

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Sifat Penelitian**

Metode penelitian merupakan suatu cara atau jalan untuk memperoleh kembali pemecahan terhadap segala permasalahan.<sup>1</sup> Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental (*experimental research*), merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat.<sup>2</sup> Hal ini berarti eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu.

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre eksperimental Design (*One group Pretest-Posttest Design*) karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi

---

<sup>1</sup>Joko Subagyo , *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), H. 2

<sup>2</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h. 194

perlakuan. Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2 pola pre test and post test desain group

#### Keterangan

- O<sub>1</sub> :Pretest yaitu pengukuran percaya diri awal sebelum peserta didik diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*
- X :Perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive trining*
- O<sub>2</sub> :posttest yaitu pengukuran akhir percaya diri peserta didik diberikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*

Gambaran yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *pretest*, yaitu pengukuran (dengan mengisi format skala percaya diri) kepada sampel peneliti sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

3. Melakukan *posttest* sesudah pemberian perlakuan untuk mengetahui hasil akhir apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive trining* dapat berpengaruh terhadap rasa percaya diri

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel Penelitian adalah Objek Suatu Penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian Ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu: (a) variabel bebas; dan (b) variabel terkait.

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terkait. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terkait adalah percaya diri, jadi ada yang mempengaruhi variabel bebas yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan dipengaruhi variabel terikat interaksi sosial.

### C. Definisi Operasional

Definisi variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat dinikmati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adapun variabel terkait dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri. Berikut ini variabel-variabel secara operasional.

Tabel 2  
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Kesimpulan indikator dari percaya diri	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variabel bebas (X): Layanan konseling kelompok	Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan		Pedoman observasi	Intervensi konseling kelompok	Intervensi yang diberikan teknik <i>assertive training</i>	Nominal

		adanya interaksi antar sesama anggota kelompok					
2	Denvendenn (percaya diri)	Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya sehingga membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya	1. Cinta diri 2. Pemahaman diri 3. Tujuan yang jelas 4. Berfikir positif 5. Komunikasi 6. Ketegasan 7. Penampilan diri 8. Pengendalian perasaan	angket percaya diri yang terdiri dari 20 butir soal pernyataan	Mengisi angket	Skor percaya diri 20-100	Interval

#### D. Populasi dan Sampel

1. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang berjumlah 19 peserta didik yang memiliki rendah rasa percaya diri.
2. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.<sup>3</sup> Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang memiliki rendah percaya diri hal ini berdasarkan wawancara.

<sup>3</sup>Suharsimi Arikanto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 173-174

## **E. Sampel dan Teknik**

### **a. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil yang akan diteliti.<sup>4</sup> Sampel dapat dipahami merupakan bagian dari populasi sebuah penelitian. Sampel yang akan diteliti adalah kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang berjumlah 10 (sepuluh) peserta didik.

### **b. Teknik Sampling**

Teknik sempling yang peneliti gunakan adalah teknik random sampling (pengambilan sampel berdasarkan acak). Dalam hal ini peserta didik diberikan skala interaksisosial berupa angket pernyataan yang kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki kepercayaan di rendah.

Kreteria dalam menentukan sampel adalah:

- a. Peserta didik kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017
- b. Peserta didik yang terindikasi rendah percaya diri
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik assertive trainng untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

---

<sup>4</sup> Ibid h. 147

## A. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan serangkaian informasi yang dihimpun secara sistematis, diklasifikasikan jenisnya, kemudian dihimpun menurut sistem tertentu. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis akan menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data.

### 1. Observasi

Observasi yaitu suatu cara untuk mengumpulkan data yang diinginkan dengan mengadakan pengamatan secara langsung. Dalam penelitian ini peneliti akan mengamati perilaku peserta didik yang menunjukkan indikator kecemasan dengan mengikuti aktivitas peserta didik saat belajar maupun bermain di dalam maupun di luar kelas. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi quasi partisipan, yaitu suatu periode observasi ikut melibatkan diri dalam kegiatan peserta didik, dan sebageian waktu lainnya ia terlepas dari kegiatan peserta didik.<sup>5</sup>

### 2. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 72-73

<sup>6</sup>Suharsimi Arikanto, *Op. Cit.* h. 274

### 3. Interview / wawancara

Wawancara atau interview adalah mengumpulkan informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan lisan untuk dijawab secara lisan pula.<sup>7</sup> Pendapat lain menyatakan bahwa Wawancara adalah suatu teknik atau cara pengumpulan data dilakukan dengan cara Tanya jawab oleh dua orang atau lebih. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan penjelasan akurat, jelas, dan bersifat fakta, baik dari siswa yang bersangkutan maupun disekelilingnya.<sup>8</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami Interview dilakukan dengan jalan tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara tidak terstruktur dan berlandaskan pada tujuan penyelidikan. Motode interview ini yang baik untuk mengetahui tanggapan pendapat, keyakinan, persaan, motivasi, dan proyeksi seseorang. Penelitian ini menggunakan metode wawancara bebas terpimpin. Yaitu peneliti bebas menanyakan apa saja, akan tetapi mempunyai sederet pertanyaan yang terperinci dalam pola komunikasi langsung.

### 4. Angket

Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai jumlah pertanyaan atau pertanyaan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>S. Margono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : PT Rineka Cipta , 2004), hal. 65

<sup>8</sup> Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 145

<sup>9</sup>Anhar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 151



Metode kusioner (angket) adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti.<sup>10</sup> Angket ini digunakan untuk mencari sejumlah data yang bersifat pertanyaan secara tertulis yang harus dijawab oleh responden. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif dengan memberikan skor untuk setiap jawaban.

Rancangan yang akan diberikan pada saat penelitian memakai skala yang akan dibagikan pada siswa berisi lima alternatif jawaban, yakni sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pertanyaan positif maka jawabannya sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban sesuai (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawabannya tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan negatif jawabannya sangat tidak setuju (STS) skornya 5, jawabannya tidak kurang setuju (TS) skornya 4, jawabannya ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2, dan jawaban sangat setuju (SS) skornya 1.

---

<sup>10</sup> Cholid Narbuko, Abu Achmadi *Metodelogi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 76

Tabel 3  
Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban

Pertanyaan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Ragu-Ragu (R)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Kriteria skala kemampuan komunikasi interpersonal siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- i : interval
- NT : nilai tinggi
- NR : nilai rendah
- K : jumlah kategori

- a. Skor maksimum :  $5 \times 20 = 100$
- b. Skor minimum :  $1 \times 20 = 20$
- c. Rentang :  $100 - 20 = 80$
- d. Jarak interval :  $80 : 5 = 16$

## B. Langkah-Langkah Stetegi Latihan Assertive

Kompenen/langkah	Isi kegiatan
Langkah 1; Rasional stretegi  Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikn rasional/ menjelaskan maksud penggunaan stretegi.</li> <li>• Konselor memberikan <i>overview</i> tahap-tahapan implementasi steretegi.</li> <li>• Konselor memminta konselimenceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau diperkirakan pada saat permasalahan timbul.</li> </ul>
Langkah 3: Membedakan prilaku asertive dan tidak asertive serta mengeksplorasi target	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor dan konseli membedakan prilaku assertive dan prilaku tidak assertive serta menentukan prilaku yang d harapkan.</li> </ul>
Langkah 4: Bermain peran pemberian umpan baik serta pemberian umpan model prilaku yang lebih baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.</li> <li>• konselor memberi umpan balik secara verbal</li> <li>• pemberian model prilaku yang lebih baik</li> <li>• pemberian penguat positif dan penghargaan.</li> </ul>
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mendemostrasikan prilaku yang asertif sesuai target prilaku yang di harapkan</li> </ul>
Langkah 6: Mengulang latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.</li> </ul>
Langkah 7 Tugas rumah dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberi tuugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikan perilaku yang diharapkan dan memeriksa prilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>
Langkah 8 terminasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menghentikan program bantuan</li> </ul>

### C. Uji Validitas dan Reabilitas

#### 1. Uji validitas

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrument. Rumus yang digunakan rumus korelasi *product moment* 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 antara X dan Y

$\sum_x$  : jumlah skor butir, masing-masing item

$\sum_y$  : jumlah skor total

N : jumlah responden

$\sum x^2$  : jumlah kuadrat butir

$\sum y^2$  : jumlah kuadrat total  $t^2$

Kaidah keputusan: jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = \text{valid}$

$t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} = \text{tidak valid}$

#### 2. Uji Reabilitas

Reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena intrumen tersebut sudah baik.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup>Suharsimi Arikanto, *Op. Cit.* h. 211-221

Rumus *alpha*

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2_1} \right)$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = reabilitas instrument  
 $K$  = banyaknya butir pertanyaan atau banyak soal  
 $\sum \sigma b^2$  = jumlah variasi butir  
 $\sigma^2$  = variansi total

Kriteria reabilitas

- 0,8 - 1,00 : sangat tinggi  
 0,6 - 0,79 : tinggi  
 0,4 - 0,59 : cukup tinggi  
 0,2 - 0,39 : rendah  
 0,0 - 0,19 : sangat rendah

#### D. Teknik Analisis Data

Selanjutnya untuk mengetahui keberhasilan ekperiment, adanya pengaruh terhadap rasa percaya diri peserta didik dapat dihitung menggunakan rumus uji t atau t-test,

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

**Keterangan:**

$Md$  : mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest

$Xd$  : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$N$  : banyak subjek

$Df$  : atau db adalah  $N-$