

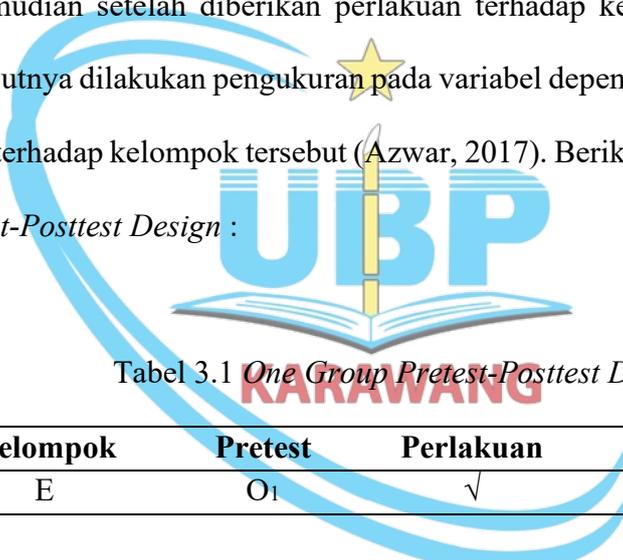
### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design* dengan satu perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan maupun stimulus pada kelompok eksperimen, akan dilakukan tes awal (*pretest O<sub>1</sub>*) terhadap kelompok tersebut. Kemudian setelah diberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen selesai, selanjutnya dilakukan pengukuran pada variabel dependen melalui tes akhir (*posttest O<sub>2</sub>*) terhadap kelompok tersebut (Azwar, 2017). Berikut adalah desain *One Group Pretest-Posttest Design* :

Tabel 3.1 *One Group Pretest-Posttest Design*



Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
E	O <sub>1</sub>	√	O <sub>2</sub>

Keterangan :

E = Kelompok Eksperimen

O = Pengukuran terhadap variabel dependen

## B. Definisi Operasional Penelitian

### 1. Definisi Operasional Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (Ghufron & Risnawita, 2020), kepercayaan diri diikuti rasa optimis seperti tidak mudah menyerah ketika dihadapkan suatu masalah, berani dalam mengambil sebuah keputusan, berani bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan serta dapat berpikir rasional dan realistis dengan selalu berpikir secara terbuka dalam menghadapi suatu permasalahan.

### 2. Definisi Operasional *Positive Self Talk*

*Positive self talk* merupakan kalimat yang positif terbukti mampu meningkatkan semangat dan citra diri seseorang (Adiprabowo, 2017). Adapun beberapa metode *positive self talk*, yaitu *butterfly hug*, *gratitude*, *letter to my self*, dan *mirroring*. Jika individu mendominasi *positive self talk* dalam pikiran yang sehat, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari, maka individu mampu mengatur diri, sehingga kualitas diri individu akan meningkat (Septriasih, 2021).

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

### 1. Populasi

Menurut (Azwar, 2017), populasi merupakan kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi dalam penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi angkatan 2018 UBP Karawang.

## 2. Sampel

Menurut Shaugnessy, dkk. (Saifuddin A. , 2019), sampel penelitian merupakan suatu sampel yang kurang dari keseluruhan kasus yang diteliti atau subbagian dari populasi secara aktual. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah yang diperoleh melalui pengukuran skala kepercayaan diri yang berjumlah 11 sampel.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif program studi psikologi angkatan 2018.
- b. Mahasiswa yang cenderung memiliki kepercayaan diri sedang dan rendah.
- c. Mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang belum bekerja.
- d. Bersedia untuk mengikuti intervensi yang dilakukan oleh peneliti.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pengambilan sampel *non-probability* yaitu dengan cara *purposive sampling*. Menurut (Azwar, 2017), *purposive sampling* ialah mengambil sampel dengan jumlah tertentu yang dianggap dapat memenuhi ciri populasi.

## D. Instrumen Penelitian

### 1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala kepercayaan diri untuk mahasiswa psikologi. Adapun kisi-kisi kepercayaan diri sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi (*Blueprint*) Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah ( $\Sigma$ )
			F	UF	
1.	Keyakinan kemampuan diri	a. Memiliki cara untuk melihat sesuatu dari sudut pandang yang positif terhadap diri sendiri	1,21	11,31	4
		b. Meyakini kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan masyarakat	2,22	12,32	4
2.	Optimis	a. Tidak mudah menyerah ketika dihadapkan suatu masalah	3,23	13,33	4
		b. Merasa yakin untuk mencoba suatu hal yang baru	4,24	14,34	4
3.	Objektif	a. Berani dalam mengambil sebuah keputusan	5,25	15,35	4
		b. Merespon ucapan orang lain dengan pertimbangan yang cukup matang	6,26	16,36	4
4.	Bertanggung jawab	a. Mampu menghormati dan menghargai keputusan	7,27	17,37	4
		b. Berani meminta maaf dan menanggung beban atas kesalahan yang dilakukan	8,28	18,38	4
5.	Dapat berpikir rasional dan realistis	a. Mampu berpikir secara terbuka terhadap suatu permasalahan	9,29	19,39	4
		b. Mampu menyesuaikan keinginan dengan kemampuan yang dimiliki	10,30	20,40	4
<b>Total</b>					<b>40</b>

Format skala yang digunakan dalam penyusunan skala kepercayaan diri yaitu jenis skala *likert*. Peneliti juga memodifikasi skala *likert* dengan menghilangkan jawaban cukup sesuai atau netral. Dalam skala *likert* ini terdapat 4 (empat) alternatif jawaban yang terdiri dari butir aitem yang mendukung/positif (*favourable*) dan aitem yang tidak mendukung/negatif (*unfavourable*). Jawaban dari setiap aitem sebagai berikut:

Tabel 3.3 Distribusi Skor Aitem

No	Jawaban	Skor <i>Favourable</i> (+)	Skor <i>Unfavourable</i> (-)
1.	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2.	Sesuai (S)	3	2
3.	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4.	Sanga Tidak Sesuai (STS)	1	4

#### E. Uji Validitas, Analisis Aitem dan Reliabilitas Instrumen

##### 1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas adalah suatu upaya untuk mengetahui tingkat kevalidan aitem yang akan digunakan dalam penelitian. Uji validitas juga dapat diartikan sebagai uji ketepatan suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Yusuf & Daris, 2019). Penelitian ini melakukan uji validitas instrumen dengan menggunakan *content validity* (validitas isi).

Uji validitas dilakukan berdasarkan pendapat dari panel ahli atau *expert judgement*, dimana panel ahli ini akan memberikan penilaian (*rating*) terhadap pernyataan-pernyataan yang telah disusun dengan angka rentang angka *rating* 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai) pada kolom yang penilaian yang telah disediakan.

Berikut adalah rumus Aiken's  $V$  yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur aitem yaitu:

$$V = \frac{\Sigma s}{n(c - 1)}$$

$$S = r - l_0$$

$l_0$  = Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini= 1)

$c$  = Angka penilain validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)

$r$  = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

$n$  = Jumlah *rater* atau penilai atau pakar yang menilai

## 2. Analisis Aitem

Aitem yang telah dibuat perlu dilakukan uji coba pada sekelompok partisipan. Maka langkah selanjutnya yaitu melihat perbedaan atau daya diskriminasi item (Saifuddin A. , 2019). Daya diskriminasi item digunakan sebagai perbedaan antara item yang telah diukur. Salah satu fungsi indeks diskriminasi item yaitu untuk menentukan mendukung atau tidaknya item yang telah diukur sebelumnya (Periantalo, 2019). Butir item yang memiliki skor skala psikologi mencapai 0,30 dapat dikatakan memiliki daya diskriminasi yang baik dan item tersebut dapat dilanjutkan pada tahapan pengukuran dan penelitian. Adapun tabel kriteria nilai indeks diskriminasi item menurut (Saifuddin A. , 2020) sebagai berikut:

Tabel 3.4 Nilai Indeks Diskriminasi Item

Nilai	Klasifikasi
$\geq 0,300$	Memuaskan / Diterima
0,250 – 0,299	Dipertimbangkan / Dapat Dipakai
$\leq 0,249$	Tidak Disarankan
- (minus)	Gagal / Ditolak

### 3. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana konsistennya suatu aitem setelah dilakukan pengukuran secara berulang dalam pengumpulan data (Yusuf & Daris, 2019). Penelitian ini menggunakan perhitungan uji reliabilitas rumus *Cronbach Alpha* dengan program *JASP versi 15 for windows*. Di bawah ini kriteria koefisien reliabilitas menurut (Saifuddin A. , 2020) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas (r)	Interpretasi
<0,60	Tidak Diterima
0,60 - 0,65	Kurang Memuaskan
0,65 - 0,70	Dipertimbangkan
0,70 - 0,80	Diterima
0,80 - 0,90	Sangat Baik
>0,90	Memuaskan

### F. Prosedur Penelitian Eksperimen

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan penelitian. Dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu persiapan penelitian

eksperimen, pelaksanaan eksperimen, evaluasi hasil penelitian eksperimen sebagai berikut :

### **1. Persiapan Eksperimen**

Tahapan ini merupakan tahapan persiapan sebelum dilaksanakannya penelitian. Tahapan ini antara lain penentuan sampel dari populasi, memilih sampel yang akan dijadikan kelompok eksperimen, dan persiapan untuk melakukan *treatment*. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu (a) Mahasiswa Aktif Program studi Psikologi angkatan 2018, (b) Mahasiswa yang cenderung memiliki kepercayaan diri sedang dan rendah yang diperoleh berdasarkan survei pra penelitian, c) mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang belum bekerja, d) bersedia untuk mengikuti intervensi yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu, peneliti juga menyiapkan peralatan dan bahan yang diperlukan pada saat pelaksanaan *treatment*/perlakuan. Adapun beberapa persiapan dalam penelitian eksperimen ini sebagai berikut:

- a. Pengajuan judul dan proposal penelitian kepada dosen pembimbing.
- b. Pengajuan surat ijin kepada pihak kampus untuk dijadikan tempat penelitian.
- c. Merancang skala, skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi
- d. Melakukan *try out* terlebih dahulu sebelum kuesioner digunakan *pretest* dan *posttest*.

### **2. Pelaksanaan Eksperimen**

- a. Pelaksanaan *Pre-test*

*Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa sebelum diberi perlakuan. Hasil *pre-test* kelompok kemudian dianalisis untuk mengetahui kondisi awal tingkat kepercayaan diri kedua kelompok tersebut.

b. Memberikan Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan dalam penelitian ini yaitu memakai teknik *positive self talk*. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam pemberian perlakuan teknik *positive self talk* ini dibagi menjadi dua tahap perlakuan, yaitu melalui *butterfly hug, gratitude, letter to my self, mirroring*.

Tahap pertama, peneliti menjelaskan materi tentang *positive self talk*, manfaat dari *positive self talk* serta teknik untuk melakukan *positive self talk* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Pada tahapan ini peneliti menjelaskan terkait konsep dari *positive self talk* melalui pemaparan materi menggunakan *powerpoint*.

Tahap kedua, pada tahapan ini yang pertama akan dilakukan peneliti yaitu memperdengarkan lagu yang berjudul "*Brave*" yang dibawakan oleh penyanyi bernama Sara Bareilles, dimana lagu ini ada kaitannya dengan kepercayaan diri dan *positive self talk*, yaitu tentang bagaimana cara membangun semangat dan juga termotivasi untuk menjadi lebih berani dan sedikit demi sedikit dapat mengatasi rasa malu dan takut. Lagu tersebut juga memberikan makna untuk individu yang tidak memiliki bakat untuk berbicara di depan umum, melakukan presentasi atau mengemukakan pendapat akan menjadi lebih berani tampil dan menunjukkan kemampuan

dalam diri mereka, karena setiap individu tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda (Khoerunnisa, 2020). Untuk itu, lagu ini memberikan makna bahwa harus lawan rasa takut, lawan rasa ragu-ragu, atau individu akan merasa menyesal jika kesempatan untuk menyampaikan pendapat itu sudah tidak ada lagi (Karima, 2014).

Hal ini dilakukan agar mahasiswa mampu menemukan atau mengidentifikasi *negative self talk* yang ada dalam dirinya dan dapat mengubah *negative self talk* ini menjadi *positive self talk*, karena sudah diperdengarkan lagu berjudul *Brave* – Sara Bareilles tersebut. Setelah itu, peneliti memberikan relaksasi dan diikuti melakukan teknik *positive self talk*, yaitu *butterfly hug*, *gratitude*, *letter to my self*, dan *mirroring*.

Relaksasi ini akan membantu mahasiswa dalam menemukan serta menyadari *negative self talk* yang ada dalam dirinya. Manfaat dari audio relaksasi yang diikuti dengan keempat metode *positive self talk* diatas karena melalui audio relaksasi lebih jelas penyampaian perasaannya sehingga mahasiswa mudah mengambil makna yang terkandung dalam audio relaksasi dengan cara melakukan metode *positive self talk* tersebut.

c. Pelaksanaan *Post-Test*

*Post-test* diberikan setelah pemberian perlakuan (*treatment*) selesai dilakukan. Tujuan dari *post-test* ini adalah untuk mengetahui tingkat pencapaian kepercayaan diri mahasiswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa teknik *positive self talk*.

d. Evaluasi Penelitian Eksperimen

Evaluasi penelitian eksperimen merupakan tahap akhir pada penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman subyek setelah pemberian perlakuan (*treatment*).

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu teknik analisis data yang bertujuan untuk mengetahui apakah penyebaran data subjek penelitian dapat mengikuti kurva normal atau tidak (Saifuddin A., 2019). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* dikarenakan sampel penelitian yang jumlahnya kurang dari 100 sampel. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *SPSS 23.0 for windows*.

### 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis statistik parametrik yaitu dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Test*. Adapun ketentuan-ketentuan penerimaan maupun penolakan  $H_0$  dalam uji *Paired Samples T-Test* menurut (Saifuddin A., 2019) sebagai berikut:

- b. Jika Sig. ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu menunjukkan adanya perbedaan.
- c. Jika Sig. ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yaitu tidak menunjukkan adanya perbedaan.

### 3. Uji Kategorisasi

Kategorisasi perlu dilakukan untuk memberikan makna dari skor yang telah diukur (Saifuddin A. , 2020). Kategorisasi bertujuan untuk memposisikan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut psikologis yang diukur (Azwar, 2020). Berikut adalah kontinum kategorisasi:

Tabel 3.6 Norma Kategorisasi

Norma	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

