

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk mencari informasi tanpa mengontrol semua variabel yang terlibat (Narbuko & Achmadi, 2016). Salah satunya berkaitan dengan subjek penelitian. Penelitian ini tidak dapat melakukan randomisasi atau pengacakan subjek (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Hal ini menyebabkan penelitian eksperimen semu hanya bisa memberikan perlakuan pada satu kelompok subjek yang ada.

Penelitian ini akan menggunakan *one – group pretest – posttest design*. Desain ini dilakukan hanya dilakukan pada satu kelompok saja (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Seniati, Yulianto, dan Setiadi lebih lanjut menjelaskan bahwa desain ini dilakukan dengan cara mengukur faktor akibat / variabel tergantung, kemudian peneliti memberi perlakuan sesuai dengan faktor penyebab / variabel bebas pada penelitian, dan peneliti akan kembali mengukur faktor akibat / variabel tergantungnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan sebelum dan setelah pelatihan kesadaran diri. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan remaja panti asuhan sebagai subjek. Peneliti akan mengukur resiliensi pada remaja, kemudian memberi perlakuan kepada remaja panti asuhan berupa pelatihan kesadaran diri, dan peneliti akan kembali mengukur resiliensi remaja panti asuhan setelah diberi pelatihan kesadaran diri.

3.2. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel

3.2.1. Identifikasi Variabel

Variabel bebas : pelatihan kesadaran diri

Variabel tergantung : resiliensi

3.2.2. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan atau masa sulit. Individu berhasil bangkit dengan cara mengatasi efek negatif stress, mengatasi hambatan dari luar sehingga individu dapat tetap merasa sejahtera, memiliki relasi yang baik dengan keluarga, dan memiliki relasi yang baik dengan lingkungan. Keempat hal diatas membuat individu memiliki dorongan hidup yang lebih baik sehingga dapat menetap tujuan hidupnya hingga menjadi individu yang berhasil walaupun telah mengalami pengalaman menyakitkan. Resiliensi diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek pengendalian diri, harga diri, dukungan sosial, dan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja panti asuhan dan sebaliknya.

3.2.2. Pelatihan Kesadaran Diri

Pelatihan kesadaran diri adalah pendekatan sistematis yang memengaruhi keterampilan, sikap atau pengetahuan partisipan untuk meningkatkan kemampuan individu untuk memahami dirinya sendiri yang dapat berupa emosi dalam diri, kelebihan, kekurangan, kebutuhan, keinginan, serta kecenderungan diri dalam berbagai situasi. Pelatihan kesadaran diri dilaksanakan berdasarkan tiga aspek yaitu konsep diri, harga diri, dan identitas berbeda. Pelatihan dilakukan dalam dua sesi yaitu *this is me* dan *you and me*.

Pelatihan kesadaran diri ini akan dilihat berdasarkan model evaluasi model Kirk Patrick yang terdiri dari empat tahapan reaksi, pembelajaran, perilaku dan hasil (Tamkin, Yarnall, & Kerrin, 2002). Tahap pertama adalah reaksi yang menggambarkan pemikiran partisipan tentang pelatihan yang diberikan. Tahap dua adalah pembelajaran yang menggambarkan perubahan pengetahuan, sikap, dan kemampuan partisipan setelah diberikan pelatihan. Tahap tiga adalah perilaku yang menggambarkan perubahan sikap atau perilaku sebagai bentuk pengaplikasian pembelajaran pelatihan. Tahap empat adalah hasil merupakan hal terakhir yang dilihat. Tahap hasil biasanya mengukur biaya pelatihan dan kualitas pelatihan itu sendiri.

Perkembangan aspek konsep diri, harga diri, dan identitas berbeda dapat diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta pada tahapan pembelajaran. Ada soal pilihan ganda yang berkaitan dengan ketiga aspek pelatihan kesadaran diri yang akan diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, perkembangan ketiga aspek pelatihan kesadaran diri dapat diukur dengan hasil *follow up* dari *action plan* yang telah ditentukan dan dilaksanakan oleh peserta pada tahapan perilaku.

3.3. Subjek Penelitian

Eksperimen ini akan melibatkan remaja panti asuhan Santo Thomas yang memiliki kriteria masih duduk dibangku SMK atau SMA. Subjek penelitian ini adalah seluruh remaja di panti asuhan santo Thomas yang berjumlah 23 anak.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini melakukan pengumpulan data dengan skala psikologi yang berjenis skala likert yang memiliki pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), R (Ragu), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai). Partisipan

akan diminta untuk mengisi lembar skala yang nantinya akan menyajikan skor dalam bentuk data angka (Periantalo, 2015). Periantalo lebih lanjut menjelaskan bahwa terdapat dua jenis item pada skala likert yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skor pada item *favorable* adalah 1,2,3,4,5 dan skor pada item *unfavorable* adalah 5,4,3,2,1. Pada item *favorable* 1 adalah sangat tidak sesuai, 2 adalah tidak sesuai, 3 adalah ragu, 4 adalah sesuai, dan 5 adalah sangat sesuai. Pada item *unfavorable* 5 adalah sangat tidak sesuai, 4 adalah tidak sesuai, 3 adalah ragu, 2 adalah sesuai, dan 1 adalah sangat sesuai. Skor tersebut diberikan sesuai dengan pilihan jawaban yang diberikan pada subjek.

3.4.1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi berjumlah 16 item pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Aspek – aspek yang digunakan terdiri dari pengendalian diri, harga diri, dukungan sosial, dan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi. Rancangan skala resiliensi pada remaja panti asuhan dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1. *Blueprint* skala resiliensi pada remaja panti asuhan

No	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Pengendalian diri	2	2	4
2.	Harga diri	2	2	4
3.	Dukungan sosial	2	2	4
4.	Strategi <i>coping</i> yang berorientasi pada emosi	2	2	4
Total		8	8	16

3.5. Uji Alat Ukur

3.5.1 Uji Validitas

Validitas merupakan kesesuaian alat ukur dengan variabel yang akan diukur (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan validitas CFA (*Confirmatory*

Factor Analysis) pada alat ukur skala resiliensi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan *expert judgement* untuk melakukan validasi pada modul kesadaran diri.

CFA merupakan teknik yang digunakan untuk memvalidasi konstruk pada alat ukur (Gallagher & Brown, 2013). Sedangkan, *expert judgement* adalah data yang diberikan oleh para ahli sebagai respon pada masalah teknis dalam modul (Meyer & Booker, 2001). Meyer dan Booker juga menyatakan bahwa individu yang disebut ahli adalah individu yang memiliki latar belakang berkaitan dengan objek yang akan dinilai. Selain itu, juga diakui oleh teman sebaya atau rekan sejawatnya bahwa individu tersebut berkompeten. *Expert judgement* digunakan ketika keefektivitasan suatu program yang belum pasti (Averch, 2004).

3.5.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan yang dapat diberikan pada alat ukur (Azwar, 2017). Azwar menyatakan bahwa hasil pengukuran reliabilitas yang baik adalah lebih dari 0,80. Penelitian ini mengukur reliabilitas skala resiliensi dengan *Alpha Cronbach*.

3.6 Metode Analisis Data

Data penelitian ini akan disajikan dalam bentuk kuantitatif dan akan dianalisis dengan metode statistik non parametrik berupa tes ranking-bertanda wilcoxon. Penelitian ini melibatkan partisipan sampel yang sedikit sehingga metode statistik non parametrik lebih mempermudah daripada metode statistik parametrik (Sriwidadi, 2011). Tes ranking-bertanda Wilcoxon digunakan karena penelitian ini menggunakan data berpasangan yaitu *pre-test* dan *post test* (Siegel, 1986). Tes ranking-bertanda Wilcoxon akan membantu untuk

membandingkan variabel tergantung yaitu resiliensi pada remaja panti asuhan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kesadaran diri.

3.7 Rancangan Eksperimen

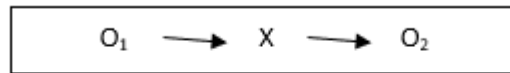
3.7.1 Material yang dibutuhkan

- a. Lembar *pre test*
- b. Lembar *post test*
- c. Ruang yang memadai
- d. Kertas HVS
- e. Bola sepak ukuran sedang
- f. Tali pramuka
- g. Baskom
- h. *Stopwatch*

3.7.2 Prosedur Pelaksanaan

Pelatihan kesadaran diri ini dilakukan dalam dua sesi pelatihan dalam satu hari. Subjek akan diberikan *pre test* terlebih dahulu sebelum memasuki sesi pertama. *Post test* akan diberikan setelah rangkaian pelatihan kesadaran diri berakhir. Berikut tahapan pelatihan kesadaran diri yang akan dilakukan, yaitu :

- a. Tahap persiapan
 1. Melakukan pencarian informasi yang berkaitan dengan permasalahan kesadaran diri pada remaja panti asuhan melalui TNA (*Training Need Analysis*). Pencarian informasi melibatkan remaja panti asuhan dan ibu asuh remaja panti asuhan.
 2. Penyusunan modul pelatihan.
 3. Pembuatan skala *pre test* dan *post test*. Penelitian ini menggunakan *one - group pre test – post test design*.



Gambar 3.1. Skema *one - group pretest - post test design*

Keterangan :

O1 = pengukuran tingkat resiliensi remaja panti asuhan sebelum melakukan pelatihan kesadaran diri menggunakan skala.

X = Pemberian perlakuan berupa pelatihan kesadaran diri pada remaja panti asuhan.

O2 = pengukuran tingkat resiliensi remaja panti asuhan setelah melakukan pelatihan kesadaran diri menggunakan skala.

b. Tahap pelaksanaan

1. Penentuan jadwal pelatihan dan melaksanakan pelatihan sesuai jadwal.
2. Melaksanakan *pre test* skala resiliensi dan menguji pengetahuan peserta berkaitan dengan kesadaran diri. Soal pengetahuan dapat dilihat pada lampiran J.
3. Materi pelatihan dilaksanakan berdasarkan aspek konsep diri, harga diri, dan identitas berbeda.

Tabel 3.2 Materi Pelatihan Kesadaran Diri

Aspek	Sesi	Materi
Konsep diri dan harga diri	Sesi 1 : “ <i>This is Me</i> “	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak – anak dibagi menjadi beberapa kelompok (sesuai dengan jumlah trainee. 2. Trainer membagi satu lembar HVS dan satu buah pulpen pada setiap anak. 3. Trainee diminta untuk membagi kertas menjadi dua bagian dan menuliskan kelebihan pada sisi kiri dan kekurangan pada sisi kanan. 4. Trainee menuliskan kelebihan dan kekurangannya selama 3 menit.

		<ol style="list-style-type: none"> 5.Trainer membantu trainee untuk menempel kertas dipunggung trainee. 6.Trainee diminta untuk mengisi kelebihan dan kekurangan satu sama lain secara bergantian (hanya dalam kelompok) selama 3 menit). 7.Trainer meminta perwakilan masing – masing kelompok membacakan kelebihan dan kekurangan. 8.Trainee diminta untuk memberi tanda pada kekurangan yang sering muncul 9.Trainer membagikan card holder dan kertas kecil. 10.Trainee diminta untuk menuliskan hal positif yang bisa dilakukan untuk menutupi atau mengimbangi kekurangan individu. 11.Trainee diminta untuk menggantungkannya di tas sekolah. 12.De brief 13.Pengisian modul pelatihan kesadaran diri.
Identitas berbeda	Sesi 2 : “ You and Me “	<ol style="list-style-type: none"> 1.Trainer memberikan satu bola dan ditaruh di atas tali sejumlah anggota kelompok. 2.Masing-masing anggota kelompok di minta untuk memegang satu tali, kemudian bola yang berada di atas tali tersebut di sangga menggunakan tali yang sudah masing-masing anggota kelompok pegang 3.Masing-masing kelompok di minta untuk membawa bola tersebut sampai ke dalam baskom yang sudah tersedia dengan strategi masing-masing kelompok. 4.De brief identitas berbeda 5.Pengisian modul pelatihan kesadaran diri.
Konsep diri, harga diri, identitas berbeda	<i>Follow up</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Peserta membuat <i>action plan</i> berdasarkan aspek kesadaran diri, harga diri, dan identitas berbeda. 2.<i>Trainer</i> melakukan FGD 1 – 3 bulan setelah pelatihan bersama peserta untuk mengetahui perkembangannya

4. Melakukan *post test* resiliensi, mengisi evaluasi pelatihan kesadaran diri, dan menguji pengetahuan peserta berkaitan dengan kesadaran yang dilakukan dengan pemberian soal kembali.
5. Melakukan *follow up* berdasarkan action plan yang peserta buat. Lembar *follow up* dapat dilihat pada lampiran K.

c. Tahap evaluasi

Evaluasi pelatihan kesadaran diri dilaksanakan berdasarkan evaluasi Kirkpatrick yang terdiri dari reaksi, pembelajaran, perilaku, dan hasil. Berikut adalah empat tahapan evaluasi penelitian menurut Kirkpatrick

Tabel 3.3 Evaluasi Kirkpatrick pelatihan kesadaran diri

	Jenis Evaluasi	Waktu Pelaksanaan
Evaluasi tahap 1	Reaksi	Setelah semua sesi pelatihan dilaksanakan.
Evaluasi tahap 2	Pengetahuan	Setelah semua sesi pelatihan dilaksanakan.
Evaluasi tahap 3	Perilaku	1 – 3 bulan setelah pelatihan
Evaluasi Tahap 4	Hasil	1 – 3 bulan setelah pelatihan. Ada peningkatan skor resiliensi

