

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* ini belum merupakan eksperimen yang sungguh-sungguh. Karena dalam design ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuk variabel dependen. Oleh karena itu hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent (Sugiyono, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2022) *one-group pretest-posttest design* adalah sebuah design penelitian yang memberikan pretest terlebih dahulu sebelum dilakukan treatment atau perlakuan, kemudian setelah dilakukan treatment atau perlakuan akan diberikan posttest.

Tabel 3.1. Design Penelitian One-Group Pre-test Post-test

Pre-test	Treatment	Post-test
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberi treatment)

O2 : Nilai *post-test* (setelah diberi treatment)

X : *Treatment*

Dalam rancangan penelitian *Pre-experimental design* peneliti menggunakan 3 tahapan untuk mengetahui tingkat keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* untuk meningkatkan kesadaran diri siswa sebagai berikut:

1. Pemberian *pre-test*.

Pada tahap ini peneliti menggunakan angket yang kemudian diisi oleh responden sesuai dengan perasaan yang sedang dialami. *Pre-test* ini dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat kesadaran diri siswa sebelum diberikan *treatment*.

2. *Treatment*.

Pada tahap ini pemberian *treatment* kepada yang memiliki tingkat kesadaran diri rendah berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* selama 5-6 kali pertemuan yang masing-masing berdurasi 45 menit.

3. Pemberian *Post-test*

Pada tahap ini *Post-test* diberikan pada akhir pertemuan. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan perlakuan sesudah diberikan *treatment* pada siswa yang memiliki tingkat kesadaran diri rendah.

3.2 Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Balen yang beralamatkan di Jl. Raya Sobontoro, RT/RW:12/03, desa Sobontoro, kecamatan Balen, kabupaten Bojonegoro. Lokasi penelitian ini dipilih karena sebelumnya peneliti melakukan wawancara, observasi dan penyebaran angket ditempat tersebut, sehingga dapat mempermudah peneliti dalam mengolah data.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2022) menyatakan bahwa populasi wilayah generalitas yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan. Populasi bukan hanya manusia tetapi juga dapat berupa objek dan benda alam yang lain. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Balen yang berjumlah 210 siswa.

3.3.2 Sampel

Sugiono (2022) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti bisa menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposif simple random sampling* yaitu teknik pengambilannya dengan mengambil subjek secara acak dengan tujuan tertentu. Dimana masing-masing kelas diambil secara acak sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Tabel 3.2 Rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Tingkat kesalahan sampel (sampel error) sebesar 5%

Berikut ini sampel penelitian dengan menggunakan batas toleransi kesalahan 5% atau 0,05 yaitu:

$$n = \frac{210}{1 + 210 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{210}{1 + 210 (0,0025)}$$

$$n = \frac{210}{1,52}$$

$$n = 138,1 \text{ dibulatkan menjadi } 138.$$

Berdasarkan perhitungan rumus slovin diatas dengan jumlah populasi 210 siswa dan batas toleransi kesalahan 5% maka diperoleh sampai 138 responden. Berdasarkan sampel tersebut, skala kesadaran diri akan disebarakan untuk menguji validitas dan reliabilitas serta data awal terkait kesadaran diri di SMA Negeri 1

Balen. Selanjutnya peneliti akan melakukan pengambilan sampel lagi untuk anggota kelompok yang akan diteliti dengan menggunakan teknik *purposif simple random sampling*.

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat atau dependen. Dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel:

1.4.1.1 Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel yang mempengaruhi dan menjadi sebab timbulnya variabel dependen. Pada penelitian ini variabel bebas adalah teknik *brainstorming*.

1.4.1.2 Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat adalah kesadaran diri.

3.4.2 Definisi Operasional

3.4.2.1 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah sebuah bantuan layanan dan bimbingan yang diberikan oleh guru BK secara kelompok untuk mencegah timbulnya masalah terhadap individu. Isi dari kegiatan bimbingan kelompok itu sendiri terdiri dari penyampaian informasi yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir. Adapun tujuan bimbingan kelompok untuk membentuk pribadi siswa agar harmonis, produktif, kreatif serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Adapun tahapan dari bimbingan kelompok meliputi: 1) tahap orientasi, yang mana para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan guru BK menjelaskan tentang pengertian serta tujuan yang ingin dicapai dalam proses bimbingan kelompok. 2) tahap pembinaan kelompok, pada tahap ini guru BK memberikan arahan kepada anggota untuk aktif selama layanan. 3) tahap perkembangan kelompok, pada tahap ini anggota kelompok menyampaikan masalah yang sedang dihadapi. 4) tahap produktivitas, yang mana pada tahap ini membahas masalah yang ditentukan secara mendalam dan tuntas. 5) tahap

mengakhiri kelompok, pada tahap ini proses layanan diakhiri dan para anggota kelompok mengungkapkan kesan pesan dan evaluasi.

3.4.2.2 Teknik Brainstorming

Teknik *brainstorming* adalah sebuah teknik yang mengajak siswa untuk berfikir kreatif yang melibatkan siswa dengan memberikan sebuah topik atau masalah kemudian mengajak mereka untuk mengeluarkan ide-ide, gagasan dan tanggapan mereka terhadap masalah tersebut. Tujuan dari teknik *brainstorming* untuk mengumpulkan gagasan atau pendapat dan bersama-sama menerapkan pemikiran kreatif terhadap suatu permasalahan. Adapun tahap-tahap *brainstorming* 1) tahap orientasi, 2) tahap analisis, 3) tahap hipotesis, 4) tahap verifikasi

3.4.2.3 Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang memahami dan menilai dirinya sendiri maupun orang lain, mengetahui segala kekuatan dan kelemahan yang ada pada dalam dirinya, mengetahui potensi yang ada pada dalam dirinya, mampu mengambil keputusan secara mandiri serta memiliki kepercayaan diri secara akurat. Dengan demikian kesadaran diri merupakan suatu hal yang penting bagi remaja, karena dengan memiliki kesadaran diri siswa dapat memfokuskan perhatian, tindakan, kepribadian, dan perilakunya untuk lebih mengenal dirinya sendiri. Hal ini ditandai dengan beberapa aspek yaitu: 1) kesadaran emosi, 2) penilaian diri yang akurat, dan 3) kepercayaan diri.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2022) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengikuti fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Dalam penelitian ini, instrumen yang akan digunakan adalah skala psikologi kesadaran diri dengan jumlah 60 butir. Disusun berdasarkan aspek dan indikator dari kesadaran diri Goleman (2006) yakni:

- a. Kesadaran emosi
- b. Penilaian diri yang akurat
- c. Kepercayaan diri.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Aspek	Indikator
Kesadaran diri	Kesadaran Emosi	Mengenali perasaan diri sendiri dirasakan dan penyebab secara akurat
		Mampu memotivasi diri sendiri
		Mampu mengelola emosi
	Penilaian diri yang akurat	Memiliki kesadaran yang tinggi baik kelemahan atau kelebihan
		Mampu menghibur diri
		Mampu menerima kritik
Kepercayaan diri		Memiliki kemampuan bersosialisasi
		Mampu mengatasi berbagai ketegangan yang muncul
		Mampu bertindak mandiri

3.5.1 Pengisian Instrumen

Responden mengisi instrumen dengan memilih salah satu dari empat pilihan jawaban sesuai dengan apa yang dirasakan. Pemilihan jawaban dilakukan dengan memberikan centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban terdiri dari empat pilihan yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

3.5.2 Penskoran Instrumen

Menurut Sugiyono (2022) Penggunaan instrumen *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran diri siswa. Angket disusun menggunakan skala likert. Skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap item instrumen yang menggunakan skala likert ini mempunyai gradasi dengan interval skor penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.4 Distribusi Skor Menggunakan Skala Likert

Nama	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

3.5.3 Kategori Instrumen

Menurut (Azwar, 2020) kategorisasi skor pada instrumen dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

Skor maksimal	= jumlah skor x skor skala terbesar
Skor minimal	= jumlah skor x skor skala terkecil
Mean (M)	= (skor maksimal + skor minimal) : 2
Standar Deviasi (DS)	= (skor maksimal – skor minimal) : 6

Dalam penelitian ini, pengkategorian tingkat kesadaran diri siswa dibagi menjadi tiga kategori, dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.5 Rumus Kategori Instrumen

Rentang Skor	Kategori
$X > M + 1SD$	Tinggi
$M < X \leq +1SD$	Sedang
$M - 1SD < X \leq M$	Rendah

Keterangan:

X = skor total setiap responden

Berdasarkan rumus tersebut, maka pengkategorian instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Skor maksimal	= $60 \times 4 = 240$
Skor minimal	= $60 \times 1 = 60$
Mean (M)	= $(240 + 60) : 2$ = 150
Standar Deviasi (DS)	= $(240 - 60) : 6$ = 30

3.6 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Wawancara

Menurut Sugiyono (2022) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang ingin diteliti, dan ketika peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dari jumlah respondennya sedikit/kecil. Wawancara dilakukan untuk mengetahui informasi tentang permasalahan peserta didik melalui guru BK disekolah.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK. Dari hasil wawancara dengan guru BK yaitu Ibu Diah Novitasari, S. Pd beliau mengatakan bahwa banyak siswa SMA 1 Balen yang kesadaran dirinya rendah khususnya kelas X seperti sulit dalam mengelola emosi, kepercayaan diri yang kurang seperti halnya ketika diminta untuk berbicara didepan kelas, kemudian juga kesadaran akan penilaian dirinya dalam hal ini kesadaran akan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, siswa sadar akan hal itu namun belum bisa menempatkannya. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor meliputi faktor internal dan eksternal.

3.6.2 Observasi

Menurut Sugiyono (2022) Observasi merupakan suatu proses pengumpulan data yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantar yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Dalam penelitian ini peneliti mengobservasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Balen

3.6.3 Angket atau Kuesioner

Sugiyono (2022) mengemukakan angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sebuah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya. Kuesioner cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar dan tersebar diwilayah yang luas. Kuesioner juga dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup/terbuka.

Tujuan dari dilakukannya penggunaan instrumen diawal dan diakhir yang disebut angket ini digunakan untuk mengetahui kesadaran diri siswa. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan angket dengan pernyataan atau pertanyaan tertutup dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang sudah tersedia. Angket kuesioner ini diukur dengan skala likert dengan skor penilaian 1-4 yang dijabarkan 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, dan 4 = sangat tidak setuju.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 60 butir item angket atau kuesioner untuk diuji cobakan kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Balen dan hasilnya untuk divalidasi.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan yaitu uji validitas, uji reliabilitas, dan uji wilcoxon, uji normalitas dan uji paired t.

3.7.1 Uji Validitas

Sugiyono (2022) Uji Validitas adalah suatu ukuran untuk menguji kevalidan suatu instrumen. Hasil penelitian dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.

Untuk menguji validitas, data angket ditabulasikan dalam *Microsoft Office Excel*, diberi skor dalam bentuk angka dan hasil tabulasi angket hitung. Peneliti melakukan uji validitas angket menggunakan program SPSS versi 22 dengan langkah sebagai berikut.

(1) *Analyze*

(2) *Correlate*

(3) *Bivariate*. Pada kotak *bivariate correlation*, semua variabel dimasukkan ke kotak variables. Pada *correlations coefisien* pilih *pearson* dan pada *test of significance* pilih *two-tailed* dan centang *flat significance correlations* kemudian tekan ok.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2022) Uji reliabilitas adalah instrumen yang digunakan untuk menguji ketepatan atau konsistenan sebuah instrumen penelitian. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas angket menggunakan program SPSS versi 22 Langkah-langkah uji reliabilitas sebagai berikut:

- (1) *Analyze*
- (2) *Scale*
- (3) *Legacy Dialogs*
- (4) *Reliability Analysis*. Pada kotak dialog dalam *Reliability Analysis*, nomor item pernyataan yang valid dimasukkan pada kotak *items*. Kemudian pada *statistics* dibagian *Descriptive for* pilih *Scale of item deleted* selanjutnya pilih *Continue*, pada *Model* pilih *Alpha* lalu *Ok*.

3.7.3 Uji Wilcoxon

Uji wilcoxon digunakan untuk menguji hasil *pre-test* dan *post-test*. Peneliti melakukan uji wilcoxon menggunakan program SPSS versi 22 Berikut langkah-langkah uji wilcoxon

- (1) *Analyze*
- (2) *Nonparametric Tests*
- (3) *Legacy Dialogs*
- (4) *2 related samples*. Pada kotak dialog, pindah *pre-test* ke variabel 1 dan *post-test* ke variabel 2 pada kolom *test pairs*. Selanjutnya pada kolom *test-type*, pilih wilcoxon kemudian ok.

3.7.4 Uji Paired Sampel T-test

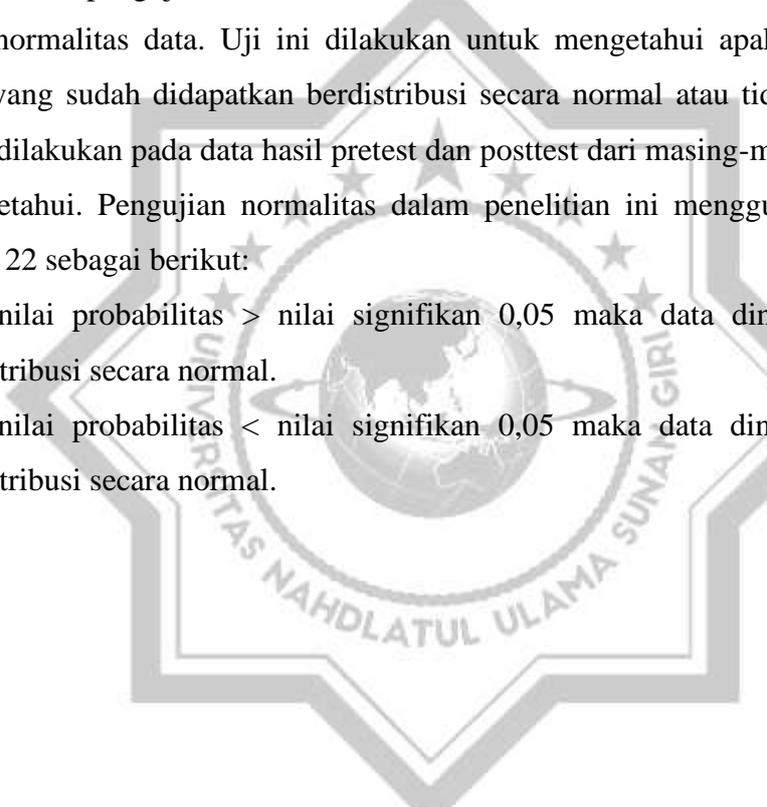
Uji *statistic t* digunakan untuk mengukur seberapa jauh pengaruh variabel independen secara persial terhadap variabel dependen. Uji t pada penelitian ini dilakukan dengan membandingkan variasi variabel dependen. Uji t digunakan dengan membandingkan signifikansi t dan α sebesar 0,05. Pengambilan keputusan yang digunakan sebagai berikut:

1. Bila nilai-nilai t dihitung lebih kecil dari t teknik *brainstorming* terhadap peningkatan kesadaran diri, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
2. Bila nilai-nilai t dihitung lebih besar dari t tabel dari teknik *brainstorming* terhadap peningkatan kesadaran diri, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

3.7.5 Uji Normalitas

Sebelum pengujian dilakukan, maka terlebih dahulu akan dilakukan pengujian normalitas data. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian yang sudah didapatkan berdistribusi secara normal atau tidak. Untuk uji normalitas dilakukan pada data hasil pretest dan posttest dari masing-masing variabel setelah diketahui. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS Versi 22 sebagai berikut:

1. Jika nilai probabilitas $>$ nilai signifikan 0,05 maka data dinyatakan telah terdistribusi secara normal.
2. Jika nilai probabilitas $<$ nilai signifikan 0,05 maka data dinyatakan tidak terdistribusi secara normal.



UNUGIRI