

## BAB III METODE PENELITIAN

Pada Bab III diuraikan mengenai metode penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan pada bab ini meliputi: desain penelitian; partisipan penelitian; populasi dan sampel penelitian; definisi operasional variabel; instrumen penelitian; prosedur penelitian; analisis data penelitian.

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* yang efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Oleh sebab itu, pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji teori, mengungkapkan fakta-fakta, menunjukkan hubungan antar variabel dan memberikan deskripsi yang memungkinkan dilakukannya pencatatan berupa angka-angka pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen (*quasi experimental*). Desain penelitian dalam eksperimen kuasi ini adalah *pretest – posttest control group design*. Dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi *treatment* yang sama. Desain penelitian ini dapat diilustrasikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1

*Desain Penelitian Quasi-Experimental*  
(Creswell, 2012, hlm.316)

<b>Quasi Experimental Designs</b>			
<b>Pre- and Posttest Design</b>		<b>Time</b>	
<b>Select Control Group</b>	Pretest	No Treatment	Posttest
<b>Select Experimental Group</b>	Pretest	Experimental Treatment	Posttest

### 3.2 Partisipan Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 1 Banjaran yang beralamat di Jalan Ciapus No. 7, Kecamatan Banjaran, Kabupaten Bandung. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ialah siswa/siswi kelas X jurusan Sosial Tahun Ajaran 2018/2019. Pertimbangan dalam menentukan partisipan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. SMAN 1 Banjaran belum memiliki program kegiatan yang khusus ditujukan untuk mengembangkan konsep diri.
2. Siswa pada masa remaja madya sudah beradaptasi dengan lingkungan sekolah secara baik yang mengakibatkan banyaknya siswa yang mengalami penurunan dalam motivasi belajar atau para siswa menyebutnya “masa santai” di mana masa perkenalan terjadi di kelas X dan motivasi siswa naik di kelas X nanti. Maka dari itu pada kelas X rentan terjadi kenakalan remaja yang diakibatkan oleh kurangnya pemahaman diri.
3. Siswa kelas X adalah siswa yang masih dalam proses pencarian jati diri, serta banyaknya siswa yang berperilaku mencerminkan konsep diri negatif.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Furqon (2013, hlm. 146) populasi merupakan sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang setidaknya memiliki satu karakteristik umum yang sama. Pendapat Furqon sejalan dengan yang dikemukakan Creswell (2012, hlm. 142) populasi penelitian dapat didefinisikan sebagai sekelompok individu yang paling tidak memiliki satu karakteristik yang sama. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek atau obyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subyek atau obyek tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X jurusan IPS SMAN 1 Banjaran yang berjumlah 203 orang peserta didik Tahun Ajaran 2018/2019. Populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 203 orang siswa yang terbagi ke dalam 6 kelas. Populasi digunakan berdasarkan usia peserta didik berada pada rentang usia 15-17 tahun.

Pengambilan sampel untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan pemilihan sampel secara acak (*random assignment*). Langkah

pengambilan sampel dari keseluruhan kelas X IPS 1- X IPS 6 yakni, mengambil acak sebanyak 30 orang siswa kemudian dipilih secara acak 16 orang yang nantinya dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kontrol.

### 3.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah bentuk mendefinisikan secara operasional suatu konsep sehingga dapat diukur, dicapai dengan melihat pada dimensi tingkah laku atau properti yang ditunjukkan oleh konsep, dan mengkategorikan hal tersebut menjadi elemen yang dapat diamati dan dapat diukur. Definisi operasional berisi pengertian variabel yang akan dikembangkan. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yakni 1) variabel bebas (*independent variable*), yaitu bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk*. 2) variabel terikat (*dependent variable*), yaitu konsep diri siswa. Variabel bebas berfungsi sebagai strategi fasilitas pengembangan konsep diri, sedangkan variabel terikat berfungsi sebagai perilaku sasaran.

#### 3.4.1 Teknik *Self-Talk* dalam Strategi Bimbingan Kelompok

Meningkatkan konsep diri siswa menggunakan teknik *self-talk* dalam strategi bimbingan kelompok adalah serangkaian kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti sebagai konselor kepada siswa kelas X Sosial 6 Tahun Ajaran 2018/2019 yang dilaksanakan dengan sistematis dan terencana menggunakan teknik *self-talk* yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X Sosial 6 Tahun Ajaran 2018/2019.

Kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui aktivitas yang mengarahkan pada perilaku positif, mengembangkan diskusi, mengalihkan dan memperdalam fokus, saling memberikan perhatian kepada sesama anggota kelompok dalam jangka waktu tertentu agar siswa dapat mengembangkan potensinya dan juga sebagai pencegah timbulnya masalah. Aktivitas yang dianggap mampu mengarahkan konseli pada pemahaman konsep diri dan perilaku positif yaitu dengan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk*. Seligman (dalam Erford et al., 2010, hlm. 87) mendeskripsikan teknik *self-talk* sebagai pembicaraan positif

yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

Berdasarkan definisi konseptual dari Seligman tersebut, secara operasional teknik *self-talk* dalam penelitian ini yaitu sebagai upaya pemberian bantuan kepada konseli untuk dapat mengidentifikasi pernyataan negatif dalam pikirannya dan menggantinya dengan pernyataan positif yang mendukung upaya pembentukan perilaku konseli yang positif. Proses pemberian bantuan tersebut melibatkan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Identifikasi dan mengeksplorasi *self-talk* negatif (hal negatif yang dikatakan konseli pada dirinya sendiri)
- b. Mengidentifikasi tujuan dan manfaat dari *self-talk* negatif tersebut.
- c. Mengembangkan *counter* berupa *self-talk* positif (hal positif yang dikatakan konseli pada dirinya sendiri)
- d. Memeriksa kembali tujuan dan manfaat *counters* berupa *self-talk* positif yang dibuat konseli untuk mendukung upaya konseli untuk berperilaku positif.
- e. Melatih *self-talk* positif yang telah dibuat dengan cara menuliskannya dalam *self-talk chart* , memberi *homework* pada konseli untuk mengulangi *self-talk* positif tersebut sebanyak jumlah yang disepakati pula, kemudian konselor mengajak konseli untuk merefleksi pengetahuan, perasaan dan perilaku baru yang diperoleh setelah melakukan latihan tersebut.

### 3.4.2 Konsep diri Siswa

Konsep diri adalah cara pandang atau persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Berdasarkan definisi operasional di atas maka indikator yang digunakan untuk memudahkan dalam penyusunan aitem, yaitu mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan diri sendiri, mempunyai harapan-harapan untuk perkembangan diri, dan mampu menilai diri sendiri dengan baik.

Definisi konseptual mengenai konsep diri diuraikan Burns (1978, hlm. 3) adalah suatu gambaran campuran diri apa yang kita pikirkan tentang bagaimana orang-orang lain berpendapat mengenai diri kita dan harapan kita terhadap diri kita. Brooks dalam Burns (1978, hlm. 40) mendefinisikan konsep diri sebagai pandangan dari perasaan kita tentang diri kita. Persepsi terhadap diri ini boleh bersifat psikologi, sosial dan fisik yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan hasil interaksinya dengan orang lain. Rogers dalam Nelson dan Jones (2006, hlm 141) menyatakan bahwa konsep diri adalah persepsi terhadap diri kita. Konsep diri adalah diri seperti yang dipersepsikan dan nilai-nilai yang dilekatkan pada persepsi tersebut. Konsep diri berperan sentral dalam tingkah laku manusia. Bahwa semakin besar kesesuaian antara konsep diri dan realitas akan semakin meningkatkan penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Dari beberapa pengertian di atas yang dimaksud dengan konsep diri adalah inti dari pola kepribadian seseorang, berupa gambaran pikiran tentang dirinya, tentang bagaimana orang-orang lain berpendapat mengenai dirinya dan harapannya terhadap dirinya. Inti pola kepribadian atau konsep diri setidaknya tersusun oleh 4 aspek. Berzonsky dalam Fadhillah (2015, hlm. 28) menguraikan bahwa aspek-aspek konsep diri meliputi 4 aspek, yaitu :

1. Aspek Fisik (*physical self*), yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, benda miliknya dan sebagainya.
2. Aspek Sosial (*social self*), yaitu penilaian individu yang meliputi bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan sejauh mana individu terhadap performanya.
3. Aspek Moral (*moral self*), aspek ini meliputi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan individu.
4. Aspek Psikis (*psychological self*), meliputi pikiran, perasaan, dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Aspek-aspek ini beserta bagian diri yang ada saling berhubungan membentuk suatu kepribadian. Semua aspek dipersepsikan dan berfungsi secara menyeluruh menjadi konsep diri. Persepsi terhadap diri ini terus berkembang, bersifat psikologi, sosial, dan fisik yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan hasil interaksinya dengan orang lain dan akan mempengaruhi berbagai bentuk

perilaku individu. Dengan begitu setiap individu akan bertingkah laku sesuai dengan konsep dirinya. Jika konsep diri yang dimiliki positif, maka individu akan mengembangkan sikap yang juga positif dan sebaliknya.

### **3.5 Pengembangan Instrumen Penelitian**

#### **3.5.1 Jenis Instrumen**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data agar penelitian lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006, hlm. 137). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah ‘skala konsep diri’. Peneliti menggunakan skala psikologi, karena skala psikologi merupakan alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis (Azwar, 2018, hlm. 3). Skala konsep diri digunakan untuk mengetahui peningkatan konsep diri pada siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan menggunakan teknik *self-talk*. Skala konsep diri dibuat sendiri oleh penulis dengan beberapa alternatif jawaban. Pernyataan dalam skala konsep diri dibuat berdasarkan indikator ciri-ciri konsep diri yang didapat dari definisi operasional. Berdasarkan pada skala yang diyakini memiliki keunggulan-keunggulan, yaitu :

1. Dalam penyusunan skala, aitem-aitem yang tidak jelas menunjukkan hubungan dengan sikap yang diteliti.
2. Merupakan metode pernyataan sikap yang menggunakan respon subjek dengan dasar penentuan nilai skalanya, tidak diperlukan adanya keterangan, dapat menghemat waktu, tenaga dan biaya.
3. Skalanya relatif mudah dibuat
4. Reliabilitasnya tinggi
5. Jangka respon yang besar membuat skala *Likert* dapat memberikan keterangan yang lebih nyata dan jelas tentang pendapat dan sikap yang dimiliki subjek.

#### **3.5.2 Kisi-kisi Instrumen**

Instrumen skala konsep diri siswa dikembangkan dari aspek-aspek yang menjadi karakteristik utama dari konsep diri sebagaimana dikemukakan oleh Berzonsky (Novia, D.R., Wisjnu, M, 2014, hlm. 181) menyebutkan bahwa konsep

diri mencakup pandangan diri terhadap empat aspek, yaitu: (1) Diri fisik (*physical self*); (2) Diri sosial (*social self*); (3) Diri moral (*moral self*); (4) Diri psikis (*psychological self*). Keempat aspek tersebut tersaji sebagai konstruk untuk pengembangan indikator dan item instrumen.

Selain instrumen penelitian berupa angket, digunakan pula instrumen penelitian berupa jurnal kegiatan bimbingan menggunakan metode sokratik yang dikombinasikan dengan format *refleksi* dan *homework* teknik *self-talk* dari Bradley T. Erford.

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian, kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan item instrumen berupa butir-butir pernyataan. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ‘skala konsep diri’ sebelum uji coba tersaji dalam Tabel 3.2.

Tabel 3.2  
*Kisi kisi Instrumen Skala Konsep Diri  
(Sebelum Uji Kelayakan)*

Aspek	Indikator	Aitem		
		Pernyataan	No	F/U
Fisik ( <i>Physical Self</i> )	Mampu menerima dirinya (penampilan fisiknya apa adanya)	1. Saya merasa malu dengan kondisi fisik saat ini	5	U
		2. Saya ingin bentuk tubuh Saya sama seperti teman-teman yang lain	6	U
		3. Saya merasa kondisi fisik saya tidak sekuat orang lain	7	U
		4. Saya dapat menerima kondisi fisik saat ini	13	F
		5. Saya merasa mempunyai keadaan fisik yang lebih baik dari orang lain	14	F
		6. Saya bersyukur atas apa yang ada pada fisik saya	46	F
	Pandangan terhadap kemampuan	1. Saya orang yang rajin	3	U
		2. Saya merasa berprestasi dalam bidang akademik	37	F
		3. Saya merasa kurang optimal dalam bidang akademik dibandingkan teman-teman sekelas	30	U
		4. Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik dalam bidang-bidang tertentu	36	F
5. Saya berusaha sebaik mungkin dalam menjalankan tugas		48	F	

		sebagai pelajar 6. Saya mampu mengarahkan teman-teman untuk tidak melanggar aturan sekolah	49	F
	Pandangan terhadap peran	1. Saya mengerjakan tugas dengan mandiri 2. Saya orang yang peduli 3. Saya suka membuat keributan di kelas 4. Saya menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu 5. Saya ceroboh dalam menyelesaikan tugas 6. Saya suka membuat lelucon di kelas 7. Saya mampu hidup mandiri 8. Saya suka melamun 9. Saya bersyukur atas apa yang ada pada diri Saya	10 42 32 12 11 33 1 31 47	F F U F U F F U F
Moral ( <i>Moral Self</i> )	Memiliki keyakinan terhadap moral, nilai nilai prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan	1. Saya berupaya menghormati orang yang lebih tua 2. Saya menyayangi adik/orang yang lebih muda 3. Saya menjauhi perbuatan yang dilarang agama 4. Saya enggan memberi tahu teman jika berbuat salah 5. Saya berpura-pura tidak tahu jika ada seseorang yang membutuhkan bantuan 6. Saya berbohong untuk menutupi kesalahan 7. Saya ingin merasa selalu dekat dengan Tuhan 8. Berbohong adalah hal yang wajar 9. Saya setiap hari melakukan sholat dhuha 10. Setiap selesai sholat fardhu, saya melakukan sholat sunnah 11. Saya memakai barang teman tanpa seizinnya 12. Saya tetap menyapa guru ketika bertemu di luar sekolah	15 16 43 38 39 40 44 41 53 54 55 60	F F F U U U F U F F F F
Psikis ( <i>Psychological self</i> )	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri (memiliki kematangan emosi)	1. Saya yakin bisa mencapai apa yang diinginkan 2. Keterbatasan yang dimiliki bukan penghalang untuk meraih sukses 3. Saya merasa orang lain lebih baik dari Saya dalam segala hal 4. Saya merasa mudah putus asa	18 17 29 27	F F U U

		5. Saya merasa gelisah setiap menghadapi ujian sekolah	28	U	
	Memiliki pandangan positif terhadap masa depannya	1. Saya merasa dapat menjadi orang yang berhasil	19	F	
		2. Saya bisa menghidupi diri sendiri secara mandiri	20	F	
		3. Saya masih bergantung kepada orang lain	25	U	
		4. Saya takut menghadapi hal-hal baru	26	U	
		5. Saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan	45	F	
		6. Saya menyisihkan uang jajan untuk menabung	50	F	
Sosial ( <i>Social Self</i> )	Pandangan individu tentang cara orang lain memandang dirinya	1. Teman dan keluarga mendukung Saya dalam meraih cita-cita	2	F	
		2. Keluarga memahami Saya	4	F	
		3. Banyak orang terdekat yang menjauhi Saya	22	U	
		4. Saya memaafkan orang lain bila berbuat salah	34	F	
		5. Saya meminta maaf jika berbuat salah	35	F	
		6. Saya ingin menjadi orang yang disenangi orang banyak	51	F	
		7. Saya merasa tidak ada orang lain yang mau mengerti saya	52	U	
	Pandangan individu terhadap dirinya	1. Saya suka memberi bantuan kepada orang lain	8	F	
		2. Saya akrab dengan teman-teman	9	F	
		3. Saya merasa sulit bergaul dengan orang lain	21	U	
		4. Saya mudah cemas	23	U	
		5. Saya tidak percaya diri ketika mengungkapkan pendapat di kelas	24	U	
		Hubungan individu dengan masyarakat	1. Ketika saya melihat pengemis, saya merasa sedih	56	F
			2. Saya menggunjing teman yang tidak saya sukai dengan teman yang lain	57	U
3. Saya enggan untuk memulai pembicaraan dengan orang lain			58	U	
4. Saya enggan berkomunikasi sehingga memilih menjawab 'tidak tahu' ketika orang lain bertanya			59	F	

No	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favourable</i> (+)	<i>Unfavourable</i> (-)	

1	Fisik ( <i>physical self</i> )	3, 5, 6, 7, 30, 32, 46, 47, 48	1, 10, 11, 12 13, 14, 31, 33, 36, 37, 42	19
2	Moral ( <i>moral self</i> )	38, 39, 40, 41, 52, 53, 54, 60	15, 16, 43, 44	11
3	Psikis ( <i>psychological self</i> )	25, 26, 27, 28, 29, 59	17, 18, 19, 20, 45	11
4	Sosial ( <i>social self</i> )	21, 22, 23, 24, 50, 55, 58, 59	2, 4, 8, 9, 34, 35, 51, 56, 57	17
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>29</b>	<b>60</b>

### 3.6 Uji Coba Alat Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui beberapa tahapan pengujian sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Kegiatan pengujian instrumen diuraikan sebagai berikut.

#### 3.6.1 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang disebarkan kepada responden, terlebih dahulu ditimbang (*judgement*) oleh tiga dosen ahli dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Sebelum diujicobakan, instrumen ditimbang oleh kelompok penimbang berkaitan dengan konstruk, isi dan Bahasa yang digunakan dalam instrumen penelitian.

Penimbangan instrumen disertai format penilaian dengan kualifikasi Memadai (M), dan Tidak Memadai (TM) pada setiap item. Pernyataan yang berkualifikasi M dapat langsung digunakan sedangkan pernyataan yang berkualifikasi TM terdapat dua kemungkinan yaitu; 1) item tidak dapat digunakan sehingga harus dihilangkan, atau 2) item perlu direvisi sehingga dapat dikelompokkan dalam kualifikasi pernyataan M.

Hasil *judgement* dengan tiga orang dosen ahli, terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki yaitu; 1) menyesuaikan pernyataan dengan indikator, 2) memperhatikan pernyataan yang saling berkebalikan antara pernyataan positif dan negatif, dan 3) memperhatikan pernyataan yang memiliki konstruk yang sama. Berikut ini merupakan hasil penimbangan instrumen setelah *judgement* sebagai berikut.

Tabel 3.3

*Hasil Penimbangan Judgement Instrumen Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Konsep Diri*

<b>Keterangan</b>	<b>No Item</b>	<b>Jumlah</b>
Memadai	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13,14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	50
Tidak Memadai		
a. Revisi	---	0
b. Dibuang	4, 6, 11, 16, 21, 23, 33, 34, 38, 39	10
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>

Berdasarkan Uji Rasional yang dilakukan, terdapat pernyataan yang sudah berkualifikasi Memadai untuk langsung digunakan, kemudian ada pernyataan yang harus dibuang.

### **3.6.2 Uji Keterbacaan Item**

Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana skala konsep diri yang telah dirancang dapat dipahami oleh siswa, baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud dari pernyataan-pernyataan yang ada. Melalui uji keterbarbacaan ini maka dapat diketahui mana kalimat yang rancu, kurang jelas dan sulit dipahami. Butir pernyataan tersebut disederhanakan tanpa merubah maksud dari pernyataan tersebut.

Uji keterbacaan dilakukan pada siswa yang tidak menjadi sampel penelitian. Uji keterbacaan item dilakukan di SMA Negeri 1 Banjaran dengan melibatkan 5 orang siswa, diantaranya 3 orang perempuan dan 2 orang laki-laki usia 15 – 17 tahun. Setelah dilakukan uji keterbacaan butir pernyataan yang kurang jelas dibuang atau direvisi saat itu juga, butir pernyataan yang direvisi di uji keterbacaan saat itu juga da apabila masih kurang jelas maka akan dilakukan lagi uji sampai seluruh pernyataan benar benar dianggap jelas dan dimenegerti.

### **3.6.3 Uji Ketepatan Skala**

Uji ketepatan skala dilakukan untuk mengidentifikasi ketepatan skala dan daya pembeda setiap item pada instrumen yang kemudian akan digunakan untuk menganalisis data. Berikut contoh uji ketepatan skala item 1 pada instrumen konsep diri.

Tabel 3.4  
*Uji Ketepatan Skala*

No.	Kategori Skor Jawaban Ordinal	F	Proporsi	Proporsi Kumulatif	Z	Densitas $\{f(z)\}$	Nilai Hasil Penskalaan
1	0	1	0.033	0.033	0.017	-2.144	1.000
	1	2	0.067	0.100	0.067	-1.506	1.638
	2	6	0.200	0.267	0.200	-0.842	2.302
	3	14	0.467	0.667	0.533	0.083	3.227
	4	7	0.233	0.700	0.833	1.190	4.334

Hasil uji skala yang dilakukan terhadap 50 item pernyataan terdapat 5 item yang tidak memenuhi kriteria memadai. Maka oleh karena itu, hanya 45 item pernyataan yang digunakan dalam penelitian.

### 3.6.4 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat keterandalan instrumen penelitian, yakni sejauh mana instrumen tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Sumintono & Widhiarso (2015, hlm. 34) mengungkapkan bahwa dalam penelitian dapat mengukur atribut apa yang seharusnya diukur. Artinya, instrumen penelitian harus mengukur sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Rasch Model*. Berikut ini menyajikan pengkategorian *item* dan *person* yang valid sesuai dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sumintono & Widhiarso (2015, hlm. 111) sebagai berikut.

1. *Outfit Mean Square* (MNSQ) dengan nilai  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$  untuk menguji konsistensi dalam jawaban responden dengan tingkat kesulitan butir item.
2. *Outfit Z- Standard* (ZSTD) dengan nilai  $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$  untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil *measure*) merupakan butir *outlier* dan tidak mengukur atau terlalu mudah atau terlalu sulit.

3. *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)* dengan nilai  $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$  untuk mendeskripsikan *how good* (SE), butir pernyataan tidak dipahami, direspon berbeda, atau membingungkan dengan item lainnya.

Selain kriteria validitas yang sudah dikemukakan sebelumnya. Sumintono & Widhiarso (2015, hlm. 122) juga menjelaskan terkait kriteria lain yang dapat digunakan untuk menguji validitas instrumen yaitu *unidimensionality* instrumen. *Unidimensionality* instrumen merupakan ukuran yang penting untuk mengevaluasi apakah instrumen yang dikembangkan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur.

Validitas instrumen menggunakan pemodelan *Rasch*. Mengacu pada kriteria yang sudah dikemukakan sebelumnya. Hasil uji validitas dari 60 item yang diujikan, terdapat 45 item yang memadai untuk digunakan, 15 item yang tidak digunakan, dengan keterangan pada item  $>300$  ZSTD diabaikan, item negatif (-) dibuang. Hasil uji validitas dilihat dari kriteria *unidimensionality*, hasil *raw variance* data bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri menunjukkan bahwa persyaratan *unidimensionality* minimal sebesar 20% telah terpenuhi dan menunjukkan instrumen dalam kategori cukup baik atau sudah menuju baik untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

### 3.6.5 Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan instrumen sebagai alat pengumpul data. Reliabilitas berkenaan dengan ketepatan hasil pengukuran. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, jika instrumen tersebut digunakan untuk mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Rasch Model* dengan aplikasi Winstep versi 3.73. berikut ini standarisasi yang dikemukakan Sumintono & Widhiarso, 2015, hlm. 31) sebagai berikut :

1. *Person Measure*: nilai rata-rata yang lebih tinggi dari logit 0,0 menunjukkan kecenderungan responden yang lebih banyak menjawab setuju pada pernyataan di berbagai item.

2. Nilai *Alpha Cronbach*: mengukur reliabilitas yaitu berupa interaksi antara *person* dan item secara keseluruhan, dengan kriteria sebagai berikut.

Tabel 3.5

*Kriteria Reliabilitas Instrumen (Nilai Alpha Cronbach)*

<b><i>Alpha Cronbach</i></b>	<b>Interpretasi</b>
<0,5	Buruk
0,5 – 0,6	Jelek
0,6 – 0,7	Cukup
0,7 – 0,8	Bagus
>0,8	Bagus sekali

Sumintono &amp; Widhiarso (2014, hlm. 109)

3. Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*. Penjelasan kriterianya dalam pemodelan *Rasch* sebagai berikut.

Tabel 3.6

*Kriteria Nilai Person Reliability dan Item Reliability*

<b><i>Alpha Cronbach</i></b>	<b>Interpretasi</b>
<0,67	Lemah
0,6 – 0,80	Cukup
0,81 – 0,90	Bagus
0,91 – 0,94	Bagus Sekali
>0,94	Istimewa

Sumintono &amp; Widhiarso (2014, hlm. 109)

4. Pengelompokan *person* dan *item* dapat diketahui dari nilai *separation*. Nilai *separation* yang semakin besar maka kualitas instrumen dalam hal keseluruhan responden dan item semakin bagus, dikarenakan dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item.

Hasil dari uji reliabilitas diperoleh reliabilitas *person* sebesar 0,89 berada pada kategori bagus, dengan nilai reliabilitas item sebesar 0,92. Menunjukkan konsistensi item berada pada kategori istimewa, dengan nilai pengelompokan (*separation*) sebesar 2,86. Nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,89 yang artinya interaksi antar item dan *person* secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali, sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

Berdasarkan standarisasi *Rasch Model* maka rangkuman hasil uji reliabilitas instrumen bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri dapat dilihat dalam tabel 3.7 berikut.

Tabel 3.7

*Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Konsep Diri*

<b>Deskripsi</b>	<b>Mean Measure</b>	<b>SD</b>	<b>Separation</b>	<b>Reliability</b>	<b>Alpha Cronbach</b>
<i>Person</i>	0,65	0,53	2,86	0,89	0,89
<i>Item</i>	0,00	0,71	3,48	0,92	

### 3.7 Analisis Data

#### 3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data bertujuan untuk memeriksa, menyeleksi atau memilih data yang memadai untuk diolah berdasarkan kelengkapan jawaban, baik identitas maupun jawaban. Jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebar. Adapun tahapan verifikasi data yaitu memeriksa angket yang sudah terkumpul memisahkan angket berdasarkan kelas responden, melakukan rekap data disertai dengan memberikan skor pada setiap item yang sesuai, mengurutkan jawaban responden, dan melakukan pengolahan data dengan aplikasi *SPSS versi 20.0*.

#### 3.7.2 Penskoran Instrumen

Instrumen yang dibuat berbentuk skala *Likert* yakni sebuah pengumpul data digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala atau fenomena sosial (Riduwan, 2008, hlm. 12). Pernyataan dibuat dalam dua bentuk, yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (*favourable*) dan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Setiap item pernyataan disediakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan kelima alternatif jawaban tersebut dikarenakan pernyataan yang digunakan menyangkut keadaan subjek yang sesungguhnya atau menyangkut apa yang dirasakan subjek. Hasil data yang telah didapatkan kemudian dilakukan

pengelempokan data yang bertujuan untuk menempatkan responden pada kategori rendah, sedang atau tinggi. Adapun setiap jawaban diberi skor pernyataan sebagai berikut.

Tabel 3.8

*Kategori Skor Alternatif Respons Skala Likert*

Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS	S	KS	TS	STS
Nilai untuk Skor Positif ( <i>Favourable</i> )	4	3	2	1	0
Nilai untuk Skor Negatif ( <i>Unfavourable</i> )	0	1	2	3	4

Data yang didapat berdasarkan pedoman skoring ini masih merupakan data ordinal, selanjutnya data ordinal diubah menjadi data interval dengan menggunakan metode suksesif interval (*Method of Successive Interval / MSI*) yang terdapat dalam *Microsoft Excel*. Setelah data ordinal diubah menjadi data interval perhitungan skor dilakukan berdasarkan nilai skala interval tersebut. Pedoman pemberian skor di tampilkan dalam lampiran.

### 3.7.3 Pengkategorian

Teknik pengelompokan atau pengkategorian skor dalam instrumen konsep diri mengacu pada Azwar (2018, hlm. 148) dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil perhitungan menggunakan formulasi di atas, dengan standar deviasi (SD) sejumlah 17 dan *mean* sejumlah 102 dengan range di skor 180, didapatkan hasil rentang skor sebagai berikut.

Tabel 3.9

*Kategorisasi Konsep Diri*

Kategori	Rentang Skor Ideal
Positif	$142 \leq X \leq 192$
Netral	$77 \leq X \leq 141$
Negatif	$12 \leq X \leq 76$

Dari pengkategorian konsep diri pada tabel 3.9. selanjutnya dijelaskan penafsiran untuk kedua kategori sebagai berikut.

Tabel 3.10

*Penafsiran Kategorisasi Konsep Diri*

Kategori	Interpretasi
Tinggi (Positif)	Siswa yang masuk kategori positif menunjukkan bahwa siswa telah memiliki pemahaman yang positif tentang <i>body image</i> (citra diri), memiliki harapan yang positif dan realistis tentang <i>ideal self</i> (dirinya), memiliki persepsi positif tentang <i>social self</i> (dirinya berdasarkan penilaian dari orang lain), dan memiliki <i>self esteem</i> (harga diri) yang positif. Serta mampu mengontrol diri, mampu bersikap responsif, mampu menjali hubungan interpersonal, memiliki rasa empati, suka menolong, dan mampu menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, mampu menemukan solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, berfikir kritis, memiliki pendirian yang kuat, cukup memiliki komitmen untuk berprestasi, memiliki kemampuan atribusi yang baik, tidak mudah menyalahkan diri sendiri, memiliki rasa humor, memiliki hobi dan kreativitas, optimis, memiliki keyakinan terhadap agama.
Netral	Siswa memiliki konsep diri yang cukup baik, cukup mampu memahami dirinya, cukup memiliki harapan yang positif dan realistis, dengan mampu mengontrol diri, cukup mampu bersikap responsif, cukup mampu menjali hubungan interpersonal, memiliki rasa empati yang sedang, suka menolong, terkadang suka menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, terkadang dapat menemukan solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, cukup mampu berfikir kritis, cukup memiliki pendirian yang kuat, cukup memiliki <i>self esteem</i> , cukup memiliki komitmen untuk berprestasi, cukup memiliki kemampuan atribusi yang baik, terkadang mudah menyalahkan diri sendiri, cukup memiliki rasa humor, cukup memiliki hobi dan kreativitas, cukup optimis, cukup memiliki keyakinan terhadap agama.
Rendah (Negatif)	Siswa yang masuk kategori negatif menunjukkan bahwa siswa belum memiliki pemahaman yang positif tentang <i>body image</i>

	(citra diriya), belum memiliki harapan yang positif dan realistis tentang <i>ideal self</i> (dirinya), belum memiliki persepsi positif tentang <i>social self</i> (dirinya berdasarkan penilaian dari orang lain), dan belum memiliki <i>self esteem</i> (harga diri) yang positif. Serta belum mampu mengontrol diri, belum mampu bersikap responsif, belum mampu menjali hubungan interpersonal, belum memiliki rasa empati, belum mampu menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, belum mampu menemukan solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, belum berfikir kritis, belum memiliki pendirian yang kuat, belum memiliki komitmen untuk berprestasi, belum memiliki kemampuan atribusi yang baik, mudah menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki rasa humor, tidak memiliki hobi dan kreativitas, tidak optimis, tidak memiliki keyakinan terhadap agama
--	---

### 3.7.4 Uji Hipotesis

#### 3.7.4.1 Menghitung Skor Gain

Menghitung skor *gain* (selisih antara skor *pretest* dan *posttest*) pada kelompok eksperimen dan kontrol.

#### 3.7.4.2 Uji-t

Uji-t yang dipakai adalah uji-t *independent sample*, karena ada dua kelompok yang dibandingkan. Perhitungan menggunakan *IBM SPSS Statistic version 20.0*. kriteria uji-t tersebut berpandangan pada hipotesis penelitian. Pengambilan keputusan dapat dilakukan menggunakan cara membandingkan sig (*2-tailed*) dengan  $\alpha=0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, jika sig (*2-tailed*) >  $\alpha=0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Adapun hipotesis statistic yang diuji pada penelitian ini adalah :

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

$$H_1 : \mu_{\text{eksperimen}} > \mu_{\text{kontrol}}$$

#### 3.7.4.3 Mencari Sumbangan Efektif

Mencari sumbangan efektif dan kontribusi yang disumbangkan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa. Sumbangan efektif menjelaskan berapa persen sumbangan perlakuan yang kita berikan dalam meningkatkan skor pada kelompok eksperimen. Sumbangan efektif menunjukkan seberapa jauh efektivitas perlakuan yang kita berikan. (Siregar, 2013.hlm 298). Sumbangan efektif dilakukan dengan melalui uji linieritas regresi linier sederhana. Setelah mendapatkan *R Square* kemudian di kuadratkan, hasilnya merupakan persentase kontribusi yang disumbangkan. Sedangkan untuk mendapatkan hasil sumbangan efektif yaitu dengan rumus:

$$SE \% = \text{Beta} \times r_{xy} \times 100\%$$