

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian, mencakup pendekatan, metode, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen, prosedur penelitian, subjek dan lokasi, teknik analisis data, pengembangan materi, dan program intervensi konseling *self-management* dalam mereduksi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) remaja yang selanjutnya disebut dengan BDD siswa.

A. Pendekatan, Metode dan Teknik Penelitian

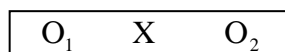
1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai gambaran umum BDD siswa, dan gambaran per aspek BDD siswa, serta perubahan BDD siswa setelah setelah diberikan perlakuan berupa penggunaan teknik *self-management*.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain prates-pascates satu kelompok atau *one group pretest-posttest design*.

Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

O_1 : Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*Pre-test*)

X : Eksperimen atau tindakan

O_2 : Observasi yang dilakukan sesudah eksperimen (*Post test*)

(Arikunto, 1998)

Dalam model penelitian ini, kelompok diambil secara acak dan tidak ada kelompok pembanding, hanya kelompok yang telah dibentuk diberi sebuah perlakuan/pelatihan dan diberi tes pada awal dan akhir, hasil kedua tes tersebut lalu dibandingkan, perbedaannya menunjukkan dampak dari perlakuan/pelatihan tersebut.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket adalah sejumlah pertanyaan/ Pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 1998).

Bentuk angket yang disusun adalah angket tertutup, karena sudah disediakan alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Alternatif jawaban yang disediakan adalah pernah (P), jarang (J), sering (S), selalu (SL).

B. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

Yang dimaksud dengan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan siswa terhadap perkembangan fisik baik dalam penerimaan diri maupun gambaran dirinya, yang secara operasional merupakan skor dari aspek-aspek berikut:

- a. ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh, mencakup: 1) selalu tidak puas dengan keadaan tubuh; 2) mengubah warna kulit yang diharapkan memberi kepuasan pada penampilan; 3) mengubah-ubah gaya dan model rambut untuk menutupi kekurangan yang dirasakan;
- b. kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif-kompulsif, mencakup: 1) mengukur atau menyentuh kekurangan yang dirasakannya secara berulang-ulang; 2) secara berkala mengamati bentuk penampilan lebih dari satu jam per hari atau menghindari sesuatu yang dapat memperlihatkan penampilan, seperti melalui cermin atau kamera; 3) meminta pendapat yang dapat mengukuhkan penampilan setiap saat; 4) mempunyai sikap obsesi terhadap selebritis atau model yang mempengaruhi idealitas penampilan fisiknya;
- c. pikiran dan perasaan negatif mengenai tubuh, mencakup: 1) mengkamufleskan kekurangan fisik yang dirasakannya; 2) berpikir melakukan operasi plastik; 3) berdiet secara ketat dengan kepuasan tanpa akhir;

- d. menghindari situasi dan hubungan sosial, mencakup: 1) menghindari situasi sosial yang berkaitan dengan tubuh; 2) menghindari hubungan sosial yang berkaitan dengan tubuh.

2. Definisi Operasional *Self-management*

Teknik *self-management* dalam penelitian ini adalah serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan yang meliputi: pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan, dalam hal ini pembelajaran bagi siswa yang mengalami BDD.

C. Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

1. Penyusunan Kisi-Kisi

Instrumen yang dikembangkan bertujuan untuk mengungkap BDD siswa sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* dari teknik *self-management*. Indikator dari aspek yang ada dalam BDD dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket. Kisi-kisi instrumen BDD disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) Siswa

Aspek	Indikator	No. Pernyataan	Jml.
Ketidak-puasan terhadap beberapa bagian tubuh	Selalu tidak puas dengan diagnosis <i>tentang</i> tubuh.	1,4,6,27,43,46	6
	Mengubah warna kulit yang diharapkan memberi kepuasan pada penampilan.	15,50	2
	Mengubah-ubah gaya dan warna rambut untuk menutupi kekurangan yang dirasakan.	7,23,28,32	4
Kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku <i>obsesif-kompulsif</i>	Mengukur atau menyentuh kekurangan yang dirasakannya secara berulang-ulang.	5,14,16,25,29,39	6
	Secara berkala mengamati bentuk penampilan lebih dari satu jam per hari atau menghindari sesuatu yang dapat memperlihatkan penampilan.	2,8,24,49	4
	Meminta pendapat yang dapat mengukuhkan penampilan setiap saat.	9,17,33	3
	Mempunyai sikap obsesi terhadap selebritis atau model yang mempengaruhi idealitas penampilan fisiknya.	3,18,37	3
Pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh	Mengkamuflekan kekurangan fisik yang dirasakan.	10,19,30,40,45	5
	Berpikir melakukan operasi plastik.	11,34,43	3
	Berdiet secara ketat dengan kepuasan tanpa akhir.	20,36,47	3
Menghindari situasi dan hubungan sosial	Menghindari situasi sosial.	12,21,26,31,35,38,44,48	8
	Menghindari hubungan sosial yang berkaitan dengan tubuh.	13,22,41	3
Jumlah item		50	

2. Pedoman Skoring

Penelitian ini menggunakan pernyataan *favourable* (positif). Indikator yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan pedoman dalam penyusunan butir-butir pernyataan. Alternatif

jawaban menggunakan skala *likert* dengan alternatif respon subjek skala 4 (empat).

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban
	Positif
Selalu	4
Sering	3
Jarang	2
Pernah	1

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan maka untuk populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung Tahun Ajaran 2009/2010.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kategori *multistage random sampling* yaitu pengambilan sampel yang memerlukan minimal dua tahapan penarikan sampel dengan teknik *stratified random sampling*.

Tahap pertama pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau kategori BDD berat dan ringan. Dalam tahap ini jumlah sampel yang diperoleh adalah 150 orang.

Kemudian tahap selanjutnya adalah pengambilan sebagian anggota dari kelompok kategori BDD berat secara *random* yang akan ditetapkan sebagai jumlah anggota sampel penelitian. Untuk mempermudah proses pemantauan mulai dari *pretest*, *treatment*, dan *posttest*, maka jumlah penarikan sampel ini dibatasi 15 orang. Asumsi dalam penentuan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian eksperimental adalah 15 orang untuk kelompok pembanding dipandang cukup memadai (Syaodih, 2007: 261). Karena dalam kelompok pra-eksperimen tidak ada kelompok pembanding maka sampel yang diambil untuk kelompok penelitian ini hanya 15 orang.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas Item

Uji validitas merupakan suatu cara untuk mengukur tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2006:168). Uji validitas terdiri atas uji validitas rasional dan uji validitas empirik. Penilai oleh kelompok nilai dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut bisa digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua

kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau diperlukannya revisi pada item tersebut.

Uji validitas rasional dilakukan oleh kelompok penilai yang terdiri dari dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang berkompoten di bidangnya yaitu: Bapak Ilfiandra, Bapak Nurhuda, dan Ibu Ipah Saripah. Sebelum diuji cobakan, angket yang berisi 51 item ini dinilai oleh kelompok penilai menyangkut konstruk (*construct*), bahasa dan isi (*content*).

Penilaian oleh kelompok penilai dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut bisa digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau diperlukannya revisi pada item tersebut. Dari hasil penimbangan instrumen sebanyak 51 item yang ditimbang.

Tabel 3.3
Hasil Judgement Instrumen

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

Uji validitas empiris dilakukan dengan menguji cobakan yang telah dinilai oleh kelompok penilai. Angket yang disusun kemudian diuji cobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas secara empiris. Dari hasil uji coba angket diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan

dapat digunakan sebagai pengumpul data. Uji coba angket dilaksanakan terhadap siswa kelas X1 SMA Pasundan 1 Bandung sebanyak 351 orang.

Untuk mengetahui validitas instrumen dilakukan dengan metode statistika menggunakan program Microsoft Excel 2003 dengan rumus korelasi *Product Moment* (Suharsimi Arikunto, 2006:170), sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi yang dicari

XY : Jumlah perkalian antara skor X dan skor Y

Y^2 : Jumlah skor X yang dikuadratkan

X^2 : Jumlah skor Y yang dikuadratkan

Untuk mencari t_{hitung} atau signifikansi digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

t = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi

r = koefisien korelasi

n = banyaknya subjek

Setelah harga t_{hitung} diperoleh, selanjutnya dibandingkan dengan t_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan taraf $df = n - 2 = 351 - 2 =$

349. Dengan nilai $df = 349$ dan pada nilai α sebesar 95% didapat nilai $t_{(0,95;40)} = 1,65$.

Dengan ketentuan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka batas minimal untuk menyatakan item tersebut signifikan adalah pada tingkat kepercayaan 0.95. Sehingga item yang dinyatakan layak untuk dipergunakan sebanyak 50 item pernyataan. Hasil uji validitas item sebagai berikut :

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Instrumen Pengungkap BDD Siswa Kelas XI

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

Dalam menentukan valid tidaknya suatu butir pernyataan, dilakukan dengan pendekatan uji signifikan yaitu jika t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} , maka item tersebut dinyatakan valid. Akan tetapi jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto,2006:178). Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat

konsistensi skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda.

Metode yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah rumus Alpha dengan memanfaatkan program *Microsoft Excel* 2003. Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas alat ukur tentang *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja adalah dengan menggunakan rumus metode Alpha ((Riduwan, 2008:102) sebagai berikut :

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

Keterangan:

- r_{11} = Nilai Reliabilitas
- $\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- S_t = Varians total
- K = Jumlah item

Tabel 3.5
Interpretasi Nilai Keeratan Hubungan (Korelasi)

(Riduwan, 2008:98)

Antara 0,800 – 1,000	Sangat tinggi
Antara 0,600 – 0,799	Tinggi
Antara 0,400 – 0,599	Cukup tinggi
Antara 0,200 – 0,399	Rendah
Antara 0,000 – 0,199	Sangat Rendah

Hasil perhitungan uji coba instrumen pengungkap *body dysmorphic disorder* pada remaja diperoleh harga reliabilitas sebesar 0.86 yang artinya bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan sangat tinggi artinya instrumen ini mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan cukup konsisten serta layak untuk digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data.

F. Prosedur Penelitian

1. Langkah-Langkah Penelitian

a. Penyusunan Proposal Penelitian

Proses penyusunan proposal dimulai dari pengajuan tema bahasan penelitian kepada dewan skripsi. Setelah tema disetujui oleh dewan skripsi, selanjutnya proposal tersebut diseminarkan untuk mendapatkan berbagai masukan dari dewan skripsi dan dari teman-teman mahasiswa lainnya sebagai peserta seminar. Setelah tema tersebut disetujui oleh Dewan Skripsi, peneliti merumuskan judul penelitian dalam bentuk proposal. Berdasarkan masukan-masukan yang diperoleh ketika seminar, proposal kemudian direvisi dan hasil revisi diajukan kembali untuk memperoleh pengesahan dan pengangkatan dosen pembimbing skripsi.

b. Persiapan Pengumpulan Data

Pada tahap persiapan, yang dilakukan sebelum melaksanakan pengumpulan data yaitu observasi awal atau studi pendahuluan

melalui wawancara kepada kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling mengenai gambaran umum kondisi objektif siswa kelas XI di SMA Pasundan 1 Bandung, meliputi karakteristik dari siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung, serta permasalahan yang terjadi di kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung terutama mengenai perilaku yang kurang wajar yang dimunculkan oleh siswa, selanjutnya pengajuan izin penelitian, penyusunan dan pengembangan alat pengumpul data serta uji coba alat pengumpul data.

c. Permohonan Izin Penelitian

Perizinan penelitian dilakukan sebagai persiapan selanjutnya untuk mengumpulkan data. Proses perizinan penelitian dimaksudkan untuk memperlancar pelaksanaan pengumpulan data. Perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Direktorat Akademik UPI, dan Kepala SMA Pasundan 1 Bandung.

d. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data berupa penyebaran angket yang dilakukan di kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mengecek alat pengumpul data, mengecek kelengkapan pedoman, dan lembar alasan.
- 2) Mengecek siswa yang menjadi sampel dalam penelitian dan

menjelaskan maksud kedatangan peneliti.

- 3) Menjelaskan petunjuk pengerjaan angket kepada siswa, kemudian siswa mengisinya.
- 4) Mengumpulkan angket setelah siswa selesai mengerjakan.
- 5) Mengecek ulang dan memeriksa kelengkapan identitas (untuk nama diperbolehkan memakai inisial) dan jawaban pada setiap kolom jawaban.

e. Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan penelitian, dilakukan dengan menggunakan rancangan *one group pretest–posttest design*. Rincian kegiatan penelitian ini sebagai berikut:

1) *Pretest* (Tes Awal)

Pretest diberikan kepada sampel penelitian yang telah dibentuk dalam satu kelompok yang terdiri dari 15 orang, tes ini diberikan sebelum dilakukannya *treatment* (perlakuan) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran awal BDD yang dialami siswa.

Tes awal diberikan kepada siswa pada jam pelajaran Bimbingan dan Konseling selama kurang lebih 40 menit atau satu jam pelajaran. Sebelum tes awal dimulai siswa akan dikondisikan terlebih dahulu agar pelaksanaan tes berjalan dengan tertib sehingga keadaan menjadi nyaman, setelah terkondisi tujuan tes awal tersebut akan disampaikan sehingga siswa dapat memahami tujuan tes tersebut, siswa akan diminta

untuk menyiapkan alat tulis dan angket pun dibagikan, setelah siswa siap maka petunjuk pengerjaan angket dibacakan.

2) *Treatment* (Perlakuan)

Treatment merupakan upaya penanganan yang dilakukan terhadap sampel setelah memperoleh data dari tes awal yang telah dilakukan. *Treatment* diberikan hanya kepada 15 orang siswa yang menjadi sampel penelitian. Hal ini didasarkan pada asumsi dalam penentuan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian eksperimental 15 individu untuk setiap kelompok pembanding dipandang cukup memadai (Syaodih, 2007 : 261). Karena tidak ada kelompok pembanding maka sampel yang diambil untuk kelompok eksperimen hanya 15 orang dengan cara *random*.

Pada *treatment* ini akan dilakukan beberapa sesi pertemuan yang didasari oleh teknik *self-management*, yaitu dilakukannya tahapan yang ada pada teknik ini meliputi *self-monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *stimulus control* selama 60 menit per pertemuan dalam 1 minggu sekali.

Tabel 3.6
Rancangan Teknik *Self-management* dalam Mereduksi BDD Siswa

Tahapan Layanan	Tujuan	Strategi	Teknik	Alat dan Media	Peran Konselor
<i>Self monitoring</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu menumbuhkan suasana kelompok. 2. Membantu menumbuhkan minat siswa mengikuti kegiatan kelompok. 3. Membantu siswa untuk saling mengenal. 	Konseling kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi 	Alat tulis, artikel BDD, kertas, dan lembar evaluasi	Fasilitator

	<p>4. Memperoleh kesepakatan kelompok mengenai tujuan yang hendak dicapai kelompok, menetapkan aturan-aturan kelompok, dan membuat batasan-batasan kegiatan.</p> <p>5. Meningkatkan kesadaran pada siswa mengenai perilaku negatif yang selama ini dimunculkan (<i>Body Dysmorphic Disorder (BDD)</i>).</p>				
<i>Self monitoring</i>	<p>1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi segala bentuk perilaku <i>Body Dysmorphic Disorder (BDD)</i> yang hendak diubah.</p> <p>2. Membantu siswa dalam menyusun tujuan-tujuan dari target perubahan perilaku yang diharapkan dan menghindari berbagai hambatannya.</p>	Konseling kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi 	Alat tulis, artikel BDD, form kerja 1, dan kertas	Fasilitator
<i>Self monitoring dan self contracting</i>	<p>1. Membantu siswa memperoleh alternatif bantuan (pemecahan masalah) dari perubahan perilaku.</p> <p>2. Membantu siswa untuk memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (mereduksi BDD) dalam 2 minggu ke depan</p>	Konseling kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • <i>Homework assignment</i> 	Alat tulis, kertas, form kerja 1 dan 2 dan artikel	Fasilitator
<i>Self reward dan self contracting</i>	Mendorong siswa melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (mereduksi BDD).	Konseling kelompok	Diskusi	Alat tulis, kertas, form kerja 2,3,4, dan surat pernyataan	Fasilitator
<i>Stimulus control</i>	Memberikan bantuan kepada siswa agar mampu menghindari atau mengendalikan diri dari	Konseling kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role playing</i> • <i>Home work</i> 	Alat tulis, kertas, form kerja, dan form PR	Fasilitator

	<i>stimulus</i> yang datang dari luar dirinya untuk <i>Body Dysmorphic Disorder (BDD)</i> .		<i>assignment</i>		
--	---	--	-------------------	--	--

Treatment dilakukan di luar jam pelajaran bimbingan dan konseling atau di luar jam sekolah sesuai kesepakatan bersama antara peneliti dengan siswa selama kurang lebih satu bulan.

1) *Posttest* (Tes Akhir)

Posttest (tes akhir) dilakukan kepada sampel yang telah diberikan *treatment* (perlakuan). Tes akhir dilakukan untuk mengetahui dampak dari pemberian *treatment* selama satu bulan yang pada akhirnya akan diperoleh data yang dapat menunjukan efektivitas teknik *self-management* dalam mereduksi BDD

Angket yang diberikan pada saat tes akhir sama dengan angket yang diberikan pada tes awal. Tes terakhir ini akan diberikan pada jam pelajaran bimbingan dan konseling selama kurang lebih 40 menit atau satu jam pelajaran pada siswa yang menjadi sampel penelitian.

2. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menjawab pertanyaan penelitian yang telah disusun pada bab sebelumnya, yaitu:

1. Pertanyaan pertama mengenai gambaran umum BDD pada siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung akan dijawab melalui distribusi skor responden berdasarkan konversi yang telah ditentukan. Penentuan skor dilakukan untuk menentukan kategori BDD siswa berdasarkan kategori

Berat dan ringan dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi. (Sudjana, 2005:46).

2. Pertanyaan kedua mengenai gambaran per aspek BDD pada siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung akan dijawab melalui distribusi skor responden berdasarkan konversi yang telah ditentukan. Penentuan skor dilakukan untuk menentukan kategori aspek BDD siswa berdasarkan kategori aspek berat dan ringan dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi. (Sudjana, 2005:46).
3. Pertanyaan ke tiga mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam mereduksi BDD siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired t-test*).

