikan bahwa peserta didik kurang optimal dalam pemahaman, sikap serta keterampilan yang dibutuhkan terkait dengan <i>self-control</i> . Yang ditandai dengan rendahnya pencapaian pada aspek aspek kognitif, afektif dan psikomotorik
---------------	--------	---

### 3.4.5. Pengujian Instrumen

Proses pengujian instrumen untuk mendapatkan instrumen yang terandalkan dilakukan melalui 2 (dua) proses pengujian, yaitu: 1) validasi rasional instrumen; 2) uji coba instrumen (*try out*) yang meliputi uji validitas butir pernyataan (item) dan uji reliabilitas instrumen.

#### 1) Uji Rasional Instrumen

Uji rasional instrumen dilakukan untuk mendapatkan kesesuaian terhadap konstruk, isi dan redaksi. Uji rasional dilakukan melalui penimbang dan telaan butir-butir instrumen oleh ahli bimbingan dan konseling. Instrumen *self-control* dibuat berdasarkan 3 (tiga) aspek, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik, dikembangkan menjadi 7 indikator dan menghasilkan 38 butir item pernyataan. Instrumen penelitian ditimbang oleh 3 orang penimbang yang merupakan ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Berdasarkan item penimbangan, masing-masing pernyataan dikategorisasikan kedalam 2 (dua) kelompok, yaitu memadai (M) dan tidak memadai (TM) dari segi konstruk, isi dan redaksi. Saran perbaikan setelah dilakukan penimbangan ialah perlunya beberapa perbaikan pada butir pernyataan, khususnya redaksi, untuk penggunaan kata “Saya” jangan ada pengulangan dalam satu pernyataan. Redaksi harus disesuaikan dengan kemampuan kelompok umur subjek, sehingga mudah dipahami. Butir pernyataan harus diperjelas dalam pengelompokan antara pernyataan yang positif dan negatif. Butir pernyataan di cek kembali kesesuaian terhadap indikator.

Tindak lanjut dari hasil penimbangan oleh para ahli adalah melakukan revisi perbaikan untuk menyusun instrumen final yang akan digunakan dalam mengungkap *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Setelah dilakukan perbaikan pada catatan-catatan yang diberikan, instrumen dianggap

memadai untuk digunakan dengan jumlah item sebanyak 38 item tanpa ada butir pernyataan yang di hapus.

## 2) Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen meliputi tiga hal yakni: uji validitas dan uji reliabilitas. Hal ini dilakukan untuk memperoleh kualitas instrumen yang layak pakai sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

### a. Uji Validitas Butir Pernyataan (Item).

Pengujian validitas alat pengumpul data dilakukan melalui pengujian butir item pernyataan yang disesuaikan dengan kisi-kisi untuk mengungkap *self-control* peserta didik. Menurut (Arikunto, 2006, hlm. 168) suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengetahui yang diinginkan dan dapat mengungkap data variabel secara tepat. Instrumen dapat dikatakan valid atau sah apabila memiliki validitas tinggi dan instrumen yang kurang valid berarti dapat dikatakan memiliki validitas rendah. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik statistik yakni *Pearson Product Moment* dengan aplikasi IBM SPSS 21.

Berdasarkan hasil pengujian item instrumen *self-control*, maka dari total item pernyataan yang berjumlah 38, hanya 28 item yang dinyatakan valid. Sehingga 10 item dari butir pernyataan harus dibuang. Tabulasi hasil uji validitas diuraikan lebih jelas pada tabel 3.8 berikut.

**Tabel 3.8**  
**Tabulasi Hasil Uji Validasi**

	Keterangan Item	
	Valid	Tidak Valid
<b>Nomer Item</b>	2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 32, 33, 34, 36, 37, 38	1, 3, 6, 13, 16, 28, 29, 31, 33, 35
<b>Total Item</b>	<b>28</b>	<b>10</b>

Hasil uji validitas item yang menunjukkan item valid akan tetap digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data penelitian. Sedangkan item yang menunjukkan item yang tidak valid akan dihapus dari skala *self-control*.

### 3) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengukuran. Arikunto (2006, hlm. 221) menyebutkan reliabilitas berarti suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Menurut Azwar (2012, hlm. 83) reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang menitikberatkan pada kecermatan pengukuran. Jika instrumen penelitian digunakan untuk mengukur gejala yang sama pada waktu yang berbeda, dan hasilnya menunjukkan data yang relatif sama atau konsisten, maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel.

Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan terhadap item terpakai sebanyak 28 item yang valid pada instrumen *self-control* dengan menggunakan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

**Tabel 3.9**  
**Interpretasi Besarnya Nilai Reliabilitas Instrumen**

Nilai Korelasi (r)	Keterangan
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi
0,60 – 0,80	Tinggi
0,40 – 0,60	Cukup
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 2,00	Sangat Rendah

(Arikunto, 2006, hlm. 276)

Hasil pengolahan uji reliabilitas instrumen *self-control* dapat dilihat pada Tabel 3.11 sebagai berikut.

**Tabel 3.11**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Self-control* Peserta didik**

Cronbach's Alpha	N of Items
,652	28

Berdasarkan pengolahan data uji reliabilitas dapat diperoleh hasil sebesar 0,652 artinya derajat keterandalannya tinggi. Instrumen *self-control* yang digunakan sudah baik dan dapat dipercaya untuk dijadikan alat pengumpul data.

### 4) Finalisasi dan revisi akhir instrumen

Butir item yang dianggap memenuhi syarat sesuai dengan kriteria pengujian rasional oleh ahli pengujian data empirik, dihimpun dan direvisi sesuai dengan kebutuhan berdasarkan saran yang didapatkan dari para ahli serta hasil

pengujian validitas instrumen yang dilakukan, selanjutnya dilakukan finalisasi akhir yang menghasilkan instrumen yang dapat digunakan untuk mengungkapkan *self-control* peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama. Butir item yang digunakan sebanyak 28 item.

### **3.5. Pengembangan Program Hipotetik**

Pengembangan program hipotetik dilakukan dalam rangka mengembangkan suatu program bimbingan pribadi yang dapat digunakan untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Pengembangan program bimbingan pribadi dilakukan melalui dua tahapan yaitu: 1) pengembangan draft hipotetik program bimbingan pribadi; 2) pengujian secara konseptual dan empirik oleh para ahli yang bertujuan sebagai proses pengulangan kembali terhadap rasional, struktural, dan redaksional program hipotetik bimbingan pribadi.

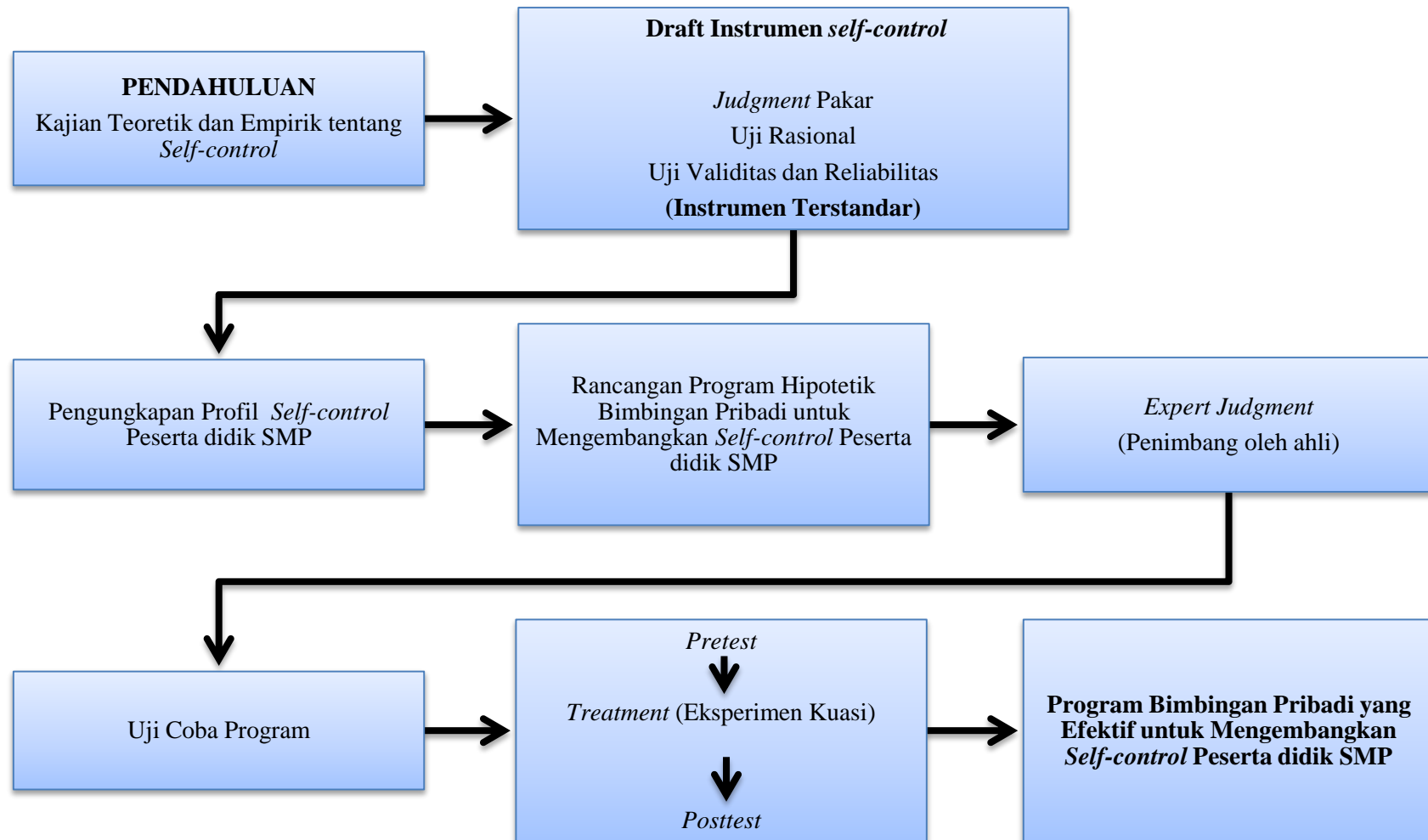
#### **3.5.1. Penyusunan Draft Program**

Pengembangan program ini didasarkan atas kajian konseptual tentang *self-control* dan hasil survey profil *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama dalam penelitian ini dimaknai sebagai suatu layanan pengembangan pemahaman, sikap dan keterampilan, yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada konseli sehingga mampu memahami potensi diri dan lingkungannya secara optimal dan bermakna.

Pengembangan program bimbingan pribadi diawali dengan penyusunan draft hipotetik program bimbingan yang meliputi: 1) rasional, 2) deskripsi kebutuhan; 3) tujuan program; 4) sasaran program, 5) kompetensi guru bimbingan dan konseling; 6) peran guru bimbingan dan konseling; 7) struktur dan tahapan program; 8) evaluasi dan indikator keberhasilan. Adapun perangkat pendukung dalam pelaksanaan program bimbingan pribadi ini meliputi; 1) modul rencana pelaksanaan layanan bimbingan pribadi; 2) materi dan lembar kerja konseli; 3) instrumen evaluasi proses dan evaluasi hasil bimbingan pribadi. Gambaran proses dan tahapan pengembangan program hipotetik bimbingan

pribadi untuk mengembangkan *self-control* Peserta didik Menengah Pertama digambarkan sebagai berikut.





**Gambar 3.2**  
**Alur Kegiatan Pengembangan Program Hipotetik Bimbingan Pribadi**

### 3.5.2. Uji Kelayakan Program

Uji kelayakan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama dilakukan oleh dua orang pakar dan dua orang praktisi bimbingan dan konseling. Pakar yang melakukan uji kelayakan adalah Bapak Dr. Syamsu Yusuf, LN M.Pd dan Dr. Suherman, M.Pd. Selanjutnya praktisi bimbingan dan konseling yang melakukan uji kelayakan adalah Ibu Ria Lestari, M.Pd.

Proses uji kelayakan program dilakukan melalui pengisian draft penilaian program hipotetik dengan pemberian tanda centang pada kolom yang terbagi atas 3 (tiga) kategorisasi, yaitu belum memadai, cukup memadai, dan memadai. Selain itu disediakan kolom saran dan masukan untuk perbaikan program. Masukan dan saran perbaikan diberikan ialah pada bagian rasional dipertajam dan diperjelas, tujuan baik secara umum dan secara khusus dirinci kembali. Serta, pada bagian lembar evaluasi hendaknya diberikan setiap pertemuan. Hasil penimbangan oleh dosen pakar dan praktis bimbingan dan konseling kemudian direvisi sebagai upaya perbaikan. Program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama selanjutnya dapat di ujicobakan setelah melalui proses perbaikan.

### 3.5.3. Uji Coba Program

Program bimbingan pribadi yang telah dinyatakan layak oleh para pakar dan praktisi bimbingan dan konseling tahap selanjutnya ialah di ujicobakan. Uji coba program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama dilakukan dengan metode Kuasi-Eksperimen di SMP Negeri 12 Bandung kelas VIII Tahun Ajaran 2018/2019.

Uji coba program bimbingan pribadi dilakukan terhadap peserta didik kelas VIII I sebagai sampel kelompok eksperimen. Tahap pertama, dalam uji coba program dilakukan dengan memberikan *pret-test* untuk mengungkap kondisi awal peserta didik yang menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya memberikan layanan program bimbingan pribadi yang dirancang pada kelompok kelas eksperimen dan pada kelompok kelas kontrol pada penelitian ini tidak diberikan layanan program bimbingan pribadi. Layanan bimbingan pribadi yang diberikan

mengikuti prosedur pelaksanaan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

Tahapan terakhir dari uji coba program dilakukan *post-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengungkap kondisi akhir profil *self-control* peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan pribadi. Hasil uji coba kemudian dianalisis, diolah dan dilaporkan.

### **3.6. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah terdiri dari tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan

#### **3.6.1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan penelitian diawali dengan studi pendahuluan dan kajian teoretik tentang *self-control* sebagai studi pendahuluan yang disusun menjadi draft proposal. Kemudian draft proposal di seminarikan, pengajuan permohonan dosen pembimbing tesis dan pengajuan permohonan izin melakukan penelitian.

#### **3.6.2. Tahap Pelaksanaan**

Menyusun instrumen dan pengujian kelayakan instrumen untuk di uji cobakan. Pelaksanaan pengumpulan data penelitian dari peserta didik kelas VIII SMP N 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, sebagai data awal *pretest* yang hasil analisis menjadi penentuan subjek penelitian yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Pengembangan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama berdasarkan hasil analisis data. Pengembangan program diawali dengan penyusunan rancangan program untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama berdasarkan kajian teoretik dan empirik. Pengujian kelayakan rancangan program bimbingan pribadi kepada pakar dan praktisi lapangan yang bertujuan untuk mengetahui kelayakan program bimbingan pribadi yang akan digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan *self-control* peserta didik kelas VIII SMP N 12 Bandung. Selanjutnya, melakukan

perlakuan (*treatment*) untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama sesuai dengan program yang telah disusun. Dan terakhir melakukan *post-test* untuk memperoleh data setelah dilakukannya perlakuan (*treatment*).

### 3.6.3. Tahap Pelaporan

Laporan hasil penelitian merupakan tahap terakhir dari tahapan penelitian yang pemaparan data empirik mengenai efektivitas program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Laporan dikemas dalam bentuk karya ilmiah berupa tesis yang terdiri dari 5 (lima) bab. Masing-masing bab diuraikan sebagai berikut :

- 1) Bab I menyajikan pendahuluan mencakup uraian dari latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, definisi konseptual penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan tesis.
- 2) Bab II menyajikan landasan teoretis dan empiris mencakup uraian konsep atau teori utama dan teori-teori terkait *self-control* dan kerangka hipotetik program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama.
- 3) Bab III menyajikan terkait metode penelitian Mencakup pembahasan secara berurutan tentang pendekatan penelitian: metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, pengembangan instrumen, pengembangan program hipotetik, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.
- 4) Bab IV menyajikan temuan dan hasil penelitian serta pembahasan yang mencakup: temuan penelitian dan tentang profil *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama, rumusan hipotetik program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama, serta efektivitas program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-control* peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

- 5) Bab V menyajikan Simpulan, implikasi dan Rekomendasi mencakup penafsiran dan pemaknaan hasil analisis terhadap temuan penelitian yang disajikan.

### **3.7. Analisis Data**

#### **3.7.1. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui kondisi distribusi data variabel penelitian. Apakah bersifat normal dan homogen atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov karena jumlah responden lebih dari 50. Pengujian normalitas data dilakukan melalui aplikasi penghitung IBM SPSS 22. Data dikatakan terdistribusi normal jika analisis mempunyai nilai *Asymp.sig (2-tailed)* > 0,05 (Triton, 2006: 172).

#### **3.7.2. Uji Homogenitas Data**

Setelah diketahui uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji kesamaan dua varians (homogenitas) yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat persamaan atau tidak antar kelompok penelitian. Uji homogenitas ini dilakukan terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Pengujian homogenitas dilakukan dengan analisis melalui program SPSS. Data dikatakan homogen jika nilai *Sig* > 0,05 (Triton, 2006: 173).

#### **3.7.3. Uji *Mann Whitney U Test***

Apabila data berdistribusi normal maka pengolahan data dilakukan dengan statistik parametrik. Sebaliknya, jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka di analisis menggunakan *Mann Whitney U Test*. *Mann Whitney U Test* merupakan uji statistik non parametrik yang digunakan pada data ordinal atau interval, data yang diperoleh dapat digunakan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan antara rata-rata dua data yang saling independent.

Dalam hipotesis ini, program bimbingan pribadi diperlakukan sebagai *independent variable* sedangkan *self-control* diperlakukan sebagai *dependent variable*. Untuk keperluan pengujian, hipotesis penelitian tersebut dijabarkan sebagai berikut.

Hipotesis Statistik :

$$H_0 : \mu \text{ kontrol} = \mu \text{ eksperimen}$$

$$H_1 : \mu \text{ kontrol} \neq \mu \text{ eksperimen}$$

Adapun kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed)  $\geq 0,05$ , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.