

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (Susilawati, 2008: 35) bahwa penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi, mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Adapun eksperimen yang dilakukan pada penelitian ini adalah eksperimen mengenai program konseling dengan menggunakan tiga teknik konseling (*client centered*, behavioristik dan eklektik). Program ini dilakukan dalam upaya meningkatkan harga diri anak tunalaras meliputi unsur: *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

#### A. RANCANGAN EKSPERIMEN

**Tabel 3.1. Rancangan Eksperimen**

No	Materi	Teknik Konseling		
		<i>Client Centered</i>	Behavioristik	Eklektik
1	<i>Identity of Self Esteem</i>			
2	<i>My Body "I'm Strong"</i>			
3	<i>My Mind "I'm Smart"</i>			
4	<i>My Soul "I'm Noble"</i>			
5	<i>I Love My Self "I'm Perfect"</i>			
WAKTU		Minggu I	Minggu II	Minggu III

Penjelasan:

1. Teknik konseling *client-centered* yang berpusat pada subjek bertujuan untuk mengeksplorasi keadaan siswa tanpa diberikan arahan. Teknik ini digunakan pada minggu pertama program penelitian, dengan jumlah tiga pertemuan mencakup eksplorasi kehidupan pribadi baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Pada sesi ini pula mulai dianalisis apa yang menjadi rendahnya sumber harga diri subjek. Sesi ini dilakukan tiga kali pertemuan, dengan durasi waktu minimal 45 menit.
2. Teknik konseling behavioristik mencakup tiga materi diatas dilakukan pada minggu kedua konseling dengan jumlah pertemuan tiga kali dan berdurasi minimal 45 menit.
3. Teknik konseling Eklektik mencakup materi *I Love My Self: "I'm perfect"* ini dilakukan pada minggu ke tiga, yakni minggu terakhir program konseling. Materi ini diberikan secara berulang selama tiga pertemuan, sehingga diharapkan membentuk paradigma baru dalam pikiran subjek untuk lebih mencintai dirinya sendiri. Dan sesuai dengan tujuan penelitian ini, yakni dapat meningkatkan harga diri subjek.

Setiap kali sebuah teknik konseling selesai dilakukan, maka subjek mengisi instrumen harga diri untuk mengukur kondisi harga diri mereka.

## **B. PROSEDUR EKSPERIMEN**

Intervensi berupa konseling dengan menggunakan multimedia, multiteknik, multimetode dalam setiap multikondisi. Setiap sesi berdurasi 45 – 180 menit. Program program konseling ini meliputi materi utama yang selanjutnya disebut sesi konseling antara lain:

1. *Identity of Self Esteem* : 3 pertemuan
2. *My Body "I'm Strong!"* : 1 pertemuan
3. *My Mind "I'm Smart!"* : 1 pertemuan
4. *My Soul "I'm Noble!"* : 1 pertemuan
5. *I Love My Self "I'm Perfect!"*: 3 pertemuan

### **1. *Identity of Self Esteem***

Sesi ini merupakan sesi pembukaan, pengakraban, dan eksplorasi kondisi harga diri subjek. Terdiri dari dua pokok bahasan yang masing-masing berdurasi 45 menit. Pertemuan pertama subjek melakukan wawancara lisan dan tertulis dengan dibimbing peneliti dalam pengerjaannya, agar tidak terjadi salah interpretasi terhadap pertanyaan wawancara tertulis yang meliputi data dan informasi pribadi yang kiranya bermanfaat untuk bahan penelitian.

Sedangkan pertemuan kedua membahas tentang sumber-sumber harga diri, pada pertemuan ini peneliti melakukan analisis hasil dari tiga kali asesmen terlebih dahulu, kemudian mengeceknya kembali kepada subjek, serta meminta penjelasan atas jawaban yang konsisten menunjukkan indikator harga diri yang rendah. Pada pertemuan inilah peneliti mencoba "membuka tutup botol" hati dan pikiran subjek penelitian. Pertemuan ketiga masih berupaya mengeksplorasi kehidupan subjek mencakup lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Sesi eksplorasi yang menggunakan metode konseling individual ini merupakan aplikasi dari teori *Client Centered* dari Rogers.

Peran peneliti sekaligus konselor juga sangat penting untuk melihat gerak tubuh atau isyarat tatapan yang menjadi pendukung pembicaraan. Setelah sesi ini, peneliti melakukan cek dan ricek terhadap jawaban subjek kepada orang tua, guru, kawan dan/atau *significant others* lainnya.

## 2. *My Body: "I'm Strong!"*

Sesi ini bertujuan untuk menguak potensi luar biasa dari tubuh yang dimiliki, sehingga membentuk citra positif terhadap tubuh subjek tersebut. Pada sesi ini dibagi menjadi tiga bagian dalam pertemuan, untuk bagian pertama membahas tentang kekuatan dan potensi yang dimiliki tubuh manusia mulai dari kepala hingga ujung kaki, serta bagaimana perubahan fisiologi dalam merubah *mood* dan perasaan seseorang. Bentuknya pemaparan dan diskusi, adapun yang dijadikan sumber rujukan materi adalah buku pencapaian pribadi, *Unlimited Power* karya Anthony Robbins serta *No One's Perfect* karya Hirota Otake.

Bagian kedua adalah melakukan kunjungan ke SLB A, B, C dan D. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap bersyukur untuk kesempurnaan indera yang telah Allah berikan kepada subjek juga bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri ketika berjalan-jalan ke luar komunitas.

Bagian ketiga adalah berolah raga, bertujuan untuk mensyukuri potensi kesehatan dan kesempurnaan indera yang dimiliki, selain bermain bola juga subjek melakukan perlombaan lari dengan mata ditutup dengan dibantu seorang pendamping arah di sampingnya. Selain itu juga melakukan perlombaan lari berpasangan dengan tangan kaki sebelah diikat dengan tangan kaki sebelah pasangannya.

Pada saat melakukan kunjungan ke SLB A, tidak hanya melakukan observasi, subjek juga dituntut untuk mengambil data-data tertentu dan memiliki kawan baru dan berbincang dengannya. Bagian pamungkas pada materi ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap berani dan percaya diri dalam memulai pertemanan serta untuk mempelajari cara belajar siswa-siswa tunanetra dengan lebih mendalam.

Metode yang dilakukan adalah konseling kelompok sambil berdiskusi, refleksi, bertempat baik di *indoor* maupun *outdoor*.

### **3. *My Mind: "I'm Smart!"***

Sesi yang berdurasi 120 menit ini membahas tentang potensi-potensi otak yang terpendam dalam diri sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri. Sebagai simulasi, diberikan pelatihan *mind map* terhadap salah satu pokok bahasan pelajaran yang telah dipelajari sebelumnya. simulasi-simulasi yang melatih keseimbangan otak (*brain gym*) kemudian diakhiri dengan refleksi. Pada sesi ini juga subjek diharapkan mulai memiliki cita-cita yang layak untuk dicapai. Agar subjek percaya diri untuk menyebutkan prestasi yang telah diraih dan yang akan diraih.

Sumber yang menjadi rujukan materi adalah Buku Pintar Mind Map untuk Anak: Agar Anak Lulus Ujian dengan Nilai Bagus karya Tony Buzan.

### **4. *My Soul: "I'm Noble"***

Sesi ini menjelaskan karakteristik perilaku Rasulullah Shollallohu 'Alayhi wa Salam, sehingga siswa dapat terinspirasi serta menyadari bahwa dirinya pun memiliki potensi kebaikan.

Materi ini berdasarkan pada Al Qur'an Surat Asy Syams ayat 7-10; "Demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)nya. Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." Ayat yang membahas mengenai kecenderungan manusia untuk menjadi baik atau buruk. Poin nilai moral yang akan diberikan adalah pengendalian marah, sebuah ekspresi emosi yang kerap dialami oleh anak-anak tunalaras.

Pada sesi yang berdurasi 45 menit ini pula diberikan tayangan berupa video rekaman mereka ketika sesi sebelumnya, ini dimaksudkan untuk melakukan refleksi terhadap sikap-sikap yang baik dan buruk yang mereka lakukan.

Sumber yang dijadikan rujukan materi ini adalah Al Qur'an Al Karim dan buku Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami karya Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono.

##### 5. ***I Love My Self: I'm Perfect!***

Ini merupakan sesi pamungkas yang dilakukan tiga kali dan berdurasi 45 menit dari rangkaian program konseling, yang akan merefleksikan kembali materi-materi sebelumnya dan mengajarkan tips-tips mencintai diri, karena mencintai diri adalah modal untuk membangun harga diri dan membentuk konsep diri positif bagi seseorang. Target akhir yang diharapkan adalah subjek mampu mencintai dirinya sendiri bagaimanapun keadaan mereka.

Subjek pun meyakini bahwa terdapat kebaikan dalam dirinya sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri. Inilah salah satu indikator tingginya harga diri.

Pada sesi ini pun akan dibahas tentang “mendengarkan kata hati”, “memahami hambatan pikiran yang menghalangi”, “melepaskan perasaan”, dan “bagaimana mencintai diri sendiri”. Tentu saja setelah sesi ini siswa harus kembali mengisi instrumen asesmen.

Buku yang menjadi sumber rujukan adalah buku *The Power is Within You* karya Louis L. Hay.

### C. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang digunakan adalah instrumen pengukuran harga diri yang telah ada, yakni instrumen yang dibuat oleh Arif Nugraha (PPB, 2006). Instrumen tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Juga item-item yang sederhana yang diharapkan mudah dimengerti oleh anak-anak tunalaras juga sesuai dengan kultur sekolah di Indonesia.

Penggunaan instrumen ini bertujuan pula untuk efisiensi waktu dan pemikiran mengingat penelitian ini tidak hanya terfokus pada instrumen saja, melainkan juga pada pembuatan program dan proses intervensi itu sendiri.

**Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Harga Diri**

Aspek	SubAspek	Indikator	Nomor Item
Kemampuan (Power)	Evaluasi Diri (Self Evaluation)	Perbandingan antara gambaran diri yang dimiliki individu ( <i>self image</i> ) dengan gambaran dari keadaan diri yang diinginkan ( <i>ideal self</i> )	8 (-)
		Internalisasi dari penilaian social ( <i>society's judgement</i> )	16 (-)
		Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari identitas diri.	12 (+), 26 (-)
	Penghargaan Diri (Self Worth)	Perasaan bahwa diri ( <i>self</i> ) itu penting dan melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri.	1 (+), 11 (+), 15 (+)

Keberartian (Significance)	Evaluasi Diri (Self Evaluation)	Perbandingan antara gambaran diri yang dimiliki individu ( <i>self image</i> ) dengan gambaran dari keadaan diri yang diinginkan ( <i>ideal self</i> )	21 (-)
		Internalisasi dari penilaian social ( <i>society's judgement</i> )	13 (-)
		Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari identitas diri.	6 (+)
	Penghargaan Diri (Self Worth)	Perasaan bahwa diri ( <i>self</i> ) itu penting dan melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri.	7 (+), 9 (+), 10 (+)
Kebajikan (Virtue)	Evaluasi Diri (Self Evaluation)	Perbandingan antara gambaran diri yang dimiliki individu ( <i>self image</i> ) dengan gambaran dari keadaan diri yang diinginkan ( <i>ideal self</i> )	20 (-), 28 (-)
		Internalisasi dari penilaian social ( <i>society's judgement</i> )	17 (-), 19 (-), 27 (-)
		Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari identitas diri.	25 (-)
	Penghargaan Diri (Self Worth)	Perasaan bahwa diri ( <i>self</i> ) itu penting dan melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri.	3 (+), 23 (+)
Kompeten (Competence)	Evaluasi Diri (Self Evaluation)	Perbandingan antara gambaran diri yang dimiliki individu ( <i>self image</i> ) dengan gambaran dari keadaan diri yang diinginkan ( <i>ideal self</i> )	14 (-)
		Internalisasi dari penilaian social ( <i>society's judgement</i> )	24 (-), 29 (-)
		Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari identitas diri.	2 (+), 4 (+), 5 (-)
	Penghargaan Diri (Self Worth)	Perasaan bahwa diri ( <i>self</i> ) itu penting dan melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri.	18 (+), 22 (+), 30 (+)

**Tabel 3.2 Instrumen Asesmen Harga Diri**

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya dapat menjawab soal ulangan dengan yakin.		
2.	Saya dapat berbicara jelas dan tepat tanpa kesulitan.		
3.	Saya dapat menumpulkan tugas tepat waktu.		
4.	Saya dapat meraih ranking di kelas.		



5.	Saya memerlukan waktu cukup lama untuk mempelajari hal-hal baru.		
6.	Saya terkenal dan disukai oleh teman-teman.		
7.	Saya nyaman duduk bersama teman-teman di kelas.		
8.	Saya membiarkan saja tugas-tugas sekolah yang tidak saya pahami.		
9.	Saya menyukai setiap orang yang saya kenal.		
10.	Saya mengetahui kebiasaan baik dan buruk diri saya.		
11.	Saya dapat belajar sampai larut malam.		
12.	Teman-teman biasanya setuju terhadap ide saya.		
13.	Tidak ada seorang pun di lingkungan sekolah yang memperhatikan saya.		
14.	Saya tidak dapat mengerjakan tugas sekolah dengan baik.		
15.	Saya dapat bertahan mengikuti kegiatan sekolah sampai akhir.		
16.	Saya tidak sanggup dipilih sebagai sebagai ketua kelas.		
17.	Saya berpikir untuk pergi meninggalkan sekolah.		
18.	Saya orang yang percaya diri.		
19.	Saya sering merasa kesal di sekolah.		
20.	Saya merasa malu pada diri sendiri.		
21.	Saya tidak memiliki penampilan sebaik orang lain pada umumnya.		
22.	Jika ingin mengatakan sesuatu biasanya saya katakan.		
23.	Saya selalu mengatakan hal yang benar.		
24.	Tindakan guru membuat saya merasa tidak pandai.		
25.	Saya tidak peduli dengan kegagalan yang saya alami.		
26.	Saya adalah orang yang selalu gagal.		

27.	Saya marah kalau ada orang yang menghina dan memaki saya.		
28.	Sebagian besar orang tampak lebih baik dibandingkan saya.		
29.	Saya berkecil hati karena tidak sependai teman-teman.		
30.	Saya tidak dapat diandalkan.		

#### D. SUBJEK PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti bekerja sama dengan dua subjek berikut ini:

1. PM adalah siswa berumur 14 tahun, berjenis kelamin laki-laki. PM termasuk anak tunalaras tipe agresif destruktif, selain itu PM juga termasuk yang infantil, baik dilihat segi fisik (deretan giginya masih merupakan gigi susu, masih bersuara anak-anak, dan tubuh yang kecil) maupun dari segi sikap. Senang mengganggu dan menindas orang yang lebih lemah darinya. Pandai memanipulasi untuk menutupi kesalahan ataupun maksud tersembunyi yang diinginkannya. Selalu bersikap angkuh untuk menutupi kerapuhan jiwanya. Mencari perhatian dengan berbuat onar, merasa kuat dan senang ketika berhasil membuat orang lain kesakitan.
2. LP adalah subjek penelitian berumur 14 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Berkulit putih dan berwajah tampan dengan karakteristik *psychotic behavior (nonagresif)*, termasuk yang pandai dan mampu mengontrol dirinya. Tidak mengganggu namun bila terganggu akan membalasnya melalui tangan orang lain. Sering memendam kemarahan, namun bila sudah mencapai puncak, kemarahannya akan bersifat fisik, yakni menyerang orang yang membuatnya marah. Pemalas dan tidak bersemangat. Pikirannya selalu berorientasi seksual, dan sangat menyenangkan wanita.

Keduanya dipilih setelah melakukan seleksi terhadap empat orang siswa yang direkomendasikan pihak sekolah untuk diteliti.

Selain itu dua siswa yang duduk satu bangku ini merupakan siswa kelas VI (enam) yang akan segera melanjutkan ke jenjang SMP. Sehingga sangat sesuai untuk diarahkan tentang peningkatan harga diri untuk persiapan menuju sekolah umum yang memiliki bermacam-macam manusia. Kedua subjek penelitian juga termasuk siswa tertua di sekolah dengan kecerdasan rata-rata sehingga diharapkan dapat menangkap tujuan dan proses konseling dengan baik, karena memiliki kematangan dan daya tangkap yang cukup.

#### **E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes tertulis, yang berupa instrumen meliputi serangkaian soal yang mengukur harga diri. Kemudian data yang terkumpul dimasukkan ke dalam tabel kontingensi. Adapun kategori dari tabel-tabel tersebut merupakan turunan dari hipotesis yang telah diajukan, yakni:

1. Teknik konseling terhadap harga diri secara umum anak tunalaras.
2. Teknik konseling terhadap unsur harga diri anak tunalaras secara umum.
3. Teknik konseling terhadap unsur harga diri terhadap anak tunalaras agresif
4. Teknik konseling terhadap unsur harga diri terhadap anak tunalaras nonagresif
5. Teknik konseling terhadap unsur harga diri "*Power*" terhadap anak tunalaras.
6. Teknik konseling terhadap unsur harga diri "*Significance*" terhadap anak tunalaras.
7. Teknik konseling terhadap unsur harga diri "*Virtue*" terhadap anak tunalaras.

8. Teknik konseling terhadap unsur harga diri “*Competence*” terhadap anak tunalaras.

## F. TEKNIK PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

Pada penelitian ini dilakukan uji hipotesis chi-kuadrat, yaitu pengujian tentang perbandingan antara frekuensi sampel yang benar-benar terjadi yang disebut frekuensi observasi, dilambangkan dengan  $f_o$ , dengan frekuensi harapan yang didasarkan atas hipotesis tertentu pada setiap kasus atau data yang dilambangkan dengan  $f_e$ .

Variabel  $\chi^2$  tidak bernilai negatif, sehingga kurva chi-kuadrat tidak mungkin berada di sebelah kiri nol. Tingkat signifikansi  $\alpha$  merupakan daerah di sisi kanan dari distribusi chi kuadrat. Lambang  $\chi^2_{\alpha,df}$  menyatakan nilai  $\chi^2$  berarti distribusi chi kuadrat dengan derajat kebebasan  $df$ , dan memiliki luas sebesar  $\alpha$  pada daerah sisi kanan.

### 1. Uji Hipotesis

Untuk penerimaan hipotesis nol, perbedaan antara frekuensi observasi dengan yang diharapkan harus dapat dilambangkan dengan variabilitas pada tingkat signifikansi yang diinginkan. Dengan demikian, uji chi-kuadrat didasarkan pada besarnya perbedaan dari masing-masing kategori dalam distribusi frekuensi. Nilai chi kuadrat untuk pengujian perbedaan antara pola frekuensi observasi dan frekuensi harapan adalah:

$$\chi^2 = \sum_{i=1} \frac{(f_{o_i} - f_{e_i})^2}{f_{e_i}}$$

dengan:  $f_o$  = frekuensi obsevasi

$f_e$  = frekuensi harapan

$i$  = jumlah kriteria

## 2. Uji Tabel Kontingensi

Dengan uji tabel kontingensi (*contingency table test*) kita dapat menguji apakah dua variabel saling independen. Gagasan ini didasarkan atas anggapan bahwa nilai frekuensi obsevasi mendekati nilai frekuensi harapan jika kategori-kategori independen. Perbedaan-perbedaan yang besar akan mendukung untuk menolak hipotesis independensi.

Apabila banyak baris =  $r$ , banyak kolom =  $k$ , dan besarnya sampel  $n$ , nilai frekuensi harapan baris  $i$  dan kolom ke  $j$  dapat diperoleh dengan rumus:

$$fe_{rk} = \frac{(\sum f_{or})(\sum f_{ok})}{n}$$

Dengan derajat kebebasan:

$$d.f. = (r - 1)(k - 1)$$

Kesimpulan dilakukan dengan menggunakan kriteria:

Jika  $x^2_{hit} \leq x^2_{tab}$  maka  $H_0$  diterima, dan

Jika  $x^2_{hit} > x^2_{tab}$  maka  $H_1$  diterima.