

BAB III

METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Eksperimen semu bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol selain kelompok eksperimen, akan tetapi pemilihan kelompoknya tidak dengan cara random untuk menjelaskan hubungan-hubungan, mengklarifikasi penyebab terjadinya suatu kejadian.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Perencanaan penelitian meliputi: identifikasi masalah, rumusan masalah, landasan teori dan perumusan masalah. Pelaksanaan penelitian meliputi: pengumpulan data (populasi, sampel, dan pengembangan instrumen), pengujian instrumen, analisis data, simpulan dan saran, dapat disimpulkan desain penelitian merupakan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian sehingga hasil penelitian dapat dibuktikan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design* karena kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Pada desain ini, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) pada objek yang diteliti, kemudian

peneliti memberikan perlakuan tertentu berupa (*treatment*) berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada kelompok eksperimen.

Kelompok kontrol diberikan lagi perlakuan konvensional dalam penelitian ini menggunakan bimbingan klasikal. Sesudah itu kedua kelompok tersebut diberi pengukuran lagi (*posttest*), sehingga hasil perlakuan (*treatment*) dapat lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1

Desain Penelitian Kuasi Eksperimen

Kelompok Eksperimen	O1 O2
	X
Kelompok Kontrol	O3O4

Keterangan :

O1 : Pemberian tes awal (pretest) kelompok eksperimen

O2 : Pemberian tes akhir (posttest) kelompok eksperimen

X : Perlakuan/treatment

O3 : Pemberian tes awal (pretest) kelompok kontrol

O4 : Pemberian tes akhir (posttest) kelompok kontrol

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.(Sugiyono, 2016). Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada

pada objek/subjek yang diteliti, tetapi meliputi semua karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat ditetapkan bahwa populasi penelitian ini adalah yang dianggap memiliki karakteristik yang sama adalah peserta didik kelas VIII di salah satu SMP Negeri di wilayah Kabupaten Sukabumi yang berjumlah 162 peserta didik yang terdiri atas lima rombongan belajar. Populasi merupakan sumber data dan informasi untuk penelitian.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2016) Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. (Sugiono, 2016)

Hasil pengumpulan data terhadap seluruh peserta didik yang berjumlah 162 peserta didik yang mengikuti *pretest* sejumlah 110 peserta didik menunjukkan tingkat kategori perilaku membolos sebagai berikut :

Tabel 3.2

Tingkat Kategori Perilaku Membolos

Kriteria Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
>72	Tinggi	20	18,18%
60- 71	Sedang	74	67,27%
<59	Rendah	16	14,55%
		110	100%

Berdasarkan tabel di atas profil perilaku membolos pada peserta didik secara umum termasuk kategori tinggi, namun karena sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan *sampling purposive* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, maka yang menjadi subyek penelitian berasal dari peserta didik yang termasuk pada kategori tinggi sebanyak 20 peserta didik yang akan memperoleh perlakuan/intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan aspek pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ilmiah. Hasil instrumen penelitian ini kemudian dikembangkan atau dianalisa sesuai dengan metode penelitian yang diambil. Instrumen penelitian sebagai alat untuk mengukur dan mengambil data melalui kajian-kajian empirik dan sistematis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner/angket yang berisi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner/angket yang digunakan sebagai alat ukur menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu :

- a. Sangat Sesuai (SS)
- b. Sesuai (S)
- c. Tidak Sesuai (TS)
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

1. Pengembangan Kisi-kisi

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari indikator perilaku membolos menurut Prayitno (2009) sebagai berikut: (1) Berhari-hari tidak masuk sekolah. (2) Tidak masuk sekolah tanpa izin. (3) Sering keluar pada jam pelajaran tertentu. (4) Tidak masuk kembali setelah meminta izin. (5) Mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang

tidak disenangi. (6) Minta izin keluar dengan berpura-pura sakit tanpa alasan lainnya. (7) Mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat. (8) Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat. (9) Masuk sekolah berganti hari. (10) Tidak masuk sekolah karena sering datang terlambat. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.3

Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian Perilaku Membolos

No	Variabel	Indikator	No Item Positif	No item Negatif
	Perilaku Membolos	1. Berhari-hari tidak masuk sekolah	1.	2.
		2. Tidak masuk sekolah tanpa izin	3.	4.
		3. Sering keluar pada jam pelajaran tertentu	5.	6.
		4. Tidak masuk kembali setelah meminta izin	7.	8.
No	Variabel	Indikator	No Item Positif	No item Negatif

		5. Mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi	9.	10.
		6. Minta izin keluar dengan berpura-pura sakit	11.	12.
		7. Mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat	13	14.
		8. Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat	15.	16.
		9. Masuk sekolah berganti hari	17.	18
		10. Tidak masuk sekolah karena sering datang terlambat	19.	20.

2. Pedoman Skoring

Pernyataan yang mendukung dengan jawaban Sangat Sesuai (SS), menunjukkan peserta didik merasa bahwa pernyataan sangat sesuai dengan gambaran

dirinya,skornya 4, jawaban Sesuai (S), menunjukkan peserta didik merasa bahwa pernyataan sesuai dengan gambaran dirinya, skornya 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) menunjukkan peserta didik merasa bahwa pernyataan tidak sesuai dengan gambaran dirinya, skornya 2, jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), menunjukkan bahwa peserta didik merasa bahwa pernyataan sangat tidak sesuai dengan gambaran dirinya, skornya 1.

Tabel 3.4

Skor Respon Instrumen

Pernyataan	Skor Pilihan Alternatif Respon			
	SS	S	TS	STS
Positif (+)	4	3	2	1
Negatif (-)	1	2	3	4

Adapun tabel kriteria alternatif respon instrumen perilaku membolos adalah :

Tabel 3.5

Tabel Kriteria Alternatif Respon Instrumen

Alternatif Respon	Deskripsi
SS	Peserta didik merasa bahwa pernyataan sangat sesuai dengan gambaran dirinya.
S	Peserta didik merasa bahwa pernyataan sesuai dengan gambaran dirinya.
TS	Peserta didik merasa bahwa pernyataan tidak sesuai dengan gambaran dirinya.
STS	Peserta didik merasa bahwa pernyataan sangat tidak sesuai dengan gambaran dirinya.

3. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan ini merupakan analisis terhadap isi instrumen yang meliputi: redaksi kalimat yang digunakan, kesesuaian antara item dengan variabel yang akan diukur, serta

bagaimana item-item tersebut mencerminkan perilaku yang akan diukur (konstruk, isi/konten). Sebelum instrumen digunakan, alat ukur yang telah dibuat terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan dengan ditimbang/*judgement* untuk menguji tingkat kelayakan dari instrumen yang telah disusun.

Penimbang instrumen perilaku membolos adalah Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd. dan Tuti Alawiyah, M.Pd. dengan hasil instrumen tersebut secara umum sudah memadai baik secara bahasa, konstruk, dan isi/konten sehingga instrumen tersebut dapat diujicobakan di lapangan.

4. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana instrumen tersebut dapat terbaca dan dipahami peserta didik. Uji keterbacaan diberikan kepada 10 peserta didik di sekolah yang bukan menjadi sampel penelitian yaitu kelas VIII SMP Negeri 1 Cisolok kabupaten Sukabumi. Dengan uji keterbacaan ini dapat diketahui pernyataan-pernyataan yang sulit dipahami untuk segera diperbaiki agar responden dapat memahami dan mengisi instrumen secara sungguh-sungguh.

Ketika uji keterbacaan ini dilaksanakan ada satu peserta didik yang menanyakan satu pernyataan yang kurang dipahami, tetapi setelah diberi penjelasan peserta didik tersebut langsung memahami pernyataan-pernyataan yang terdapat pada instrumen..

5. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai menjawab secara cermat

tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas (Arikunto,2006)

Penghitungan uji validitas ini menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) yang menggunakan koefisien korelasi *spearman* dengan tingkat signifikasinya satu pihak (*two tailed*) karena variabelnya yang berskala interval. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan item yang dianggap valid atau tidak adalah dengan membandingkan nilai probabilitas (Sig) yang diperoleh dengan $\alpha = 0.05$ yaitu jika nilai p value lebih kecil dari α ($p > 0,05$) maka item tersebut dianggap valid dan jika nilai p value lebih besar dari α ($p < 0.05$) maka tersebut dianggap tidak valid.

Hasil analisis validitas instrumen perilaku membolos adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6

Validitas Instrumen Perilaku Membolos

Jenis Item	No. Item	Jumlah
Item Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	20
Item Tidak	-	-
Jumlah		20

Dari tabel di atas dapat dilihat item yang valid ada 20 item, yang tidak valid 0 item, karena nilai p value yang dihasilkan lebih besar dari α .

6. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. “Reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama”. Hasil pengukuran yang memiliki

tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Jika suatu instrumen dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang diperoleh konsisten, maka instrumen itu reliabel. (Sugiyono, 2016)

Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas. Klasifikasi koefisien reliabilitas untuk instrumen perilaku membolos ini merujuk pada pengklasifikasian yang dikemukakan (Guilford, 1995) sebagai berikut :

Tabel 3.7

Hasil Koefisien Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.626	20

Merujuk pada klasifikasi koefisien reliabilitas pada tabel 3.6 maka hasil reliabilitas untuk 20 item pertanyaan pada instrumen perilaku membolos ini adalah 0,626 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki daya keterandalan yang tinggi artinya instrumen perilaku membolos mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten setiap itemnya serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

D. Rancangan Intervensi

1. Rasional

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa

dan negara (UU. No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Hal ini juga dikemukakan oleh Driyarkara (Mikarsa, 2004) yang menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia muda ke taraf insani harus diwujudkan dalam seluruh proses atau upaya pendidikan.

Sekolah merupakan bagian dari pendidikan. Di sekolah inilah kegiatan belajar mengajar berlangsung; ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada anak didik. Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan inti dalam pendidikan di sekolah. Segala sesuatu yang telah diprogramkan akan dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui kegiatan belajar mengajar ini juga proses transfer dan transformasi ilmu pengetahuan dapat diberikan kepada peserta didik.

Kegiatan belajar mengajar merupakan terjadinya interaksi antara guru dengan siswa dalam rangka menyampaikan bahan pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan pengajaran (Suryosubroto, 2009). Komponen inti dalam kegiatan belajar mengajar adalah guru dan peserta didik. Proses belajar mengajar dapat terlaksana apabila kedua komponen tersebut ada. Jika salah satu komponen tidak hadir maka proses belajar mengajar tersebut tidak akan terjadi sehingga proses transfer ilmu pengetahuan pada peserta didik tidak dapat dilakuka. Melihat pandangan di atas tentunya dapat diketahui bahwa kehadiran komponen inti di lapangan saat ini menunjukkan hal berbeda. Saat ini banyak ditemukan salah satu komponen inti dari kegiatan belajar mengajar ini tidak hadir dalam kegiatan belajar mengajar. Salah satu contoh bentuk permasalahan tersebut adalah perilaku membolos peserta didik. Saat ini banyak ditemukan peserta didik yang tidak hadir mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah pada saat jam pelajaran. Sering kali pada saat jam pelajaran peserta didik terlihat bermain di tempat sekitar sekolah seperti kantin, dan di tempat di luar sekolah seperti di rental play station atau pun mall.

Membolos merupakan salah satu bentuk dari kenakalan peserta didik yang jika tidak segera diselesaikan atau diatasi dapat menimbulkan dampak yang lebih parah. Menurut Ghifari dalam (Fatimah, 2017) kenakalan remaja terjadi karena keadaan di sekitar menimbulkan ketidaknyamanan seperti adanya suasana kecurigaan, kebencian, kekerasan, dan suasana lainnya yang dapat menimbulkan konflik di dalam diri remaja itu sendiri. Di Amerika Serikat membolos adalah masalah yang mulai meresahkan karena menurut beberapa penelitian perilaku membolos sangat dipercaya sebagai pemicu munculnya perilaku delinkuen pada remaja (studi mencatat 75-85% pelaku kenakalan remaja adalah yang suka membolos atau sangat sering tidak masuk sekolah).

Beberapa upaya dilakukan pemerintah dan masyarakat untuk menangani permasalahan ini, namun tetap saja, membolos masih membudaya di lingkungan pelajar. Walikota Surabaya masa jabatan tahun 2016-2021, Tri Risma adalah salah satu tokoh masyarakat yang geram dengan perilaku remaja Surabaya yang bolos sekolah dan tidak segan memarahi 14 peserta didik yang terjaring razia saat membolos sekolah (Syarrafah, Tribune Yogya, 23/02/2016), sebuah yayasan pendidikan di Binjai menerapkan sistem absen dengan *finger print* untuk mencegah peserta didik membolos sekolah (Redaksi Tribune Medan, 03/05/2016)

Melihat banyaknya dampak negatif yang timbul dari perilaku membolos tentunya hal itu tidak bisa dibiarkan. Perilaku membolos juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga perlu ditangani secara serius. Perilaku membolos akan dapat teratasi melalui berbagai layanan bimbingan salah satunya melalui bimbingan kelompok. Cara ini dipandang tepat karena melalui dinamika kelompok permasalahan dibicarakan dan dalam kelompok alternatif pemecahan permasalahan bersama diformulasikan secara bersama-sama. Cara ini tepat karena peserta didik usia SMP memiliki kecenderungan untuk berkelompok sesama teman senasib. Melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok

peserta didik-peserta didik yang melakukan perilaku membolos dapat diajak bertukar pikiran antara guru bimbingan konseling dengan peserta didik dan peserta didik dengan peserta didik agar perilaku membolos dapat dikurangi atau dihilangkan.

Hartinah (2009) mengemukakan bahwa “layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagi bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan atau untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan pelajar”.

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama dari guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Bahan yang dimaksudkan juga dapat dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

Teknik bimbingan kelompok yang digunakan dalam mengatasi perilaku membolos adalah teknik *self management*. *Self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perilakunya sendiri dengan teknik atau terapeutik (Cormier & Cormier, 1985). Gunarsa (1996) mengemukakan bahwa “teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)”. Terkait dengan kasus perilaku membolos dalam teknik *self management* guru bimbingan dan konseling berperan membantu peserta didik agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalah dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip dan tekniknya.

Penerapan teknik *self management* dengan mengkombinasikan teknik biasanya lebih baik daripada menggunakan satu teknik saja. Ada tiga teknik yang fisibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi pengelolaan diri, yakni : pantau diri (*self monitoring*), kendali stimulus (*stimulus control*), dan ganjar diri (*self reward*). Dalam upaya mengurangi perilaku membolos kali ini akan digunakan kombinasi teknik yaitu : teknik pemantauan diri dan kendali stimulus dengan tujuan agar lebih efektif. Pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan proses dimana peserta didik yang membolos diminta mengamati dan mencatat segala tentang dirinya dalam interaksinya dengan lingkungan. Proses pemantauan ini digunakan peserta didik untuk mengumpulkan *base line* data mengenai perilaku membolos dalam suatu proses *treatment*. Pemantauan diri juga dapat menghasilkan perubahan ketika peserta didik mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat mempengaruhi perilakunya lebih lanjut.(Sugiharso, 2007)

Tujuan *self management* untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku mengganggu: membolos, tidak menyelesaikan tugas sekolah, tugas-tugas mandiri, dll), meningkatkan sosial, adaptif, serta kemampuan bahasa/komunikasi. Neitzel (Isnaini, 2016)

Menurut Cormier dalam (Isnaini, 2016) Kelebihan teknik *self management* yaitu dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah, praktis, mudah digunakan dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungannya baik pada situasi bermasalah atau tidak. Kendala teknik *self management* kurangnya motivasi dan komitmen pada individu, target perilaku seringkali bersifat pribadi, persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi lingkungan sekitar, keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur, diprediksi serta

bersifat kompleks. Individu bersifat independen, konselor memaksakan program pada klien, tidak ada dukungan dari lingkungan.

2. Tujuan Intervensi

Tujuan penggunaan teknik *self management* secara umum adalah untuk mengurangi perilaku membolos pada peserta didik kelas VIII pada peserta didik di salah satu SMP negeri di wilayah kabupaten Sukabumi. Secara khusus tujuan intervensi ini adalah untuk mengembangkan kemampuan peserta didik agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan cara mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atas respon tertentu serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan, misalnya : rajin masuk sekolah, memberi informasi kepada pihak sekolah apabila tidak masuk sekolah, mengikuti pelajaran sesuai jadwal, masuk kembali setelah minta izin keluar, menolak teman yang mengajak untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi, minta izin keluar dengan alasan yang sebenarnya/tidak berbohong, mengirimkan surat izin tidak masuk sekolah dengan alasan yang sebenarnya/tidak dibuat-buat, masuk kelas lagi setelah jam istirahat, masuk sekolah setiap hari, mengikuti kegiatan belajar di kelas meskipun datang terlambat.

3. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan intervensi untuk kelompok eksperimen menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik konvensional/ceramah.

Menurut Gunarsa (2004) menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*, *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian

dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

a) *Self monitoring*

Merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b) *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- 1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan
- 2) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya
- 3) Konseli bekerja dengan teman/keluarga untuk program *self management*
- 4) Konseli akan menganggung resiko dengan program *self management* yang
- 5) dilakukannya
- 6) e) Pada dasarnya semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan adalah konseli itu sendiri konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selain menjalani proses *self management*.

4. Asumsi Intervensi

Self management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dilakukan individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self intervention, self development*. Selain itu *self management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). *self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier&Cormier, 1985, hlm 519).

5. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi ini diberikan pada peserta didik yang termasuk pada kategori tinggi membolosnya berjumlah 20 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing berjumlah 10 orang dari peserta didik kelas VIII yang akan diberi perlakuan intervensi teknik *self management*.

6. Sesi Intervensi

Sebelum dilaksanakan sesi yang pertama, Peneliti melaksanakan Pra-intervensi dengan cara melakukan perkenalan dan penjelasan maksud dan tujuan dari kegiatan yang akan berlangsung, kemudian Peneliti menyebarkan instrumen penelitian untuk dijadikan hasil pretes yang nantinya sebagai landasan dalam pelaksanaan proses layanan bimbingan. Intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ini dilakukan dalam 4 sesi, yaitu sebagai berikut :

a. Sesi I

Pada sesi pertama, setelah sampel diberikan angket instrumen penelitian, peserta didik diberi penjelasan mengenai pengertian bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, perilaku membolos, dampak negatif perilaku membolos, langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam mengurangi perilaku membolos yang terjadi pada peserta didik. Pada tahap *self monitoring* ini peserta didik dimotivasi peneliti agar dapat mengurangi perilaku membolos dengan memberikan lembar kegiatan peserta didik pemantauan diri. Peneliti memberikan arahan cara mengisi lembar kegiatan peserta didik setelah itu diberi arahan cara-cara menghangatkan suasana kelompok agar peserta didik dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok, pada sesi ini dilakukan komitmen dan pemaparan kegiatan yang akan dilaksanakan pada sesi-sesi berikutnya.

Adapun format pemantauan diri adalah sebagai berikut :

Tabel 3.8

Format Pemantauan diri

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap saat perilaku sasaran terjadi	Catat hal di luar diri yang menggerakkan untuk	pikiran atau perasaan apa yang muncul pada saat dapat	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran itu	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1=rdh	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi 1=buruk

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
-------------------	----------------------------	-----------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------------------

		untuk mewujudkan perilaku sasaran	mewujudkan perilaku sasaran		2= sdg 3= tgg 4= sgt tgg	2= ckp baik 3= baik 4= sgt baik
--	--	--	-----------------------------------	--	--------------------------------	---------------------------------------

Disadur dari Cormier dan Cormier (1985:531)

b. Sesi II

Sesi kedua ini adalah tahapan *self reward* membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri, tujuan dari *self reward* ini untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan. Pada tahap *self reward*, peneliti memberikan lembar kegiatan peserta didik yang berisi pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan perilaku membolos dalam pola kalimat jika maka....

c. Sesi III

Sesi ketiga ini disebut tahapan *self contracting* konselor mengajak peserta didik meningkatkan keterampilan dalam empati diri dan dapat menempatkan empati sesuai dengan keadaannya. Pada teknik *self contracting* konselor membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubah dan meyakini target yang ingin diubah dan peserta didik bekerja sama dengan teman ataupun keluarga untuk program *Self Managementnya* dan siap menanggung resiko dalam pelaksanaan Self Management. kegiatan

Pada sesi ini peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya melalui lembar *self contracting* (surat pernyataan). Peserta didik mengisi surat pernyataan kontrak diri untuk mengurangi perilaku membolos. Konselor mengarahkan peserta didik untuk membuat peraturan yang harus dipatuhi dalam mengurangi perilaku membolos. Peserta didik mengajak pihak-pihak untuk bekerja sama dalam membantu program *Self Managementnya* terhadap perilaku membolos. Peserta didik

mencatat peraturan untuk dirinya dalam mengurangi perilaku membolos dan mencatat peraturan untuk dirinya sendiri selama proses *Self Management*.

d. Sesi IV

Pada sesi keempat dilakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan peserta didik setelah pelaksanaan intervensi. Kegiatan evaluasi diawali dengan pengisian angket perilaku membolos. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara menanyakan pada peserta didik tentang pendapatnya mengenai perilaku membolos pada saat ini.

Peneliti menutup keseluruhan sesi dengan membahas secara garis besar kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dari sesi pertama sampai sesi keempat (terakhir) dan mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan tersebut kemudian diberikan *post test*.

7. Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui intervensi yang diberikan berhasil atau tidaknya dalam mengurangi perilaku membolos yang dilakukan setelah pelaksanaan seluruh sesi yaitu dengan pemberian *posttest*. Intervensi dikatakan berhasil jika hasil *posttestnya* menunjukkan penurunan skor perilaku membolos. Selain itu intervensi dikatakan berhasil jika peserta didik dapat mengubah pernyataan negatifnya menjadi pernyataan positif di setiap sesinya.

8. Langkah-Langkah Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu :

- a. melakukan *pretest* dikelas VIII untuk mengetahui tingkat perilaku membolos peserta didik
- b. menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang mengalami perilaku membolos yang berada pada kategori tinggi, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

- c. melakukan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku membolos pada kelompok eksperimen
- d. melakukan posttest setelah semua sesi intervensi selesai dilakukan.
- e. menuliskan laporan tentang penerapan layanan bimbingan kelompok dalam teknik *self management* untuk mengurangi perilaku membolos.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini mengacu pada tahapan yang dikemukakan oleh (Arikunto.2006) yaitu :

1. Pembuatan rancangan penelitian pada tahapan ini dimulai dari menentukan masalah yang akan dikaji, studi pendahuluan , membuat rumusan masalah, tujuan, manfaat, mencari landasan teori, menentukan hipotesis, menentukan metodologi penelitian, dan mencari sumber-sumber yang dapat mendukung jalannya penelitian.
2. Pelaksanaan penelitian tahap pelaksanaan penelitian di lapangan yakni pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab masalah yang ada. Analisis dari data yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan kuesioner, sehingga dapat ditarik kesimpulan dari data yang ada.
3. Pembuatan laporan penelitian merupakan langkah terakhir yang menentukan apakah suatu penelitian yang sudah dilakukan baik atau tidak tahapan pembuatan laporan penelitian ini peneliti melaporkan hasil penelitian sesuai dengan data yang telah diperoleh dalam bentuk skripsi.

E. Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data merupakan kegiatan menganalisis data yang sudah diperoleh, dalam penelitian ini menganalisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan

software SPSS(Statistical Package for Social Science) versi 23 for windows dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada kelompok data atau variabel, apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas bermanfaat untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas Kolmogorov Smirnov.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sample T Tes dan Anova.

3. Uji T Test

Uji *paired sample t test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang saling berpasangan. Untuk analisisnya dari *output* SPSS dapat dilihat dari tabel *coefficients*. Penelitian ini menggunakan uji t pada regresi linier sederhana. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh secara signifikan atau tidak terhadap perilaku membolos peserta didik.

