

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat regulasi diri siswa dalam bentuk skor atau angka serta dapat mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variabel. Selain itu, Pada penelitian ini pemilihan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik permainan Gestalt untuk meningkatkan regulasi diri siswa kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

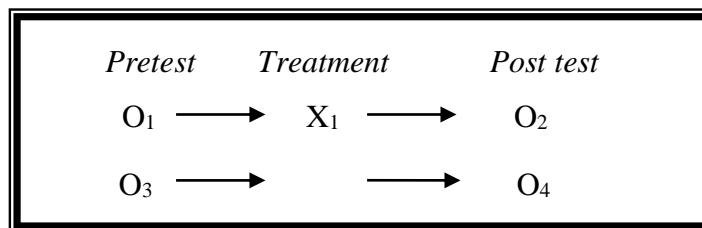
Menurut Houser (2009, hlm. 43):

*Quantitative research is defined as research that is based on measurement and the quantification of data, whatever the dependent variable of interest in quantitative research, there must be a way to transform it into numbers.*

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Gall dan Borg (2003, hlm. 631) *the experiment is most powerfull quantitative research method for establishing cause and effect relationships between two or more variable.* Eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang paling ampuh untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih. Menurut Creswell (2012, hlm. 295) penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk menguji suatu ide, praktek atau prosedur untuk menentukan apakah mempengaruhi hasil atau variabel dependen. Selanjutnya Creswell menjelaskan eksperimen digunakan ketika ingin membangun kemungkinan sebab dan akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Peneliti mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil kecuali untuk variabel independen. Kemudian,

ketika variabel independen mempengaruhi variabel dependen, kita dapat mengatakan variabel independen "penyebab" atau "mungkin disebabkan" variabel dependen.

Desain eksperimen menggunakan quasi eksperimen dengan *nonequivalent control group design*. Desain penelitian ini dipilih terdapat dua kelompok yang dipilih secara tidak random. Desain menguji efektivitas program intervensi teknik permainan Gestalt untuk meningkatkan regulasi diri siswa kelas IV SD Istiqamah Bandung pada kelas eksperimen. Rancangan yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut.



(Creswell, 2012, hlm. 310)

**Gambar 3.1**  
**Desain Eksperimen Kuasi**

Keterangan:

1. Pelaksanaan *Pretest* pada sampel kelompok eksperimen (O<sub>1</sub>) dan kelompok kontrol (O<sub>3</sub>) penelitian untuk mengukur rata-rata kemampuan regulasi diri dengan menggunakan instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar sebelum kelompok eksperimen dikenakan intervensi dan O<sub>3</sub> tidak dikenakan intervensi.
2. Pelaksanaan *treatment* (eksperimen) (X<sub>1</sub>) berupa teknik permainan Gestalt.
3. Pelaksanaan *Posttest* O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub> untuk mengukur rata-rata kemampuan regulasi diri dengan menggunakan instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar setelah kelompok eksperimen dikenakan intervensi.

### 3.2. Populasi dan Sampel Penelitian

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas empat Sekolah Dasar yang berada pada usia kanak-kanak tengah dan akhir di SD Bandung. Peneliti memilih kelas empat karena siswa memasuki awal kelas tinggi (kelas empat, lima, dan enam).

Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling*, merupakan teknik *sampling* yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik *nonprobability sampling* yang dipilih yaitu *convenience sampling*, yaitu sampel yang untuk bisa diberikan perlakuan (Creswell, 2012, hlm. 145). Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 karena berada dalam satu wilayah dengan yayasan peneliti. Selain itu, berdasarkan hasil analisis instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar, siswa kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori tinggi dan sedang dikarenakan program intervensi teknik permainan Gestalt diberikan sebagai layanan dasar.

### **3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **3.3.1. Regulasi Diri**

Regulasi diri menjadi suatu hal yang penting karena dengan tidak adanya regulasi diri maka akan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari individu. Berikut dijelaskan beberapa pengertian regulasi diri berdasarkan beberapa ahli yaitu, Bandura (1991, hlm. 248), (Shanker, 2010, hlm. 112), dan Kowalski & Leary (1999, hlm. 214).

Menurut Bandura (1991, hlm. 248) regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku diri melalui tiga tahap yaitu mengobservasi diri, menilai diri, dan merespon diri. Individu yang mampu meregulasi diri ditandai dengan kemampuan dalam mengaktivasi suatu perasaan, perilaku, dan pemikiran terhadap lingkungan sekitar.

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengelola keadaan energi, emosi, perilaku dan perhatian, cara-cara yang diterima secara sosial dan membantu mencapai tujuan positif, seperti memelihara hubungan baik, belajar dan memelihara *well-being* (Shanker, 2010, hlm. 112).

Sedangkan menurut Kowalski & Leary (1999, hlm. 214) regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi.

Berdasarkan uraian para ahli diatas bahwa yang dimaksud regulasi diri dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mengelola keadaan energi, emosi, perilaku dan perhatian sebagai pola tingkah laku untuk membantu mencapai tujuan positif sehingga individu dapat berinteraksi sosial dengan memelihara hubungan baik terhadap lingkungan sekitar.

Menurut Bandura (1991, hlm. 249) terdapat tiga tahap yang terjadi dalam proses melakukan regulasi diri yaitu sebagai berikut:

- a. Observasi diri: Pengamatan terhadap diri sendiri dengan menyadari akan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri. Yang diamati adalah perasaan, tanggung jawab, dan potensi diri.
- b. Penilaian diri: Pengukuran terhadap perilaku diri menuntut dilakukannya penilaian tentang perilaku positif dan negatif agar individu dapat membandingkannya dengan norma-norma, kinerja orang lain, dan kinerja sendiri di masa lalu.
- c. Reaksi diri: Tanggapan diri dalam merespon perilaku positif dan negatif yang memengaruhi perilaku yakni batasan diri, lingkungan sekitar, dan dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.

Secara operasional regulasi diri dalam penelitian ini adalah respon siswa SD kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 terhadap pernyataan tertulis tentang kemampuan untuk mengelola keadaan energi, emosi, perilaku dan perhatian sebagai pola tingkah laku untuk membantu

mencapai tujuan positif sehingga siswa dapat berinteraksi sosial dengan memelihara hubungan baik terhadap lingkungan sekitar.

### 3.3.2. Teknik Permainan Gestalt

Teknik permainan Gestalt adalah teknik permainan yang menggunakan prinsip-prinsip dan teknik terapi Gestalt dalam bentuk permainan bersama konseli (Bloom, 2006, hlm. 19). Melalui teknik ini, peneliti berupaya membangun relasi (*relationship*) terapeutik dan hubungan (*contact*) yang khas, di mana konseli diberi kesempatan untuk menegaskan perasaan dalam diri mereka, baik dengan bahasa verbal maupun bahasa non verbal, mengespresikan ide dan gagasan mereka dalam bentuk dialog internal pada konteks di sini dan sekarang.

Teknik permainan Gestalt merupakan teknik layanan dasar yang diberikan oleh peneliti sebagai konselor kepada siswa SD kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 supaya memiliki kemampuan regulasi diri. Uraian kegiatan bimbingan kelompok dalam penelitian ini yaitu: (1) Tahap Awal; (2) Tahap Transisi; (3) Tahap Kerja; (4) Tahap Akhir. Sedangkan jenis teknik permainan Gestalt yang digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut.

- a. Saya memiliki suatu rahasia. Teknik ini mengarahkan siswa untuk bersifat asertif, dimana siswa dilatih dengan harapan dapat merasakan reaksi yang wajar dari orang lain ketika perasaan terdalamnya dikemukakan. Permainan ini diminta siswa untuk mengkhayalkan rahasia pribadi dan bagaimana perasaan siswa dan bagaimana jika orang lain mengetahui rahasia tersebut.
- b. Tetap dengan perasaan. Teknik ini dilakukan kepada siswa untuk tetap melakukan hal yang biasa dihindarinya dan memintanya untuk tetap merasakan ketakutan dan kesakitan. Konselor meminta siswa untuk menyebutkan perasaan (emosi) yang dihindarinya dan memintanya untuk

mengungkapkan ketidaknyaman perasaan (emosi) yang dirasakan pada saat itu.

- c. Saya memikul tanggungjawab. Teknik saya memikul tanggungjawab yakni teknik untuk membatu siswa agar mengakui dan menerima perasaan-perasaanya daripada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam hal ini konselor meminta siswa untuk menuliskan pernyataan dan kemudian menambahkan pernyataan itu dengan “dan saya bertanggungjawab untuk itu”.
- d. Bolehkah saya memberimu sebuah kalimat. Teknik ini melatih siswa untuk bersikap asertif dalam menilai orang lain ketika memperlihatkan perilaku barunya sebagai proses terapeutik yang dilakukan bersama konselor. Teknik ini siswa mengungkapkan perasaan dirinya ke orang lain pada saat itu.
- e. Proyeksi (bercermin). Teknik permainan dengan cara konselor meminta kepada siswa untuk mencoba atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain. Dengan cara konselor meminta siswa untuk memainkan peran sebagai orang yang tidak menaruh kepercayaan guna menyiapkan sejauh mana ketidakpercayaan menjadi konflik dalam dirinya.
- f. Melebih-lebihkan. Teknik ini membawa siswa untuk merasakan bagaimana anggapan atau penilaian terhadap dirinya yang selama ini siswa lakukan dibandingkan dengan anggapan dan penilaian terhadap orang lain. Dengan cara siswa semakin melebih-lebihkan ekspresi perasaan dirinya dengan menampilkan raut atau mimik wajah yang sesuai kondisinya saat ini terhadap tamannya sampai orang lain memahami simbol-simbol yang tampak pada raut atau mimik wajah siswa tersebut dan temannya memberikan penilaian atau pandangannya ke siswa. Begitu pula sebaliknya, temannya dapat melakukan hal yang sama terhadap siswa tersebut. Dengan merasakan perasaan antara siswa dan temannya, diharapkan siswa memahami arti penilaian tersebut dalam dirinya,

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

sehingga siswa menjadi sadar dimana seharusnya berada dalam membandingkan dirinya dengan orang lain.

- g. Pembalikan (berlawanan). Teknik pembalikan didasarkan pada gejala-gejala dan tingkah laku tertentu yang sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta siswa untuk memerankan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaannya. Konselor membuat skenario cerita yang harus diperankan oleh siswa dengan mempertimbangkan perasaan-perasaan yang berlawanan dari siswa.
- h. Berkeliling (*round*). Teknik permainan di mana siswa di minta untuk berkeliling ke anggota-anggota kelompoknya, dan berbicara atau melakukan sesuatu dengan setiap anggota itu. Teknik ini bertujuan untuk menghadapi, memberanikan dan menyingkapkan diri, bereksperimen dengan tingkah laku yang baru, serta tumbuh dan berubah.

### **3.4. Instrumen Penelitian**

#### **3.4.1. Pengembangan Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Instrumen regulasi siswa Sekolah Dasar ini mengukur skor tentang kemampuan mengatur diri melalui tiga tahap yaitu mengobservasi diri, menilai diri, dan merespon diri sehingga siswa dapat mengelola pola tingkah laku baik berasal dari pemikiran maupun perasaan dan mencapai tujuan.

#### **3.4.2. Kisi-Kisi Instrumen**

Berdasarkan definisi operasional variabel di atas, dikembangkan kisi-kisi instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Berikut kisi-kisi instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar sebelum uji kelayakan oleh dosen *judgment* pada tabel 3.2.

**Tabel 3.1**

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Kisi-kisi Regulasi Diri Siswa SD**  
(Sebelum Uji Kelayakan)

Variabel	Aspek	Pengertian	Indikator	Pernyataan	
				Positif	Negatif
Regulasi Diri	Observasi Diri	Pengamatan terhadap diri sendiri dengan menyadari akan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri. Yang diamati adalah perasaan, tanggung jawab, dan potensi diri.	Memahami perasaan sendiri dalam kondisi apapun.	1-3	4-6
			Memahami tanggung jawab yang ada pada diri sendiri.	7-9	10-12
			Memahami diri tidak hanya kelebihan dan kekuatan, tetapi kelemahan bahkan juga kekurangan.	13-15	16-18
	Penilaian Diri	Pengukuran terhadap perilaku diri menuntut dilakukannya penilaian tentang perilaku positif dan negatif agar individu dapat membandingkannya dengan norma-norma, kinerja orang lain, dan kinerja sendiri di masa lalu.	Membandingkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri berdasarkan norma-norma.	19-21	22-24
Menilai positif dan negatif perilaku diri berdasarkan pandangan orang lain.			25-27	28-30	

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)



Variabel	Aspek	Pengertian	Indikator	Pernyataan	
				Positif	Negatif
			Membandingkan keberhasilan dan kegagalan berdasarkan pengalaman di masa lalu.	31-33	34-36
	Reaksi Diri	Tanggapan diri dalam merespon perilaku positif dan negatif. Yang memengaruhi perilaku yakni batasan diri, lingkungan sekitar, dan dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.	Menanggapi perilaku positif dan negatif yang diukur sesuai dengan batasan diri yang dimiliki.	37-39	40-42
Merespon perilaku positif dan negatif terhadap lingkungan sekitar.			43-45	46-48	
Menampilkan perilaku yang dapat memengaruhi dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.			49-51	52-54	

### 3.4.3. Pedoman Skoring

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pedoman observasi dalam mengungkap regulasi diri siswa SD dengan menggunakan skala Guttman. Skala Guttman merupakan skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas dan konsisten, serta hanya terdapat dua pilihan

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yakni Benar (B) dan Salah (S) atau Ya (Y) dan Tidak (T) (Riduwan, 2010, hlm. 91).

Pada penelitian ini yang disediakan yaitu “Ya” dan “Tidak”. Pada pernyataan positif, jika siswa menunjukkan keadaan pernyataan maka ceklis “Ya” yang skornya yaitu 1 dan apabila siswa tidak menunjukkan keadaan pernyataan maka ceklis “Tidak” yang skornya yaitu 0. Juga sebaliknya, pada pernyataan negatif, jika siswa menunjukkan keadaan pernyataan maka ceklis “Ya” yang skornya yaitu 0 dan apabila siswa tidak menunjukkan keadaan pernyataan maka ceklis “Tidak” yang skornya yaitu 1.

#### **3.4.4. Uji Coba Instrumen**

##### **a. Uji Kelayakan**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diuji kelayakannya untuk melihat kesesuaian antar konstruk, konten/isi, dan redaksi instrumen dengan landasan teoritis, ketepatan bahasa, dan karakteristik subjek yang menjadi respon atau yang dikenal dengan penimbang (*judgment*) instrumen. Judgment berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen.

Uji kelayakan dilakukan terhadap satu orang pakar assessmen psikologis dan pakar pendidikan pada anak, satu orang pakar bimbingan dan konseling pada anak, dan satu orang praktisi (guru BK) yaitu Prof. Dr. Ahman, M.Pd., Dr. Mubiar Agustin, M.Pd., dan Widya Utami, S. Sos.I.

Pertimbangan kelayakan instrumen ini berkualifikasi Memadai (M) yang berarti pernyataan layak digunakan dalam instrument penelitian dan Tidak Memadai (TM) yang berarti pernyataan perlu dibuang atau hanya direvisi sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian.

Berdasarkan uji kelayakan instrumen oleh para pakar, instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar berjumlah 54 butir pernyataan masih terdapat kalimat yang memiliki dua makna sehingga tidak memadai dari

kesesuaian bahasa dan konstruk. Dengan demikian beberapa pernyataan harus diperbaiki ketepatan bahasa dan konstruknya. Berikut hasil uji kelayakan instrumen oleh para pakar pada Tabel 3.3.

**Tabel 3.2**

**Hasil Uji Kelayakan Instrumen oleh Pakar**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Memadai</b>	2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 51, 53, 54.	38
<b>Tidak Memadai</b>	1, 7, 9, 12, 19, 22, 26, 28, 30, 31, 35, 41, 44, 47, 50, 52.	16
<b>Jumlah</b>		<b>54</b>

Selain itu, pakar assessmen psikologis dan pendidikan pada anak menyarankan untuk membuat kisi-kisi dan instrumen yang berbeda dengan kisi-kisi dan instrumen untuk judmen. Oleh karena itu, berikut kisi-kisi instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar sebelum uji keterbacaan pada Tabel 3.4.

**Tabel 3.3**

**Kisi-Kisi Regulasi Diri Siswa SD  
(Sebelum Uji Keterbacaan)**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Pengertian</b>	<b>Indikator</b>	<b>Pernyataan</b>	
				<b>Positif</b>	<b>Negatif</b>
Regulasi Diri	Observasi Diri	Pengamatan terhadap diri sendiri dengan menyadari akan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri. Yang diamati adalah perasaan, tanggung jawab, dan potensi	Memahami perasaan sendiri dalam kondisi apapun.	10-12	49-51
			Memahami tanggung jawab yang ada pada diri sendiri.	25-27	16-18

Variabel	Aspek	Pengertian	Indikator	Pernyataan	
				Positif	Negatif
		diri.	Memahami diri tidak hanya kelebihan dan kekuatan, tetapi kelemahan bahkan juga kekurangan.	22-24	52-54
	Penilaian Diri	Pengukuran terhadap perilaku diri menuntut dilakukannya penilaian tentang perilaku positif dan negatif agar individu dapat membandingkannya dengan norma-norma, kinerja orang lain, dan kinerja sendiri di masa lalu.	Membandingkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri berdasarkan norma-norma.	1-3	37-39
			Menilai positif dan negatif perilaku diri berdasarkan pandangan orang lain.	46-48	28-30
			Membandingkan keberhasilan dan kegagalan berdasarkan pengalaman di masa lalu.	7-9	43-45
	Reaksi Diri	Tanggapan diri dalam merespon perilaku positif dan negatif. Yang memengaruhi perilaku yakni batasan diri, lingkungan sekitar, dan dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.	Menanggapi perilaku positif dan negatif yang diukur sesuai dengan batasan diri yang dimiliki.	13-15	31-33
			Merespon perilaku positif dan negatif terhadap lingkungan sekitar.	34-36	40-42
			Menampilkan	19-21	4-6

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Variabel	Aspek	Pengertian	Indikator	Pernyataan	
				Positif	Negatif
			perilaku yang dapat memengaruhi dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.		

#### b. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dimaksud untuk mengukur sejauh mana instrumen dapat dipahami oleh responden. Melalui uji keterbacaan ini dapat diketahui memadai dan tidak memadai pernyataan instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Sehingga pernyataan yang kurang dipahami serta yang rancu dan kurang jelas pada butir pernyataan dalam instrumen dapat disederhanakan dan direvisi tanpa mengubah maksud dari pernyataan tersebut. Instrumen regulasi diri siswa Sekolah Dasar berdasarkan uji keterbacaan pada satu kelas siswa Kelas IV SD Laboratorium UPI Cibiru, terdapat pernyataan yang kurang dipahami karena kata-kata yang terdapat pada pernyataan tidak diketahui artinya. Dengan demikian beberapa pernyataan harus diperbaiki dan disesuaikan dengan pemahaman siswa. Berikut hasil uji keterbacaan oleh siswa kelas IV SD Laboratorium UPI Cibiru pada Tabel 3.5.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Keterbacaan Oleh Siswa**

Kesimpulan	Item	Jumlah
<b>Memadai</b>	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35, 37, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54	45
<b>Tidak</b>	2, 12, 22, 36, 38, 40, 45, 51, 52	9

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<b>Memadai</b>	
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>

c. Uji Validitas Butir Instrumen

Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapat data yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, semakin tinggi instrumen tersebut digunakan di lapangan. Uji validitas butir pernyataan dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistika yakni korelasi *point biserial*. Perhitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer *microsoft excel 2007*.

Adapun langkah-langkah menghitung validitas butir pernyataan, sebagai berikut.

- 1) Menghitung koefisien korelasi setiap butir pernyataan dengan skor total dengan rumus *Pearson Product Moment* (Arikunto, 2006 hlm. 275).

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n(\sum x^2) - (\sum x)^2\}\{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

**Gambar 3.2**

**Rumus *Pearson Product Moment***

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

$\sum X$  = Jumlah skor item

$\sum Y$  = Jumlah skor total (seluruh item)

$n$  = Jumlah responden

- 2) Mencari nilai  $r_{\text{tabel}}$  untuk  $\alpha = 0,05$  (tingkat kepercayaan 95%) dan  $r_{\text{tabel}}$  untuk jumlah responden 75 adalah 0.22.
- 3) Membuat keputusan dengan membandingkan  $r_{\text{hitung}}$  dengan  $r_{\text{tabel}}$ . Kaidah keputusan suatu instrumen dikatakan valid apabila  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  sebaliknya apabila  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$  dikatakan tidak valid.

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pengujian instrumen dilakukan di SD Istiqamah Bandung pada siswa kelas IV. Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Office Excel 2007* terhadap 54 pernyataan instrumen dengan jumlah subjek sebanyak 75 siswa. Berikut hasil uji validitas butir instrumen pada Tabel 3.6.

**Tabel 3.5**

**Hasil Uji Validitas Butir Instrumen**

<b>KESIMPULAN</b>	<b>ITEM</b>	<b>JUMLAH</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
VALID	2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 37, 38, 42, 43, 44, 47, 49, 50, 52, 54	36
INVALID	1, 3, 6, 11, 13, 16, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 43, 45, 46, 48, 51, 53	18

*Keterangan: Rekapitulasi hasil validitas terlampir*

d. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sukardi (2008, hlm. 127), reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.

Menurut Arikunto (2006, hlm. 196) untuk uji reliabilitas yang skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai atau berbentuk skala digunakan rumus *Alpha*. Rumus *Alpha* tersebut dapat dilihat sebagai berikut (Arikunto, 2006, hlm. 196).

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum Si}{St} \right)$$

**Gambar 3.3**

**Rumus Uji Reliabilitas**

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Keterangan:**

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir soal

$\sum S_i$  = Jumlah varians butir

$S_t$  = Varians total

Dalam menentukan koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria interpretasi nilai  $r$  sebagai berikut Arikunto (2006, hlm. 276).

**Tabel 3.6**  
**Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi dari Nilai  $r$**   
**(Reliabilitas) Instrumen**

Besarnya Nilai $r$	Interpretasi
Antara 0.800 – 1.00	Hubungan Tinggi
Antara 0.600 – 0.800	Hubungan Cukup
Antara 0.400 – 0.600	Hubungan Agak Rendah
Antara 0.200 – 0.400	Hubungan Rendah
Antara 0.000 – 0.200	Hubungan Sangat Rendah (Tidak Berkorelasi)

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2007*. Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,83. Dengan merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori kuat atau menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. (*Rekapitulasi hasil reliabilitas terlampir*).

### 3.5. Proses Rancangan Program Intervensi

Langkah-langkah yang ditempuh dalam mengembangkan program intervensi yaitu sebagai berikut: (a) merancang program hipotetik; (b) melakukan uji kelayakan; (c) melakukan uji coba terbatas; dan (d) implementasi program untuk uji empirik. Adapun pelaksanaan langkah-langkah tersebut dikemukakan sebagai berikut.

#### 3.5.1. Merancang Program

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Proses penyusunan program intervensi dilakukan melalui beberapa tahap aktifitas, yaitu sebagai berikut.

a. Menganalisis karakteristik dan kebutuhan siswa

Program intervensi teknik permainan Gestalt disusun berdasarkan kebutuhan terhadap peningkatan regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil pretest dilapangan, diperoleh gambaran deskripsi kebutuhan regulasi diri berdasarkan aspek.

b. Merumuskan tujuan program intervensi baik umum maupun khusus

Tujuan program intervensi teknik permainan Gestalt secara umum adalah untuk meningkatkan regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Secara khusus adalah sesuai dengan indikator keberhasilan program intervensi teknik permainan Gestalt.

c. Merumuskan komponen dan isi kegiatan

Komponen program intervensi yang dilaksanakan yaitu layanan dasar bimbingan melalui kelompok. Layanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh siswa melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka menembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Komponen berikutnya adalah dukungan sistem merupakan kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan memantapkan, memelihara, serta meningkatkan program bimbingan.

d. Menetapkan langkah-langkah kegiatan pelaksanaan program

Keseluruhan sesi kegiatan bimbingan didasarkan pada penerapan teknik permainan Gestalt. Adapun tahapan deskripsi pelaksanaan program yaitu sebagai berikut: (1) Tahap I (Awal), (2) Tahap II (Transisi), (3) Tahap III (Kerja), dan (4) Tahap IV (Terminasi).

e. Merumuskan rencana evaluasi pelaksanaan program

Evaluasi merupakan proses penilaian dengan membandingkan antara tujuan dengan kemajuan yang dicapai siswa. Tujuan evaluasi adalah untuk menentukan keputusan terhadap kualitas program dan hasil program sehingga dapat ditentukan langkah tindak lanjut yang dibutuhkan untuk pengembangan program selanjutnya. Evaluasi yang dilaksanakan adalah evaluasi proses dan hasil.

### 3.5.2. Melakukan Uji Kelayakan

Uji kelayakan dilakukan melalui penimbangan program oleh pakar bimbingan dan sekolah yaitu Dr. Nandang Budiman, M.Si. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Sedangkan praktisi bimbingan dan konseling yaitu guru BK SD Istiqamah Bandung Widya Uami, S.Sos,I. Ringkasan hasil penimbangan pakar bimbingan dan praktisi dapat dilihat pada Tabel 3.7 sebagai berikut.

**Tabel 3.7**  
**Ringkasan Hasil Penimbang Pakar dan Praktisi terhadap Intervensi**  
**Program Teknik Permainan Gestalt**

No	Komponen Program	Pakar Bimbingan dan Konseling	Praktisi Bimbingan dan Konseling
1	Rasional	Memadai	Memadai
2	Deskripsi kebutuhan	Direvisi sesuaikan dengan aspek dan layanan dasar	Memadai
3	Tujuan	Direvisi sesuaikan dengan tujuan aspek	Memadai
4	Pengembangan tema/topik	Memadai	Memadai
5	Tahap pelaksanaan	Memadai	Memadai
6	Rencana operasional	Memadai	Memadai
7	Indikator Keberhasilan dan Evaluasi	Direvisi pada indikator keberhasilan sesuaikan dengan tujuan	Memadai

Berdasarkan penimbangan pakar bimbingan dan konseling serta praktisi bimbingan dan konseling, program intervensi teknik permainan Gestalt dinilai

memadai untuk diuji cobakan secara empirik dengan perubahan/revisian pada komponen deskripsi kebutuhan, tujuan, dan indikator keberhasilan.

### **3.5.3. Melakukan Uji Coba Terbatas**

Uji coba terbatas dilakukan untuk mendapatkan masukan agar program siap untuk diuji cobakan secara empirik di Sekolah. Uji coba dilakukan sebanyak delapan sesi. Setelah dilakukan uji coba terbatas dan dilakukan refleksi, hasil tersebut dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki program.

### **3.5.4. Implementasi Program Untuk Uji Empirik**

Program intervensi teknik permainan Gestalt diawali dengan kegiatan pretest dan diakhiri dengan posttest. Kegiatan pretes dilakukan sebelum pemberian perlakuan. Kegiatan pre test bertujuan untuk mengetahui gambaran awal regulasi diri siswa satu kelas eksperimen, dan dua kelas kontrol pada siswa kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Sedangkan kegiatan posttes untuk mengetahui efektivitas program teknik permainan Gestalt dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri Sekolah Dasar pada siswa Kelas IV SD Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

## **3.6. Prosedur Penelitian**

### **3.6.1. Perizinan**

Perizinan mengadakan penelitian di SD Istqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama mengajukan surat permohonan pelaksanaan penelitian ke Kepala Sekolah berdasarkan surat perizinan dari Pascasarjana UPI. Berdasarkan surat izin dari kepala sekolah, barulah peneliti menghubungi guru BK kelas IV dan mengtur jadwal penelitian yang disesuaikan dengan agenda kelas populasi penelitian.

### **3.6.2. Mengukur Tingkat Regulasi Siswa Sekolah Dasar**

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran tingkat regulsi diri siswa kelas IV SD Istqamah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 dengan cara meminta siswa populasi penelitian untuk mengisi instrumen regulsi diri siswa

Sekolah Dasar. Selanjutnya, siswa yang termasuk ke dalam kategori tingkat regulasi diri rendah diberikan *repeat measure* untuk melihat kondisi baseline sebelum intervensi.

### 3.6.3. Pembuatan Rancangan Program Intervensi (*Treatment*)

Tahapan selanjutnya adalah pembuatan rancangan Program teknik permainan Gestalt sebagai intervensi yang tepat untuk masa perkembangan anak. Rancangan program *treatment* tersebut di judmen kepada para ahli (dosen) untuk mengetahui apakah rancangan *treatment* tersebut sesuai dengan kebutuhan dan latar belakang teoritisnya.

### 3.6.4. Pemberian *Treatment*

Setelah pembuatan rancangan treatmen teknik permainan Gestalt, maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan treatmen.

## 3.7. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup dua hal, yaitu sebagai berikut.

**3.7.1.** Analisis statistika untuk menghitung tingkat regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Tingkat regulasi diri siswa dihitung dengan menghitung: 1) jumlah skor tiap siswa, 2) rata-rata skor tiap siswa, 3) simpangan baku dari keseluruhan skor siswa, 4) data dikelompokkan ke dalam tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi, mengacu pada kategorisasi pada Tabel 3.8.

**Tabel 3.8**

**Kategorisasi Profil Regulsi Diri Siswa**

Skor	Kategori
$X > \text{Mean} + 0,5\text{SD}$	Rendah
$\text{Mean} - 0,5\text{SD} < X < \text{Mean} + 0,5\text{SD}$	Sedang
$X < \text{Mean} - 0,5\text{SD}$	Tinggi

Adapun penafsiran gambaran umum regulasi diri siswa Sekolah Dasar ditinjau dari interpretasi dari setiap kategori dapat dilihat pada Tabel 3.9 sebagai berikut.

**Tabel 3.9**  
**Kualifikasi Regulasi Diri Siswa**

Kategori	Kualifikasi
Rendah	Siswa pada kategori ini dapat meregulasi diri pada sebagian kecil indikator yang ada dalam regulasi diri, meliputi kemampuan dalam: memahami perasaan sendiri dalam kondisi apapun, memahami tanggung jawab yang ada pada diri sendiri, memandang diri tidak hanya kekuatan tetapi kelemahan bahkan juga kegagalan, membandingkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri berdasarkan norma-norma, menilai positif dan negatif perilaku diri berdasarkan pandangan orang lain, membandingkan keberhasilan dan kegagalan berdasarkan pengalaman di masa lalu, menanggapi perilaku positif dan negatif yang diukur sesuai dengan batasan diri yang dimiliki, menampilkan perilaku positif dan negatif terhadap lingkungan sekitar, dan menampilkan perilaku yang dapat memengaruhi dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.
Sedang	Siswa pada kategori ini cukup dapat meregulasi diri meliputi kemampuan dalam: memahami perasaan sendiri dalam kondisi apapun, memahami tanggung jawab yang ada pada diri sendiri, memandang diri tidak hanya kekuatan tetapi kelemahan bahkan juga kegagalan, membandingkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri berdasarkan norma-norma, menilai positif dan negatif

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

	perilaku diri berdasarkan pandangan orang lain, membandingkan keberhasilan dan kegagalan berdasarkan pengalaman di masa lalu, menanggapi perilaku positif dan negatif yang diukur sesuai dengan batasan diri yang dimiliki, menampilkan perilaku positif dan negatif terhadap lingkungan sekitar, dan menampilkan perilaku yang dapat memengaruhi dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.
Tinggi	Siswa pada kategori ini dapat meregulasi diri pada sebagian besar indikator yang ada dalam regulasi diri, meliputi kemampuan dalam: memahami perasaan sendiri dalam kondisi apapun, memahami tanggung jawab yang ada pada diri sendiri, memandang diri tidak hanya kekuatan tetapi kelemahan bahkan juga kegagalan, membandingkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri berdasarkan norma-norma, menilai positif dan negatif perilaku diri berdasarkan pandangan orang lain, membandingkan keberhasilan dan kegagalan berdasarkan pengalaman di masa lalu, menanggapi perilaku positif dan negatif yang diukur sesuai dengan batasan diri yang dimiliki, menampilkan perilaku positif dan negatif terhadap lingkungan sekitar, dan menampilkan perilaku yang dapat memengaruhi dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan.

**3.7.2.** Analisis statistika untuk melakukan uji efektivitas teknik permainan Gestalt untuk meningkatkan regulasi diri siswa Sekolah Dasar. Untuk melihat keefektifan data perubahan yang terjadi, maka dilakukan analisis sederhana. Nourbakhsh & Ottenbacher (1994, hlm.767) menjelaskan langkah-langkah sebagai berikut yakni:

**a. Membandingkan Skor Pretest**

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menghitung skor *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol baik skor kemampuan regulasi diri secara umum atau berdasarkan indikatornya untuk mengetahui perbedaan diantara dua kelompok.

#### b. Menghitung Indeks Gain

Setelah dilaksanakan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol, dihitung skor kemampuan regulasi diri baik secara umum maupun berdasarkan aspek. Untuk mengetahui efektivitas peningkatan dan menghindari kesalahan dalam menginterpretasikan perolehan gain masing-masing siswa digunakan rumus skor gain yang ternormalisasi (N-gain).

$$\text{Indeks Gain} = \frac{\text{Posttest} - \text{Pretest}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Pretest}}$$

Kriteria indeks Gains ( $g$ ):

tinggi : ( $g$ ) > 70; sedang:  $30 \leq (g) \leq 70$ ; rendah: ( $g$ ) < 30

#### c. Menguji *U-Test Mann Whitney*

Uji *Mann-Whitney* ini digunakan sebagai alternatif lain dari uji T parametrik. Teknik ini dipakai untuk mengetest signifikansi perbedaan antara dua populasi, dengan menggunakan sampel random yang ditarik dari populasi yang sama. Test ini berfungsi sebagai alternatif penggunaan uji-t bilamana persyaratan-persyaratan parametriknya tidak terpenuhi, dan bila datanya berskala ordinal. uji *U-Test Mann Whitney* khusus untuk dua sampel yang independent. Berikut rumus yang digunakan.

$$Z = \frac{U - \frac{n_1 \cdot n_2}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2 \cdot (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

**Gambar 3.4**

**Rumus Uji *U-Test Mann Whitney***

**Keterangan:**

Z = Tabel Z

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

$U$  = Statistik uji  $U$

$n_1$  = banyaknya anggota sampel 1

$n_2$  = banyaknya anggota sampel 2

Nenden Nurrohmah, 2019

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SEKOLAH DASAR  
DENGAN TEKNIK PERMAINAN GESTALT**

**Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)**