BAB III
METODE PENELITIAN

Bab ini berisi uraian tentang metode yang dipergunakan dalam penelitian, di dalamnya dibahas antara lain pendekatan dan prosedur penelitian, variabel dan definisi operasional, pengembangan instrumen pengumpul data, subjek penelitian, desain eksperimen dan analisis data.

A. Pendekatan, Metode dan Prosedur Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja. Kerangka isi dan komponen model disusun berdasarkan kajian konsep dan teori tentang kemampuan kontrol diri perilaku seksual, dan konsep konseling kognitif-perilaku.

Sesuai dengan fokus, permasalahan, dan tujuan penelitian, secara keseluruhan penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode R & D (*Research & Development*) atau penelitian dan pengembangan (Sugiyono,2010: 297). Metode ini dipilih karena sifat penelitiannya *longitudinal*, yaitu prosesnya bertahap. Selain itu, penelitian ini berusaha menghasilkan produk pendidikan, khususnya bidang bimbingan dan konseling yang secara garis besar akan ditempuh melalui tujuh tahap. Sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap penelitian adalah (1)studi pendahuluan dan studi pustaka; (2)penyusunan model

hipotetik; (3) validasi rasional model; (4)revisi model; (5) uji coba model; (6) revisi hasil uji coba; (7) diseminasi hasil/implementasi model.

Tahap pertama: studi pendahuluan, dalam studi ini dilakukan pemotretan terhadap kondisi objektif di lapangan, kegiatannya berupa pengumpulan data tentang (a) kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja, dan (b) realitas pelaksanaan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah Kabupaten Bandung. Untuk memperoleh data ini, digunakan kuesioner, wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Selain itu dilakukan juga penelusuran pustaka untuk menemukan kejelasan konsep tentang kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja, dan layanan konseling kognitif-perilaku.

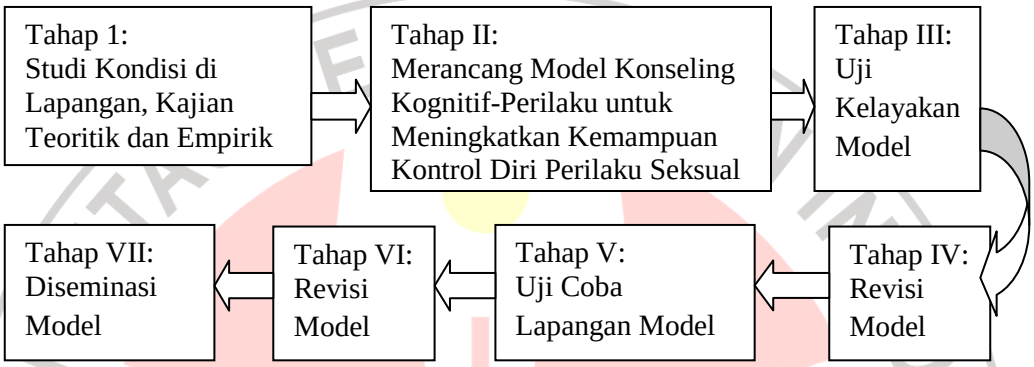
Setelah studi pustaka dan kajian empirik dilakukan, selanjutnya dirumuskan model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja. Model hipotetik terdiri dari fokus pendekatan konseling kognitif-perilaku, asumsi tentang masalah lemahnya kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja, teknik konseling kognitif-perilaku, aplikasi konseling kognitif-perilaku dalam meningkatkan kontrol diri perilaku seksual remaja.

Model hipotetik dibuat secara rasional, untuk itu dilakukan uji validasi model melalui kegiatan seminar dan lokakarya. Kegiatan ini dilaksanakan secara kolaboratif bersama pihak sekolah dan para pakar bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil uji validasi model hipotetik dilakukan revisi.

Model hipotetik yang telah direvisi berdasarkan hasil uji validasi kemudian diujicobakan. Pada tahap ini dilakukan kegiatan (a) menyusun

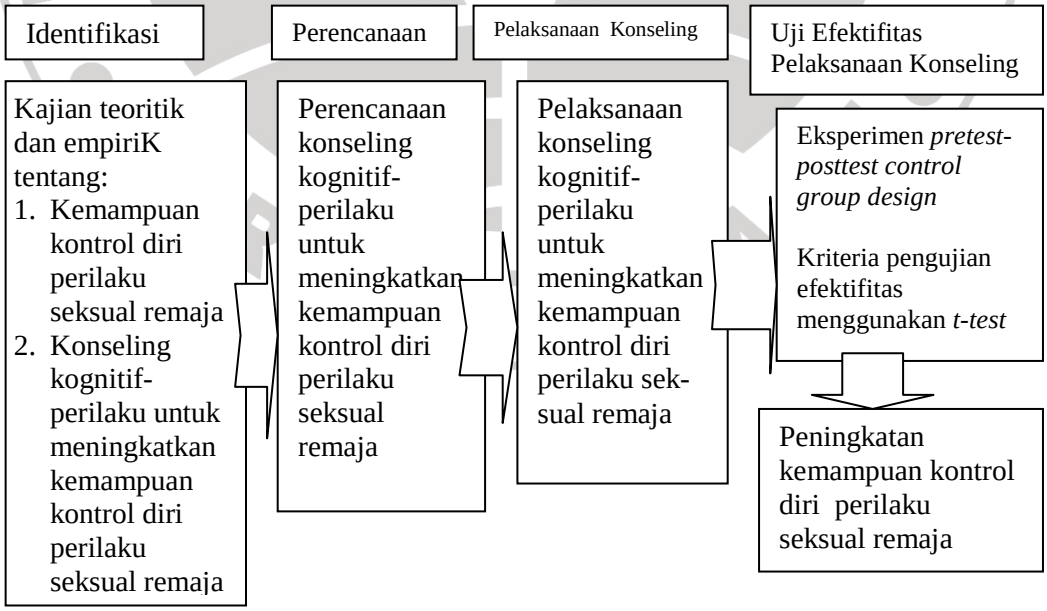
rencana kegiatan uji lapangan di sekolah, (b) mengimplementasikan atau melaksanakan uji lapangan model, dan (c) merumuskan model akhir bimbingan dan konseling.

Secara skematis rancangan proses dan kegiatan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gb. 3.1. Prosedur Penelitian

Rancangan penelitian ini dapat juga digambarkan sebagai rangkaian /tahapan kegiatan konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja sebagai berikut:



Gb.3.2 Langkah-langkah konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja

Dalam pendekatan *R & D* memungkinkan dipergunakan metode-metode dan pendekatan lain yang sesuai dengan tahapan *R & D*, antara lain pendekatan kualitatif dan kuantitatif, metode partisipatif kolaboratif dan metode eksperimen.

Satu metode memberikan kedalaman yang lebih besar, ketika yang lainnya memberikan keluasan yang lebih besar juga; dengan harapan secara bersama dari yang satunya lagi memberikan hasil atau melakukan yang lebih baik (Teddlie & Tashakkori, 2003: 16).

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji dinamika kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja.

Metode analisis secara deskriptif dilakukan untuk menjelaskan fakta-fakta yang terkait dengan substansi penelitian secara sistematis, faktual dan akurat. Dalam hal ini dilakukan untuk menganalisis kemampuan kontrol diri perilaku seksual.

Metode partisipatif kolaboratif digunakan dalam proses uji kelayakan model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja. Uji kelayakan model dilaksanakan dengan uji rasional, uji keterbacaan, uji kepraktisan, dan uji coba lapangan. Uji rasional melibatkan tiga orang pakar konseling, uji keterbacaan melibatkan lima orang siswa dari Madrasah Aliyah; sedangkan uji kepraktisan dilaksanakan melalui

diskusi terfokus dengan melibatkan para guru BK di MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Kabupaten Bandung.

Metode eksperimen dengan desain *pre-test post test control group design*, dilaksanakan dalam uji lapangan model hipotetik untuk memperoleh gambaran tentang efektivitas model konseling kognitif-perilaku dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja dilaksanakan terhadap 120 orang siswa MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Bojong Soang di Kabupaten Bandung. Model desain eksperimen secara spesifik untuk menyelidiki *self-control* mengacu kepada model yang dikembangkan Logue, yaitu desain eksperimen yang dilakukan terhadap manusia. Beberapa subjek (manusia) diberi buklet/*draft* isian yang menyajikan pilihan-pilihan, dan mereka akan menerima satu di antara pilihan-pilihan itu pada awal dan akhir eksperimen. (Logue, 2005: 14).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Penelitian ini melibatkan dua variabel inti: (1) kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja, dan (2) konseling dalam pendekatan kognitif-perilaku. Kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja sebagai perilaku sasaran yang dikembangkan (Variabel Terikat), sedangkan konseling dalam pendekatan kognitif-perilaku sebagai strategi untuk mengembangkannya (variabel bebas). Agar dapat memberikan batasan yang jelas mengenai variabel-variabel penelitian itu, berikut disajikan definisi konseptual dan operasional masing-masing:

1. Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja

Kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja atau kemampuan kontrol diri yang diaplikasikan dalam konteks perilaku seksual remaja adalah kemampuan remaja dalam mengarahkan dan mengendalikan dorongan perilaku seksualnya agar sesuai dengan harapan masyarakat dan agama, tidak melanggar norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat dan juga tidak melanggar ajaran agama. Dorongan seksual yang dimaksud sebagaimana dikatakan oleh Sarwono, mencakup hasrat seksual atau perasaan tertarik kepada lawan jenis untuk berkencan, bercumbu, berpelukan, berhubungan intim, baik lawan jenis dalam khayalan atau diri sendiri (Sarwono, 2010: 174), dan termasuk pula dorongan untuk masturbasi, melihat buku atau film cabul, berciuman, berpacaran, dan sebagainya (Sarwono, 2010: 212).

Menurut Logue (1995: 9), kontrol diri (*self-control*) yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan pilihan di antara pilihan-pilihan, melakukan pertimbangan dari aspek ukuran (*size*) dan hasil (*outcomes*) serta akibat-akibat (*consequences)* baik yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan ini merupakan kebalikan dari perilaku *impulsive*. Pada *self-control* gejalanya ini ditandai dengan memilih pilihan yang memiliki ukuran lebih besar (*the larger size)* dan lebih menangguhkan hasil saat ini (*more delay outcome)*, sedangkan pada perilaku impulsif gejalanya ditandai dengan kebalikan dari *self-control* yaitu bahwa apa yang dicapai saat ini dengan ukuran lebih kecil (*smaller size*), dan tidak bisa

menunda kepuasan atau ingin menyegerakan kesenangan *(immediate gratifications/ less delayed outcomnes* (Logue, 1995: 9).

Dalam kontrol diri terdapat beberapa unsur yang terlibat, Calhoun (1990: 142) menyebut unsur tersebut meliputi: pilihan bebas, pilihan antara dua perilaku konflik, yang satu menawarkan pemuasan segera dan yang lainnya menawarkan ganjaran jangka panjang, dan manipulasi stimulasi karena membuat perilaku yang satu kurang mungkin dan perilaku yang lainnya lebih mungkin. Sementara Bandura (Santrock, 2006: 50) menyebut unsur tersebut adalah: menunda kepuasan (*delay of gratification*), pengharapan tentang kondisi di masa yang akan datang (*self-efficacy*), dan keyakinan akan kemampuan diri (*locus of control*). *Delay of gratification* merupakan salah satu cara dari kontrol personal yaitu dengan menunda kepuasan segera demi mencapai hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang; *self-efficacy* merupakan kepercayaan bahwa orang dapat menguasai situasi dan menghasilkan *outcome* yang positif, keyakinan bahwa ia dapat berhasil; sedangkan *locus of control* mengacu pada bahwa hasil-hasil dari tindakannya tergantung pada apa yang mereka lakukan (*internal locus*).

Kontrol diri menolong seseorang menahan dorongan-dorongannya (*impulses*) dan berpikir sebelum bertindak sehingga ia berperilaku benar dan sedikit membuat pilihan yang samar, yang berpotensi terhadap *outcomes* yang membahayakan, menyimpan ke samping (menangguhkan) apa-apa yang memberinya hadiah langsung (kepuasan, kenikmatan) dan menggerakkan suara hatinya (*conscience*) untuk melakukan sesuatu sebagai

gantinya (Borba, 2009: 7); memberikan seseorang kekuatan kehendak untuk mengatakan tidak (*the willpower to say no*), melakukan apa-apa yang benar (*do what's right*) dan memilih untuk melakukan tindakan yang bermoral (*to choose the act morally*) (Borba, 2009: 82), yaitu dengan mengatur pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan, menghentikan tekanan-tekanan dari dalam atau tanpa menghentikannya tetapi melakukan tindakan (mengalihkannya) kepada cara yang ia ketahui dan rasakan sebagai benar (Borba, 2009: 81).

Berdasarkan definisi di atas, kemampuan kontrol diri ditandai oleh dua inti kemampuan: kemampuan menunda keinginan dan menangguhkannya hingga waktu yang lebih menjanjikan dan lebih membahagiakan (*outcomes*), serta lebih aman/tidak mendatangkan akibat buruk dan lebih nyaman tanpa bayang-bayang ancaman menakutkan (*consequences*).

Dalam perspektif teori kontrol diri yang diperkenalkan Logue, dua inti kemampuan itu bertumpu pada dua indikator kemampuan kontrol diri yaitu kemampuan mempertimbangkan pilihan-pilihan dan kemampuan memutuskan pilihan. Dengan kemampuan mempertimbangkan seseorang dapat meninjau, menilai dan menimbang pilihan-pilihan, mana di antara pilihan itu yang dipandang lebih baik (*size*), lebih aman (*consequence*) dan lebih nyaman (*outcome*), sedangkan dengan memutuskan *final action* berhasil diwujudkan. Dua indikator kemampuan ini tidak serta merta dimiliki manusia melainkan butuh syarat tertentu yaitu kemampuan kognitif. Kognitif menentukan rekognisi kesadaran khususnya melalui pentingnya

pikiran dan bahasa dalam menangguhkan dorongan tindakan, dan untuk mengenalkan alternatif kognisi hingga rangkaian pengaturan diri (Lazarus, 1976:340).

Fungsi kognitif dalam kemampuan mempertimbangkan dan memutuskan dapat dilukiskan sebagai seseorang dengan melibatkan pengetahuan dan pengalaman-pengalaman yang dimilikinya, dan termasuk di dalamnya pengetahuan mengenai konsekuensi yang ditimbulkan dalam menghadapi stimulus yang sedang dihadapinya (Lazarus, 1976:340), atau dalam pandangan lain seperti dikemukakan Kadzin dan juga Hurlock tentang kemampuan kontrol diri, yaitu seseorang berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tentang harapan sosial/standar-standar sosial (Kadzin, 1989:267; Hurlock, 1980: 225), semua tingkah laku dapat dikontrol oleh konsekuensi (dampak yang mengikuti) tingkah laku itu (Alwisol, 2009: 322). Demikian pula harapan-harapan mempunyai dampak yang *powerful* pada perilaku (Calhoun & Acocella, 1990:119).

Dengan demikian pengetahuan mutlak diperlukan dalam penggunaan kemampuan kontrol diri yang berkualitas ini. Pengetahuan itu sekurang-kurangnya pengetahuan tentang etika/moral, sebab pengetahuan ini mengajarkan apa yang baik yang harus dilakukan dan apa yang buruk dan harus ditinggalkan. Pengetahuan ini dapat membimbing manusia untuk berperilaku secara benar.

Kohlberg menyebutkan adanya tingkatan pengetahuan manusia tentang ukuran moral, dan ia membaginya menjadi tiga tingkatan: pertama,

standar baik dan buruknya sebuah perilaku sangat bergantung pada perasaannya, jika menurut perasaannya sebuah perilaku menghasilkan perasaan enak untuk dirinya maka hal itu dipandang baik, termasuk perbuatan menyenangkan orang lain dengan target utamanya adalah kesenangan sendiri. Kedua, ukuran baik buruk bergeser dari kesenangan menurut dirinya sendiri menjadi ukuran kepantasan menurut penilaian lingkungan, orang lain menjadi acuan moralitasnya, dan ukuran baik buruk adalah terdapat pada penilaian kelompok. Ketiga, ukuran baik buruk dalam pengertian moral tidak lagi dipahami sebagai penyesuaian dengan masyarakat melainkan semata-mata mengacu pada prinsip-prinsip objektif. Nilai-nilai diyakini bukan karena diyakini oleh kelompok, melainkan karena ia sendiri yakin (Suseno,2000:157-160).

Berdasarkan standar perilaku moral, kemampuan kontrol diri manusia menjadi dapat diukur. Ada tiga tingkatan kontrol diri: **sebatas mengejar kesenangan** (sebagai ukuran kontrol diri terendah) maka konsekuensinya orang tergesa-gesa ingin mewujudkannya (*immediate gratification*), **memperhatikan rambu-rambu sosial** (ukuran kontrol diri sedang) maka konsekuensinya ia harus mampu menahan keinginan walau menyenangkan (*delay of gratification and outcomes*), dan **berpegang teguh pada keyakinan demi meraih harapan yang lebih menjanjikan** (*the most size, outcome and consequence*) (ukuran kontrol diri tertinggi) konsekuensinya ia harus mampu menunggu/bershabar.

Dengan demikian, kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja dapat dijabarkan sebagai kemampuan remaja dalam menggunakan kognisinya dalam mengolah pilihan-pilihan yang dihadapinya, melakukan interpretasi dan penilaian, menghadirkan referensi/standar baik dan buruknya pilihan dan memutuskan pilihan, khususnya ketika remaja berhadapan dengan stimulus seksual (ciuman, pelukan, menempelkan alat vital, hubungan intim, masturbasi, fantasi, nonton porno hingga seks sesame jenis baik secara internal maupun eksternal.

2. Model Konseling Kognitif-Perilaku

Model konseling kognitif-perilaku adalah model konseling yang dalam penerapannya sangat memperhatikan penggunaan teknik kognitif dan teknik perilaku. Model ini memiliki karakteristik : *pertama*, hubungan kolaboratif antara konseli dan konselor; *kedua*, premis bahwa masalah konseli adalah sejumlah gangguan fungsi dalam proses kognitif; *ketiga*, fokus pada mengubah kognisi hingga menghasilkan perubahan-perubahan yang diinginkan pada afeksi dan perilaku; dan *keempat*, umumnya batas waktu dan tritmen fokus pada target masalah-masalah spesifik dan terstruktur. Kelima, mendasarkan pada sebuah model psikoedukasi terstruktur, dan semuanya menekankan peranan pekerjaan rumah, menempatkan tanggung jawab pada konseli untuk mengasumsikan peran aktif selama dan diluar sesi konseling, serta menggambarkan dari beragam strategi kognitif dan perilaku untuk membawa ke arah perubahan (Corey, 2005: 271).

Model ini memiliki asumsi bahwa problem perilaku bersumber pada pikiran-pikiran yang salah (*error think*), keyakinan yang keliru (‘*irrational belief*’) yang kemudian berpengaruh terhadap sikap, cara merasa, cara berpikir dan cara bertindak/berperilaku (Spiegler & Guevremont,2003 :310). Model konseling kognitif-perilaku bertujuan untuk memperbaiki pikiran-pikiran dan keyakinan yang salah dari konseli yang berpengaruh kepada sikap dan perilakunya (VandenBos, 2007: 188). Tahapan-tahapan konseling yang dilakukan secara garis besar meliputi tahap identifikasi masalah (pengenalan terhadap inti masalah), tahap penentuan teknik konseling yang relevan, dan tahap penerapan teknik dalam membantu konseli keluar dari masalah (Curwen, Palmer & Ruddel, 2008:30). Tahapan pengenalan inti masalah dilakukan dengan pengisian angket, berdasarkan hasil isian angket itu akan diketahui level masalah yang dialami konseli, dapat juga dilakukan dengan wawancara jika pendekatan dilakukan secara individual (Spiegler & Guevremont, 2003:305). Tahap pemilihan dan penentuan teknik konseling dilakukan dengan mengingat atau mengenal ragam teknik konseling yang biasa digunakan dalam KKP yang selanjutnya dilakukan pengambilan terhadap teknik-teknik yang relevan dengan karakteristik masalah (Hackney dan Cormier,2009 :246; Safaria,2004 : 74-91). Di antara teknik itu sudah merupakan teknik yang secara spesifik diperuntukkan bagi pengembangan control diri antara lain dikembangkan oleh Kadzin (1989: 269), meliputi *self monitoring, self initiating* dan *alternate behavior training.* Tahapan penerapan teknik konseling disesuaikan dengan kebutuhan tahapan

penanganan masalah, antara lain konseli diajak untuk mengenal lebih jauh inti masalah yang dialami yaitu dengan *self monitoring* dan *home task*, setelah itu konseli dibantu untuk menyadari dan mengakui bahwa dirinya telah melakukan kesalahan yaitu dengan mengkaji kembali persepsi atau pikiran-pikiran yang berkontribusi kepada lahirnya masalah berdasarkan persepsi lain atau tinjauan lain antara lain dengan teknik *confrontating, disputation, probbing*. Setelah kesadaran mulai bersemi dan dorongan untuk perbaikan diri muncul (*self initiating*), konseli dibantu untuk menemukan serangkaian cara untuk memperbaiki kekeliruannya antara lain *stopping thought, restrukturisasi kognitif, aversion and assertive training* melalui *role playing*, dan latihan *self talk* positif.

Penerapan model konseling kognitif-perilaku secara lengkap penting pula memperhatikan faktor-faktor yang menunjang kesuksesan kerja model. Sebagai sebuah model, konseling kognitif-perilaku ini harus dipahami sebagai kerangka teoretik yang utuh, memaparkan deskripsi praktis bagaimana model ini bekerja (Mappiare, 2006: 211), artinya desain model mampu memvisualisasikan kerangka kerja konseling hingga penentuan kualifikasi konselor, dan bentuk evaluasi yang dapat dilakukan, sehingga sekurang-kurangnya model dibangun atas komponen-komponen model yang mencakup antara lain: karakteristik model, asumsi dan tujuan, prosedur dan teknik konseling, kualifikasi konselor dan evaluasi.

C. Pengembangan Instrumen Pengumpul Data

1. Kisi-kisi Instrumen Pengumpul data

Dalam upaya memperoleh data empirik yang dipandang relevan atau memiliki kecocokan dengan variabel yang diukur, konsep kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja yang telah terdefinisikan secara operasional diturunkan ke dalam bentuk kisi-kisi yang selanjutnya dijadikan acuan dalam pembuatan instrumen sebagai berikut,

Tabel 3.1

Kisi-kisi Instrumen Pengungkap Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja

Aspek	Indikator	No. Item
1. Mempertimbangkan stimulus seksual (mencium pacar/teman dekat lawan jenis (tdlj), memeluk, menempelkan alat vital ke bagian tubuh pacar, berhubungan intim, masturbasi, berfantasi, melihat tayangan porno dan pelampiasan seksual ke sesama jenis)	a. Menerima atau memilih alasan-alasan yang sesuai dengan standar sosial/harapan masyarakat,(*outcome*) ketika bertemu dengan stimulus b. Menerima atau memilih alasan-alasan yang mampu menghindarkan diri dari akibat yang buruk/ membahayakan (*consequences*),ketika bertemu dengan stimulus c. Menerima atau alasan-alasan yang sesuai dengan keyakinan sebagai ciri sifat kepribadiannya yang positif ketika bertemu dengan stimulus	2, 5, 6, 8, 10, 11, 13,15, 17, 20, 21, 23, 24,26, 28,30, 32,36, dan 39
2. Memutuskan pilihan perilaku atas stimulus seksual (mencium pacar/teman dekat lawan jenis (tdlj), memeluk,	a. sikap tegas dalam menolak pilihan perilaku yang tidak sesuai dengan standar sosial/harapan masyarakat b. sikap tegas dalam menolak pilihan perilaku yang beresiko/ membahayakan	1, 3, 4, 7, 9, 12, 14, 16, 18, 22, 25, 29, 31, 33,34,35,37, 38, dan 40

menempelkan alat vital ke bagian tubuh pacar, berhubungan intim, masturbasi, berfantasi, melihat tayangan porno dan pelampiasan seksual ke sesama jenis)	c. sikap tegas dalam menolak pilihan yang bertentangan dengan keyakinan sebagai ciri sifat kepribadiannya	

2. Pengembangan Instrumen dan Penentuan Skala

Kisi-kisi instrumen sebagaimana telah diurai di atas, selanjutnya dikembangkan menjadi instrumen pengungkap kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (siswa), menghasilkan 40 butir soal/pertanyaan tertutup dengan 5 alternatif jawaban yang dibuat variatif untuk menghindari kekurang-seriusan/menganggap enteng dalam menentukan pilihan jawaban. Pembuatan instrumen seperti ini mengacu kepada Skala Peringkat (*Rating Scale*), yaitu skala yang mempunyai beberapa alternatif respon yang digunakan untuk mendapatkan sebuah respon (jawaban) yang sesuai dengan keadaan variabel yang sedang diukur (Mustafa, 2009: 73). Responden diminta untuk memilih salah satu pilihan respon yang dipandang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman yang dimilikinya. Setiap jawaban telah ditentukan bobot nilainya dari mulai yang paling diinginkan (berbobot nilai 5) hingga yang paling tidak diinginkan (berbobot nilai 1) dari 5 alternatif jawaban yang tersedia.

Langkah pengembangan selanjutnya, instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji secara rasional dari segi isi dan redaksi item, serta ditelaah kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan

diungkap. Ketiga penimbang tersebut adalah Dr. Ilfiandra, Dr. Ipah Saripah, dan Drs. Nurhudaya, M.Pd. Mereka adalah pakar konseling yang memiliki keahlian dan pengalaman memadai.

Setiap penimbang memberikan koreksinya terhadap item yang menurut penimbang kurang layak, baik secara konstruk maupun kebahasaannya, dilakukan revisi seperlunya sesuai dengan saran-saran para penimbang tersebut.

Pada langkah berikutnya, sebelum dilakukan uji coba instrumen, dihubungi dan diminta 5 orang siswa Madrasah Aliyah dan 2 orang guru BK/konselor untuk melakukan uji keterbacaan terhadap setiap butir item dalam instrumen. Setiap masukan yang diberikan dijadikan bahan untuk perbaikan dan pengembangan instrumen yang akan diujicobakan.

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Pengujian Validitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang sahih (*valid*), dalam pengertian instrumen mampu menghasilkan data sesuai dengan ukuran yang sesungguhnya yang ingin diukur (Mustafa, 2009 : 164). Pengujian validitas menggunakan alat bantu perangkat lunak (*software*) SPSS version 18.0 for Windows, hasilnya dikonsultasikan dengan tabel harga kritik *product moment* pada taraf signifikansi yang telah ditentukan yaitu yang memiliki tingkat korelasi = 0,3 (Sugiyono, 2007: 188-189). Berdasarkan langkah tersebut, akhirnya dapat ditemukan, dari 40 butir pertanyaan instrumen hanya 31 butir yang

dipandang *valid* yaitu: butir no. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,20,21,22,23,24,25,26,28,29,30,31,36 dan 38, sedangkan sisanya yaitu butir no. 19,27,32,33,34,35,37,39 dan 40 (9 butir) dipandang kurang *valid*. Secara lebih jelas mengenai signifikan dan tidaknya butir soal dapat dilihat dalam tabel 3.2, dari 40 butir soal dengan subyek 34 siswa, hasil uji validasi dengan bantuan perangkat lunak (*software*) SPSS version 18.0 for Windows sebagai berikut:

Tabel 3.2

Korelasi Skor Butir Soal dengan Skor Total

No. Butir	Korelasi	Signifikansi
1	0,486	Sangat Signifikan
2	0,491	Sangat Signifikan
3	0,623	Sangat Signifikan
4	0,820	Sangat Signifikan
5	0,474	Sangat Signifikan
6	0,796	Sangat Signifikan
7	0,696	Sangat Signifikan
8	0,381	Signifikan
9	0,382	Sangat Signifikan
10	0,677	Sangat Signifikan
11	0,770	Sangat Signifikan
12	0,679	Sangat Signifikan
13	0,460	Sangat Signifikan
14	0,704	Sangat Signifikan
15	0,390	Signifikan
16	0,798	Sangat Signifikan
17	0,672	Sangat Signifikan

18	0,437	Sangat Signifikan
19	NAN	NAN
20	0,702	Sangat Signifikan
21	0,798	Sangat Signifikan
22	0,497	Sangat Signifikan
23	0,322	Signifikan
24	0,527	Sangat Signifikan
25	0,437	Sangat Signifikan
26	0,820	Sangat Signifikan
27	-0,071	-
28	0,419	Sangat Signifikan
29	0,406	Sangat Signifikan
30	0,605	Sangat Signifikan
31	0,344	Signifikan
32	0,152	-
33	0,224	-
34	-0,049	-
35	0,224	-
36	0,349	Signifikan
37	0,224	-
38	0,672	Sangat Signifikan
39	0,256	-
40	NAN	-

b. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen pengumpul data penelitian dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen yang digunakan. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik belah dua (*split-half*) Spearman-

Brown dengan bantuan perangkat lunak (*software*) SPSS version 18.0 for Windows. Langkah-langkah rumus tersebut yaitu:

Pertama, mengelompokkan skor butir bernomor ganjil atau belahan kiri sebagai belahan pertama dan kelompok bernomor genap atau belahan kanan sebagai belahan kedua, cara ini biasa disebut dengan teknik belah dua ganjil genap atau awal akhir.

Kedua, mengkorelasikan skor belahan pertama dengan skor belahan kedua dan akan diperoleh harga r_{xy}.

Ketiga, indeks korelasi yang diperoleh baru menunjukkan hubungan antara dua belahan instrumen.

Keempat, indeks reliabilitas soal akan diperoleh dengan rumus Sprearman-Brown sebagai berikut (Sugiyono, 2010 : 136)

$$r_{ll} = \frac{2 \times r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan:

r_{ll} = reliabilitas instrumen

r_b = rxy yang disebutkan sebagai koefisien korelasi dua belahan instrumen

Penghitungan korelasi dengan mengkorelasikan skor total item bernomor ganjil dan skor total item bernomor genap dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 18 for Window diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.752. Koefisien korelasi ini selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus seperti telah ditulis untuk mengukur tingkat reliabilitas, hasilnya diperoleh

$$r_{ll} = \frac{2 \times 0{,}752}{1 + 0{,}752}$$

$$r_{1} = \frac{1{,}504}{1{,}752}$$

$$= 0{,}858$$

Jika kita sudah memperoleh angka reliabilitas, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan harga tersebut dengan tabel r *product moment*, dengan kaidah keputusan :

Jika r hitung > r tabel → Alat ukur reliabel

Jika r hitung < r tabel → Alat ukur tidak reliabel

Titik tolok ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (1999: 149) pada table 3.4

Tabel 3.3

Pedoman untuk memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Hasil uji reliabilitas pada instrumen dengan menggunakan software SPSS 18.0 for Windows diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,858. Dengan merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas dari Sugiyono dan Wibisono (2001: 172), koefisien reliabilitas sebesar 0,858 termasuk ke

dalam kategori sangat kuat atau menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

c. Tafsir Skor Perolehan Instrumen

Setelah instrumen lolos diuji validitas dan reliabilitasnya, instrumen siap disebarkan kepada sejumlah responden yang menjadi subjek penelitian. Instrumen diisi secara cermat dan objektif oleh responden dan kemudian hasilnya diserahkan kepada peneliti. Instrumen yang telah diisi kemudian diperiksa oleh peneliti satu demi satu dan selanjutnya hasilnya dimasukkan ke dalam tabel. Hasil penelitian yang tiada lain merupakan data yang berhasil dikumpulkan diolah oleh peneliti dan diberikan penafsiran.

Model tafsiran yang dipergunakan untuk mengukur atau mengetahui kadar kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (siswa) MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung, mengacu kepada model yang dikembangkan oleh Borba yang menunjukkan adanya perbedaan kadar kemampuan kontrol diri perilaku seksual dari mulai kadar kemampuan kontrol diri sangat berbahaya hingga kadar kemampuan kontrol diri sangat aman yang diperoleh berdasarkan tafsiran terhadap perolehan skor isian instrumen/ angket. Berdasarkan model Borba ini, tafsiran skor perolehan masing-masing individu dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 3.4
Tafsir Perolehan Skor Isian Instrumen

Skor Perolehan	Tingkatan Kontrol Diri	Tafsiran
10 - 20	Berbahaya	Kendali dengan mengutamakan kesenangan/perasaan subjektif, cenderung melakukan dan mengabulkan dorongan seksual tanpa ada perasaan yang menghalangi
20 - 30	Rawan	Kendali dengan mengutamakan kesenangan/perasaan tapi sangat bergantung pada kesiapan dan keseriusan pasangan, konseli cenderung melakukan walau dalam hatinya ada kegamangan/perasaan yang mengganggu
30 - 40	Relatif Aman	Kendali dengan memperhatikan akibat atau hasil menurut ukuran kepantasan oleh masyarakat, sangat bergantung pada penilaian lingkungan, khawatir akan sanksi sosial yang akan diberikan oleh masyarakat.
40 - 50	Sangat aman	Kendali dengan memperhatikan akibat atau hasil menurut ukuran prinsip-prinsip obyektif berdasarkan keyakinan dirinya yang berakibat secara fisik dan termasuk juga pengaruh agama di dalamnya: takut dihukumi dosa dan mendapatkan murka dari Tuhannya)

Sumber: Tabel pengukur skor kemampuan kontrol diri perilaku seksual dengan interval ukur mengacu pada model Borba (2009:91) dan tafsiran isi mengacu pada Logue (Logue, 1995:9), dengan interval 10-30 sebagai cenderung pada mengejar kesenangan saat ini dan interval 30-40 sebagai cenderung menunda kesenangan saat ini dan mengejar kesenangan yang akan datang yang lebih besar

D. Subjek Penelitian

Penelitian ini adalah pengembangan model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja. Proses pengembangan model dilakukan empat tahap. Pada studi pendahuluan subjek adalah remaja (siswa) MAN Ciparay dan remaja (siswa) MAS Al-Mukhlisin kelas XI sebanyak 186 orang, masing-masing 118 orang di MAN Ciparay dan 68 orang di MA Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung. Alasan pengambilan subjek di 2 sekolah ini karena keduanya dianggap representatif untuk menggambarkan realitas remaja (siswa) Madrasah Aliyah. MAN Ciparay posisinya agak jauh dari Kota Bandung, para siswa dipandang tidak mengalami pergumulan dengan budaya kota, atau memiliki ciri keaslian watak remaja yang berada di Kabupaten, sedangkan MAS Al-Mukhlisin dipilih sebagai subjek penelitian karena posisi sekolah ini berada pada perbatasan Kabupaten dan Kota yaitu di Jl. Bojong Soang dengan karakteristik budaya yang agak mencerminkan kehidupan kota.

Pada tahap pengembangan dan validasi model hipotetik subjeknya adalah pakar bimbingan dan konseling berjumlah tiga orang yaitu Dr. Mubyar Agustin, M.Pd., Dr. Ilfiandra, M.Pd. dan Drs. Nurhudaya, M.Pd. Sedangkan pada uji coba model, subjek penelitian adalah siswa MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung, yaitu siswa yang skor kemampuan kontrol diri perilaku seksualnya dipandang perlu ditingkatkan baik yang ada di MAN maupun MAS. *Sampling assignment* dilakukan terhadap siswa Madrasah Aliyah yang perlu ditingkatkan kemampuannya tersebut dengan jumlah 120

orang, 60 orang/dua kelas untuk kelompok eksperimen dan 60 orang /dua kelas lagi sebagai kelompok kontrol, dengan menjaga keseimbangan antara siswa laki-laki dan perempuan.

E. Teknik Analisis Data

1. Analisis kelayakan model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja

Dimensi-dimensi Model Hipotetik Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja yang dianalisis yaitu: rumusan judul, penggunaan istilah, sistematika model, rumusan rasional model, rumusan tujuan model, rumusan asumsi model, rumusan komponen model, rumusan kompetensi konselor, kesesuaian antara komponen model, struktur intervensi, garis besar sesi intervensi, teknik evaluasi dan rumusan indikator keberhasilan.

Berikut teknik yang digunakan dalam menganalisis kelayakan model, yaitu:

a. Uji rasional model melibatkan pakar konseling
b. Uji keterbacaan (*readability*) model melibatkan para siswa sekolah menengah atas
c. Uji kepraktisan (*usability*) model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja dilakukan dalam diskusi terfokus, membahas:
   1) Kontribusi model terhadap pencapaian tujuan pendidikan dan bimbingan dan konseling

2) Peluang keterlaksanaan penerapan model

3) Kesesuaian model dengan kebutuhan para siswa

4) Kemampuan konselor untuk menerapkan model

5) Pemahaman pengelola model

6) Keterjalinan kerja sama

Diskusi terfokus untuk menganalisis kepraktisan model melibat - kan: para konselor/ guru BK di sekolah serta siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bandung.

2. Analisis efektivitas model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja

Analisis efektivitas model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja dilakukan dengan menganalisis kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja sebelum dan setelah mengikuti konseling dalam pengujian lapangan model.

Kelompok kontrol dan eksperimen adalah siswa MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Kabupaten Bandung. Pengujian efektivitas model menggunakan *pre test-post test control group design* (Sugiono,2010 : 159). Paradigmanya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5

Deskripsi Uji Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Prates	Perlakuan	Postes
Eksperimen	O	X	O
Kontrol	O	-	O

Berdasarkan model desain seperti ini langkah pengujian dilakukan dua kali: pertama, dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diharapkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan pengujian yang kedua untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu: "Penerapan Model Konseling Kognitif Perilaku akan Efektif Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja (Siswa) MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung". Teknik analisis data statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah teknik *t-test untuk dua sampel related*. Yang diuji adalah perbedaan antara kondisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol paska perlakuan, kalau terdapat perbedaan dimana Kelompok Eksperimen Paska Perlakuan (O2) lebih besar daripada Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan (O1), maka penerapan model konseling kognitif-perilaku berpengaruh positif/efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja, sebaliknya bila Kelompok Eksperimen Pasca Perlakuan (O2) lebih kecil daripada Kelompok

Eksperimen Sebelum Perlakuan (O1), maka penerapan model konseling kognitif-perilaku berpengaruh negatif/ kurang efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja. Analisis data secara keseluruhan dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 18.0 for Windows. Cara untuk mengetahuinya yaitu dengan melakukan penghitungan beda rata-rata antara nilai hasil pretes dan nilai hasil postes, serta ditetapkan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selanjutnya hasil penghitungan ditimbang oleh kaidah keputusan yang menyatakan bahwa jika probabilitas > 0,05 maka H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan antara hasil pretes dan postes *diterima*, artinya tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretes dan postes, sebaliknya jika probabilitas < 0,05 maka H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan antara hasil pretes dan postes *ditolak*, artinya hasil penghitungan menunjukkan adanya perbedaan antara pretes dan postes.

Berdasarkan pada hasil penghitungan beda rata-rata secara otomatis diketahui bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif atau sebaliknya tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja, dan ini artinya model konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung dipandang layak untuk dipergunakan.