

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada bab III dijelaskan metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu mengenai efektifitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Cakupan yang akan dijelaskan meliputi jenis penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel penelitian, defenisi operasional variabel, instrumen penelitian, fase penelitian dan prosedur intervensi serta teknik analisis data.

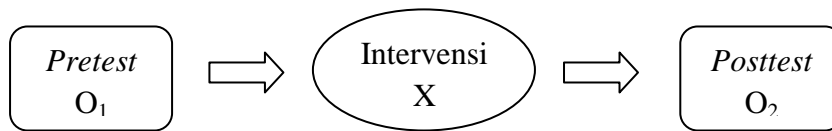
#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen.

Solso dan Maclin (Seniati, 2011:23), memberikan definisi singkat mengenai penelitian pra-eksperimen, yaitu penyelidikan dimana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat.

Tipe pra-eksperimen dalam penelitian ini menggunakan desain *one group pretest and post-test*. Menurut Sugiyono (2015:74) “Desain *one -group pretest-posttest* yaitu terdapat kelompok yang digunakan untuk penelitian, kelompok tersebut diberikan *pretest* kemudian diberi perlakuan, setelah itu kelompok yang diberikan perlakuan akan mendapatkan *posttest*”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Berikut ini bagan desain penelitian *pretest-posttest* satu kelompok (*one group pretest and post test design*):



keterangan:

$O_1$  : Skor *Pretest*

X : Intervensi

$O_2$  : Skor *Posttest*

Sumber : Sugiyono (2015 : 75)

Dalam desain penelitian ini, kelompok yang diberikan *treatment* atau perlakuan tidak diambil secara acak atau berpasangan, juga tidak ada kelompok pembanding, tetapi dilakukan pengukuran awal (*pretest*) terhadap sekelompok siswa. Berdasarkan hasil *pretest* yang diberikan kepada sekelompok siswa, maka peneliti menentukan beberapa siswa yang mengalami kontrol diri rendah dan akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Kemudian setelah dipilih sampel maka diberikan *treatment* berupa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui bimbingan kelompok sebanyak 6 kali pertemuan. Setelah subjek diberikan intervensi atau perlakuan lalu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) dengan alat ukur yang sama, setelah itu hasil analisis *pretest* dibandingkan dengan hasil analisis *posttest* untuk mengetahui efektifitas dari penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* ( X ) terhadap kontrol diri ( Y ).

Efektivitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* (X) terhadap kontrol diri (Y) dapat dilihat dari perbedaan antara skor *posttest* ( $O_2$ ) dan skor *pretest* ( $O_1$ ). Apabila perolehan skor *pretest* yang diperoleh lebih rendah dibandingkan dengan perolehan skor *posttest* atau perolehan skor *posttest* lebih tinggi dari perolehan skor *pretest*, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa, sebaliknya jika perolehan skor *posttest* yang lebih rendah dibandingkan dengan perolehan skor *pretest* atau perolehan skor *pretest* lebih tinggi dari perolehan skor *posttest*, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Dari penjelasan di atas dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi dari penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan bimbingan kelompok.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kupang Jln. Dr. W.Z Johannes No. 30 Oebobo- Kupang.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama bulan Desember 2018 sampai bulan Oktober 2019.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi.

Menurut Sugiyono (2015:135), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”

Menurut Kommarudin (2010:53), “Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber yang menghasilkan sampel”.

Dilihat dari jumlahnya, populasi dapat dibedakan atas populasi terbatas, yakni keseluruhan sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya dan memiliki karakteristik terbatas dan populasi tak terbatas yang artinya keseluruhan sumber data yang tidak ditentukan batasnya, sehingga relatif tidak dapat dinyatakan dalam bentuk jumlah.

Populasi dalam penelitian ini merupakan populasi terbatas yang dapat dihitung jumlahnya, yaitu seluruh siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 30 siswa.

### 2. Sampel

Sugiyono (2015:116), menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purpose sampling*, artinya pemilihan sampel yang dilakukan oleh peneliti

berdasarkan ciri, tujuan serta pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah sekelompok siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang Tahun pelajaran 2019/2020 yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Alasan peneliti memilih tempat penelitian di SMP Negeri 1 Kupang yaitu, berdasarkan hasil observasi pada siswa yang menunjukkan fenomena perilaku kontrol diri rendah, seperti cenderung bolos, mengeluarkan kata-kata kotor, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, menggunakan ponsel saat proses pembelajaran berlangsung serta sering terlambat datang ke sekolah dan berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran dan kepala sekolah, peneliti direkomendasikan untuk memilih kelas VIII<sup>F</sup> sebagai kelas *treatment*.

#### D. Defenisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2015:63) “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hasil tersebut, kemudian ditarik simpulannya”.

Lebih lanjut Sugiyono (2015:64) menjelaskan bahwa ada dua variabel dalam penelitian yaitu:

1. Variabel bebas merupakan variabel independen atau variabel yang mempengaruhi, variabel yang menjadi sebab perubahan atau variabel yang menyebabkan timbulnya variabel dependen (terikat).
2. Variabel terikat merupakan variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi dan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dari pengertian di atas maka variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel independen atau variabel bebas (X) yaitu penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok. Teknik *restrukturisasi kognitif* dalam penelitian ini adalah sebuah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2018/2019 melalui langkah-langkah penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu, mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini, bantu klien dalam menjadi sadar akan proses berpikirnya, periksa proses berpikir rasional klien, memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pikiran rasional klien sekali lagi dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.
2. Variabel dependen atau variabel terikat (Y) yaitu kontrol diri siswa. Kontrol diri siswa dalam penelitian ini mencakup aspek-aspek kontrol diri yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku (*Behavior control*), kemampuan untuk mengontrol pikiran (*Cognitif control*) dan kemampuan untuk mengontrol keputusan (*Decisional control*) yang ditunjukkan melalui fenomena perilaku seperti membolos,

mengeluarkan kata-kata kotor, melawan perintah guru, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, menggunakan ponsel saat proses pembelajaran berlangsung dan sering terlambat datang ke sekolah.

#### E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengolah, menganalisa, dan menyajikan data-data secara sistematis dan objektif dengan tujuan untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis.

##### 1. Instrumen Pengumpul Data (Angket)

Angket atau kuesioner merupakan alat pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015:199-200). Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpul data yang efisien, bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Adapun bentuk-bentuk angket/kuesioner menurut Margono (2010:168) sebagai berikut:

###### a. Angket berstruktur

Angket ini disebut angket tertutup, berisi pernyataan-pernyataan yang disertai sejumlah alternatif jawaban yang disediakan. Responden hanya memberikan jawaban berdasarkan jawaban yang telah tersedia.

###### b. Angket tak berstruktur

Angket ini disebut angket terbuka, dimana jawaban yang diberikan responden terhadap setiap pernyataan diberikan kebebasan menurut pendapat sendiri.

c. Angket kombinasi berstruktur dan tak berstruktur

Sesuai dengan namanya, maka jawaban yang diberikan kepada responden bisa berupa jawaban yang harus dipilih dan jawaban lanjutan berdasarkan pendapat sendiri.

d. Angket semi terbuka

Angket semi terbuka memberikan kebebasan kemungkinan menjawab selain alternatif jawaban sudah tersedia.

Berpedoman pada pendapat ahli di atas maka angket yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah angket berstruktur. Kuesioner atau angket berstruktur berisi pernyataan-pernyataan yang disertai sejumlah alternatif jawaban yang telah tersedia. Dalam penelitian ini angket yang diberikan kepada responden berupa pernyataan-pernyataan dengan lima alternatif jawaban. Responden hanya memilih satu alternatif pilihan yang sesuai dengan keadaan dirinya. Pernyataan-pernyataan dalam angket adalah pernyataan yang mengungkap data-data tentang kontrol diri siswa. Angket yang digunakan peneliti akan dibagikan kepada siswa sebanyak 2 kali, dengan perinciannya sebagai berikut; (1) Angket dibagikan sebelum *treatment* teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan tujuan mengukur terlebih dahulu tingkat kontrol diri dari subjek penelitian; (2) Angket dibagikan setelah *treatment* teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan kelompok diberikan, dengan pernyataan yang sama tanpa adanya perubahan sehingga dapat dianalisis dan diketahui, apakah *treatment* teknik *restrukturisasi kognitif* yang diberikan melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa.



Alternatif-alternatif jawaban dalam angket penelitian ini perlu diberi skor yang merujuk pada pedoman skoring.

a. Pedoman skoring

Pedoman skoring dalam instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert. Sugiyono (2016:134) mengatakan bahwa, skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Selanjutnya Sugiyono mengatakan bahwa setiap item instrumen menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada setiap alternatif jawaban item angket dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1

Kategori Skor Alternatif Jawaban Angket

No	Alternatif	Skor	
		Item Positif	Item Negatif
1	SS	5	1
2	S	4	2
3	R	3	3
4	TS	2	4
5	STS	1	5

Kategori pemberian skor pada tabel di atas, menggunakan alternatif jawaban angket positif yaitu sangat sesuai (SS= 5), sesuai (S= 4), ragu-ragu (R= 3), tidak sesuai (TS= 2), dan sangat tidak sesuai (STS= 1) serta alternatif jawaban angket yang negatif yaitu sangat sesuai (SS=

1), sesuai (S= 2), ragu-ragu (R=3), tidak sesuai (TS= 4), dan sangat tidak sesuai (STS= 5).

b. Uji Coba Angket

Kuesioner atau angket yang berkualitas adalah kuesioner yang menunjukkan validitas dan reliabilitas yang tinggi. Alat pengumpul data berupa kuesioner atau angket yang dibagikan kepada siswa harus dilakukan uji coba terlebih dahulu guna mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas kuesioner atau angket tersebut.

Sampel uji coba kuesioner penelitian ini adalah siswa kelas VII<sup>G</sup> SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan jumlah responden sebanyak 30 orang (lampiran 3).

1) Uji Validitas Angket

Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti menunjukkan seberapa jauh ia dapat mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2013:265).

Uji validitas angket atau kuesioner dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis faktor dengan rumus korelasi *Product Moment* yang dikemukakan oleh Pearson (dalam Riduwan, 2013:80) sebagai berikut:

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

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien validitas yang dicari

N = Jumlah responden

X = Skor yang diperoleh subjek dari faktor tertentu.

Y = Skor total yang diperoleh subjek dari seluruh faktor

$\Sigma X$  = Jumlah skor untuk setiap faktor X

$\Sigma Y$  = Jumlah skor untuk setiap faktor Y

$\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor X

$\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

Setelah dihitung menggunakan analisis korelasi *product moment* hasil r hitung dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$ , dengan jumlah responden (N) berjumlah 30 orang .

Pengumpulan data uji coba angket kontrol diri yang dilakukan oleh peneliti, dilakukan pada Selasa tanggal 21 Mei 2019 di kelas VII<sup>G</sup> SMP Negeri 1 Kupang.

Secara keseluruhan tabulasi skor uji coba angket dapat dilihat pada lampiran 4. Selanjutnya pengujian validitas angket kontrol diri siswa menurut aspek, diuraikan sebagai berikut:

a) Aspek *behavior* kontrol:

Skor total hasil tabulasi uji coba aspek *behavior* dapat dilihat pada lampiran 5.

Berdasarkan tabulasi data pada lampiran 5, diketahui skor sebagai berikut:

$$N = 30 \quad \Sigma X = 1604 \quad \Sigma X^2 = 86714$$

$$\sum Y = 4903 \quad \sum Y^2 = 806753$$

$$\sum XY = 264206$$

Data skor tabulasi, selanjutnya digunakan dalam rumus sebagai berikut :

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

$$r_{xy} = \frac{30 \cdot 264206 - (1604)(4903)}{\sqrt{\{30 \cdot 86714 - (1604)^2\} \{30 \cdot 806753 - (4903)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{7926180 - 7864412}{\sqrt{\{2601420 - 2572816\} \{24202590 - 24039409\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{61768}{\sqrt{\{28604\} \{163181\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{61768}{\sqrt{4667629324}}$$

$$r_{xy} = \frac{61768}{68,320.05067}$$

$$r_{xy} = 0,904$$

Hasil analisis angket kontrol diri aspek *behavior* kontrol menunjukkan  $r_{hitung}$  ( $r_{hit}$ ) = 0,904. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  ( $r_{tab}$ ) pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa  $r_{hitung}$  ( $r_{hit}$ ) >  $r_{tabel}$  ( $r_{tab}$ ) atau  $0,904 > 0,361$ .

Hal ini berarti angket kontrol diri aspek *behavior* kontrol memenuhi syarat validitas, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

b) Aspek *cognitive* kontrol:

Skor total hasil tabulasi uji coba aspek *cognitive* dapat dilihat pada lampiran 6.

Berdasarkan tabulasi data pada lampiran 6 diketahui skor sebagai berikut:

$$N = 30 \quad \sum X = 1721 \quad \sum X^2 = 99367$$

$$\sum Y^2 = 806753 \quad \sum Y = 4903$$

$$\sum XY = 282699$$

Data skor tabulasi, selanjutnya digunakan dalam rumus sebagai berikut:

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

$$r_{xy} = \frac{30 \cdot 282699 - (1721)(4903)}{\sqrt{\{30 \cdot 99367 - (1721)^2\} \{30 \cdot 806753 - (4903)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{8480970 - 8438063}{\sqrt{\{2980800 - 2961841\} \{24202590 - 24039409\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{42907}{\sqrt{\{18959\} \{163181\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{42907}{\sqrt{3093748579}}$$

$$r_{xy} = \frac{42907}{55,612.47588}$$

$$r_{xy} = 0,771$$

Hasil analisis angket kontrol diri aspek *kognitive* kontrol diketahui  $r_{hitung} (r_{ht}) = 0,771$ . Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan  $r_{tabel} (r_{tab})$  pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361. Skor

hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa  $r_{hitung} (r_{ht}) > r_{tabel} (r_{tab})$  atau  $0,771 > 0,361$ .

Hal ini berarti angket kontrol diri aspek *kognitive* kontrol memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

c) Aspek *decisional* kontrol.

Skor total hasil tabulasi uji coba aspek *decisional* dapat dilihat pada lampiran 7.

Berdasarkan tabulasi data pada lampiran 7 diketahui skor sebagai berikut:

$$N = 30 \quad \sum X = 1630 \quad \sum X^2 = 89516$$

$$\sum Y = 4903 \quad \sum Y^2 = 806753$$

$$\sum XY = 268306$$

Data skor tabulasi, selanjutnya digunakan dalam rumus sebagai berikut :

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

$$r_{xy} = \frac{30 \cdot 268306 - (1630)(4903)}{\sqrt{\{30 \cdot 89516 - (1630)^2\} \{30 \cdot 806753 - (4903)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{8049180 - 7991890}{\sqrt{\{2685480 - 2656900\} \{24202590 - 24039409\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{57290}{\sqrt{\{28580\} \{163181\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{57290}{\sqrt{4663712980}}$$

$$r_{xy} = \frac{57290}{68,291.38291}$$

$$r_{xy} = 0,838$$

Dari hasil analisis angket kontrol diri aspek *decisional* kontrol diketahui  $r_{hitung}$  ( $r_{hit}$ ) = 0,838. Hasil perhitungan ini dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  ( $r_{tab}$ ) pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361. Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa  $r_{hitung}$  ( $r_{ht}$ ) >  $r_{tabel}$  ( $r_{tab}$ ) atau  $0,838 > 0,361$ .

Hal ini berarti angket kontrol diri aspek *decisional control* memenuhi syarat validitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Untuk lebih jelasnya hasil analisis angket berupa  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2

Hasil Analisis Angket  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  Setiap Aspek

No	Aspek	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Ket
1	Aspek 1	0,904	0,361	Valid
2	Aspek 2	0,771	0,361	Valid
3	Aspek 3	0,838	0,361	Valid

## 2) Uji Reliabilitas Angket

Reliabilitas tes adalah tingkat konsistensi suatu tes yakni sejauh mana tes tersebut dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang ajeg,

relatif tidak berubah walaupun diteskan pada situasi yang berbeda-beda.

Pengujian reliabilitas angket dalam penelitian ini dilakukan dengan menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Mengelompokkan skor butir bernomor ganjil sebagai belahan pertama (X) dan butir skor bernomor genap sebagai belahan kedua (Y) (lampiran 8).
- b) Menghitung atau menjumlahkan skor dari kedua belahan tersebut.
- c) Mengkorelasikan skor kedua belahan (lampiran 9).

Setelah menjumlahkan skor dari kedua belahan, selanjutnya dikorelasikan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* Pearson untuk mengetahui nilai “r” dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien reliabilitas yang dicari

X = Skor total item ganjil

Y = Skor total item genap

$\sum X$  = Jumlah skor dalam distribusi X

$\sum Y$  = Jumlah skor dalam distribusi Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

N = Jumlah responden



Setelah nilai  $r_{hitung}$  diketahui, selanjutnya reliabilitas angket secara keseluruhan diuji dengan teknik belah dua ganjil genap menggunakan rumus Spearman Brown (Sugiyono, 2015:113) sebagai berikut:

$$r_{tt} = \frac{2 \times r_{gg}}{1 + r_{gg}}$$

Keterangan :

$r_{tt}$  = koefisien reliabilitas

$r_{gg}$  = koefisien belahan ganjil dan belahan genap

Setelah diketahui nilai  $r_{hitung}$ , selanjutnya dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  angka kritis *Product Moment* pada taraf signifikansi 5%. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti angket tersebut reliabel sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Sebaliknya apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  berarti angket tersebut tidak reliabel sehingga tidak layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Berdasarkan tabulasi data pada lampiran 8, diketahui skor sebagai berikut :

$$N = 30 \quad \sum X = 2409 \quad \sum X^2 = 195611$$

$$\sum Y = 2494 \quad \sum Y^2 = 208630$$

$$\sum XY = 201256$$

Selanjutnya skor diatas dapat digunakan dalam rumus sebagai berikut:

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

$$r_{xy} = \frac{30.201256 - (2409)(2494)}{\sqrt{\{30.195611 - (2409)^2\} \{30.208630 - (2494)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{6037680 - 6008046}{\sqrt{\{5868330 - 5803281\} \{6258900 - 6220036\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{29634}{\sqrt{\{65049\} \{38864\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{29634}{\sqrt{2528064336}}$$

$$r_{xy} = \frac{29634}{50,279.86014}$$

$$r_{xy} = 0,589$$

Dari hasil perhitungan korelasi skor ganjil dan genap, diketahui

$$r_{hitung} (r_{hit}) = 0,589$$

Berdasarkan koefisien korelasi ganjil - genap ( $r_{hit} = 0,589$ ), maka peneliti melakukan uji reliabilitas angket kontrol diri siswa dengan menggunakan rumus Spearman Brown sebagai berikut :

$$r_{tt} = \frac{2 \times r_{gg}}{1 + r_{gg}}$$

$$r_{tt} = \frac{2 \times 0,589}{1 + 0,589}$$

$$r_{tt} = \frac{1178}{1589}$$

$$r_{tt} = 0,741$$

Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui  $r_{\text{hitung}} = 0,741$ . Hasil perhitungan ini dikonsultasikan ke  $r_{\text{tabel}} (r_{\text{tab}})$  *product moment* pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,361.

Skor hasil konsultasi tersebut menunjukkan bahwa  $r_{\text{hitung}} (r_{\text{hit}})$  lebih besar dari  $r_{\text{tabel}} (r_{\text{tab}})$  atau  $r_{\text{hit}} > r_{\text{tab}}$ , yakni  $0,741 > 0,361$ . Hal ini berarti angket kontrol diri memenuhi syarat reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

## 2. Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini, berupa pedoman penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan kontrol diri melalui layanan bimbingan kelompok (lampiran 10).

## F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi

### 1. Fase Penelitian

Penelitian ini bertipe pra eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest dan posttest*. Dalam desain penelitian ini, terdapat kelompok yang digunakan untuk penelitian dan kelompok tersebut diberikan *pretest* kemudian diberi perlakuan, setelah diberi perlakuan kelompok tersebut akan mendapatkan *posttest*.

Dalam rangka menjalankan penelitian terhadap siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang yang telah memiliki kriteria sesuai kebutuhan penelitian, maka peneliti akan melakukan penelitian dalam beberapa fase penelitian sebagai berikut :

a. Pengukuran awal (*pretest*)

Pada tahap ini peneliti melakukan pengukuran kontrol diri dengan menggunakan alat pengukuran berupa angket kontrol diri. Peneliti akan membagikan angket kontrol diri kepada subjek penelitian. Setiap subjek penelitian diberikan waktu yang cukup untuk menjawab setiap pernyataan dalam angket kontrol diri, bila ada pernyataan yang meragukan atau kurang dipahami maka peneliti membantu menjelaskan.

*Pretest* dilakukan agar peneliti memperoleh gambaran umum mengenai kontrol diri siswa, melalui angket kontrol diri yang dibagikan kepada siswa. Hasil pengolahan angket kontrol diri tersebut, akan dijadikan sebagai acuan bagi peneliti untuk menentukan subjek penelitian, terutama siswa yang memiliki kontrol diri rendah. Penentuan subjek penelitian ini, berpedoman pada kriteria atau kategori tertentu.

Menurut Nugiyono (Widiarso, 2011:64), analisis angket untuk mendapatkan kategori tertentu, dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1) Menentukan mean hipotetik

Dengan rumus :

$$\frac{(\sum \text{item } x \text{ skor tertinggi}) + (\sum \text{item } x \text{ skor terendah})}{2}$$

2) Menentukan standar deviasi

Dengan rumus :  $\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$

3) Menentukan Kategorisasi

Dengan rumus :

Tinggi :  $X > (Mean + 1 SD)$

Sedang :  $(Mean - 1 SD) < X \leq Mean + 1 SD$

Rendah :  $X < (Mean - 1 SD)$

b. Intervensi atau Perlakuan (teknik *restrukturisasi kognitif*)

Pada tahap intervensi ini, peneliti menerapkan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam kegiatan bimbingan kelompok. Intervensi ini dilakukan sebanyak 6 sesi. Pada sesi pertama dan kedua, peneliti dan siswa membahas topik behavior kontrol, sesi ke tiga dan ke empat peneliti dan siswa membahas tentang kognitif kontrol, selanjutnya pada sesi ke lima dan ke enam peneliti dan siswa membahas topik decisional kontrol, dengan kurun waktu satu sesi pertemuan 2 X 45 menit.

c. Pengukuran Sesudah diberikan Intervensi atau Perlakuan (*posttest*)

Fase ini dilakukan setelah proses intervensi teknik *restrukturisasi kognitif* diberikan kepada siswa. Peneliti memberikan *posttest* dengan membagikan kembali angket kontrol diri yang sama pada *pretest*. *Posttest* ini diberikan dengan tujuan untuk mengetahui hasil penerapan intervensi teknik *restrukturisasi kognitif* yang diberikan kepada subjek penelitian. Skor yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* akan dibandingkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kontrol diri peserta didik sebelum dan sesudah intervensi teknik *restrukturisasi kognitif* diberikan, dimana perbedaan *pretest* dan *posttest* akan menunjukkan efektif atau tidak efektif penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

## 2. Prosedur Intervensi

*Treatment* yang diberikan peneliti berupa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan kelompok. Layanan ini diberikan untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Perlakuan atau *treatment* berupa teknik *restrukturisasi kognitif*, dilaksanakan selama enam sesi pertemuan dengan masing-masing sesi pertemuan berlangsung selama 2 X 45 menit. Layanan bimbingan kelompok diberikan melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, sementara itu teknik restrukturisasi kognitif diberikan melalui langkah-langkah yaitu, mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini, bantu klien dalam menjadi sadar akan proses berpikirnya, periksa proses berpikir rasional klien, memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pikiran rasional klien sekali lagi dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR dan reaksi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis adalah proses penyederhanaan data dan penyajian data dengan mengelompokkannya dalam suatu bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan (Silalahi, 2010:332). Menurut kerlinger (Silalahi, 2010:332),

kegunaan analisis adalah mereduksi data menjadi perwujudan yang dapat dipahami dan ditafsir dengan cara tertentu hingga masalah penelitian ditelaah serta diuji.

Teknik analisis data merujuk pada analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan jika penelitian bertujuan untuk mengetahui status dan mendeskripsikan fenomena berdasarkan data yang terkumpul (Silalahi, 2010:334). Selanjutnya dikatakan bahwa, jika masalah dan hipotesis bersifat deskriptif, tabel yang disusun hanya memuat satu variabel yang berfungsi sebagai pemaparan deskriptif terhadap suatu gejala.

#### 1. Analisis Data *Pretest*

Analisis *pretest* dilakukan sebelum penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok. Data yang akan dianalisis yaitu data yang dikumpulkan melalui angket kontrol diri, yang dibagikan dan dijawab oleh siswa sebelum penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui bimbingan kelompok. Rumus yang digunakan dalam analisis *pretest* adalah rumus *Mean* (rata-rata), dengan formulasi :

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N_1}$$

Keterangan :

$\sum X_1$  = Jumlah keseluruhan skor (*pretest*)

$N_1$  = Jumlah Responden

#### 2. Analisis Data *Posttest*

Analisis *posttest* dilakukan setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok. Data yang akan dianalisis yaitu data

yang dikumpulkan melalui angket kontrol diri, yang dibagikan dan dijawab oleh siswa setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok. Rumus yang digunakan dalam analisis *posttest* adalah rumus *Mean* (rata-rata).

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N_2}$$

Keterangan :

$\sum X_2$  = Jumlah keseluruhan skor (*posttest*)

$N_2$  = Jumlah Responden

### 3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui efektivitas teknik *restrukturisasi kognitif* dalam meningkatkan kontrol diri siswa maka, hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya diuji dengan metode uji *t* (*paired sampel*) dengan teknik analisis *dependent t-test*. Metode uji statistik digunakan untuk mengukur *pretest* ( $O_1$ ) dan *posttes* ( $O_2$ ) dari variabel terikat atau *dependent variabel* (Y). Formula yang digunakan untuk uji *t* sampel berpasangan (*paired sampel*) menurut Silalahi (2010: 386), dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata

$\sum b^2$  = Jumlah deviasi dari perbedaan *mean*



N = Jumlah subjek

Setelah hasil perhitungan diperoleh, maka dapat ditetapkan penerimaan dan penolakan hipotesis yaitu jika  $X_1 = X_2$  maka  $H_o$  diterima, dan jika  $X_1 \neq X_2$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima (Silalahi, 2010:386)

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi maka akan dilakukan uji signifikan nilai  $t$  dengan menunjuk kepada tabel *critical values for t* yang telah ditetapkan dengan  $N= 30$  dan  $db = N-2= 28$ , dengan langkah sebagai berikut :

- a. Tetapkan titik kritis yaitu 95 % atau  $\alpha = 5\%$  .
- b. Tentukan daerah kritis dengan  $dk = N-2 = 30-2= 28$
- c. Tentukan  $t_{hitung}$  dengan menggunakan rumus *dependent t test*
- d. Lakukan uji signifikansi dengan membandingkan besarnya  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ .
- e. Membuat interpretasi sesuai kaidah yang digunakan (Silalahi. 2010:381).

Selanjutnya akan dibuat interpretasi dengan mengikuti kaidah berikut:

- 1) Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel\ 95\%}$  maka pengaruh intervensi adalah signifikan
- 2) Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel\ 5\%}$  maka pengaruh intervensi tidak signifikan

Hasil analisis data akan menjelaskan mengenai penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* sebagai variabel bebas (X) terhadap kontrol diri siswa sebagai variabel terikat (Y). Jika hasil analisis menunjukkan  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  maka penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dinyatakan tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa atau  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sedangkan jika hasil analisis data menunjukkan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka hal ini

menyatakan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan kontrol diri siswa atau dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.