

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk buku bantuan diri (*Self-help Book*) mengenai penerimaan diri Peserta Didik SMA Negeri 83 Jakarta. Penggunaan buku bantuan diri (*Self-Help Book*) ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan untuk Peserta didik mengenai penerimaan diri.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian pengembangan buku bantuan diri akan dilaksanakan di SMA Negeri 83 Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian pengembangan akan dimulai dari bulan Januari 2018 hingga bulan Februari 2019. Tabel matriks terlampir.

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau yang biasa disebut *Research and Development* (RnD). Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk

menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2009).

Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan pada penelitian ini adalah model pengembangan desain instruksional ADDIE. Prosedur pengembangan ADDIE terdiri dari (a) Analisis; (b) Desain; (c) Pengembangan; (d) Implementasi; dan (e) Evaluasi (Brunch, 2009). Adapun metode penelitian dan pengembangan (RnD) ini adalah penelitian yang menghasilkan produk yaitu buku bantuan diri (*Self Help Book*).

D. Prosedur Pengembangan

1. Analisis

Prosedur dalam tahapan analisis, peneliti akan menganalisis mengenai kesenjangan, karakteristik pengguna, sumber daya, serta desain yang akan digunakan. adalah sebagai berikut:

a. Kesenjangan

Dalam menganalisis kesenjangan, peneliti mencari kesenjangan yang dimiliki antara yang seharusnya dengan yang terjadi dilapangan. Kesenjangan akan diperoleh dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 83 Jakarta. Studi pendahuluan yang akan dilakukan dengan menggunakan angket mengenai media dan topik yang berkaitan (*Self-help book* untuk penerimaan diri). Selain studi pendahuluan dengan angket, peneliti juga akan melakukan asesmen kebutuhan berupa

wawancara dengan Guru BK dan peserta didik. Setelah memperoleh kedua data tersebut, peneliti dapat lebih mudah melihat kesenjangan yang terjadi dalam pengembangan media dan topik dengan keadaan nyata di sekolah.

b. Menentukan Tujuan Instruksional

Pada menentukan tujuan instruksional ini peneliti akan menentukan tujuan dari pembuatan produk media tentang buku bantuan diri mengenai penerimaan diri.

c. Karakteristik Pengguna

Penggunaan buku bantuan diri (*Self-help Book*) untuk mengenai penerimaan diri pada penelitian ini adalah peserta didik di SMA Negeri 83 Jakarta. Analisis karakteristik pengguna berupa pengetahuan dan ketertarikan peserta didik mengenai penerimaan diri.

d. Sumber Daya

Peneliti menganalisis sumber daya apa saja yang dibutuhkan mulai dari proses analisis, desain, pengembangan, implementasi hingga evaluasi. Adapun sumber daya yang dibutuhkan dalam pengembangan buku bantuan diri (*Self-help book*) ini adalah referensi ilmiah (jurnal, ebook, dll), angket

penerimaan diri, wawancara informan, laptop, *illustrator*, *editor*, dan percetakan.

e. Menyusun Rencana

Rencana pengembangan media buku bantuan diri (*Self-help Book*) akan dimulai dari mencari informan dan mempelajari referensi ilmiah yang terkait. Kemudian peneliti akan membuat konten-konten yang akan dimuat dalam buku dan selanjutnya disusun menjadi suatu bagian utuh. Setelah konten dirasa siap, maka akan dilakukan tahap mendesain buku bantuan diri (*Self-help Book*). Setelah itu akan dilakukan uji ahli untuk mengetahui apakah buku tersebut sudah baik dan siap cetak. Ketika buku sudah dinyatakan siap cetak maka proses selanjutnya adalah pencetakan buku bantuan diri (*Self-help Book*).

2. Desain

Prosedur dalam tahapan desain adalah sebagai berikut:

a. Melakukan Inventarisasi Tugas

Pada tahap ini peneliti akan merencanakan tugas dalam proses pembuatan media buku bantuan diri dan mengidentifikasi hal penting yang akan dipelajari untuk mencapai tujuan yang dirancang.

b. Menuliskan Tujuan dari Sebuah Produk

Pada tahap ini peneliti merumuskan tujuan pembelajaran dari media buku bantuan diri yang dikembangkan.

c. Menuliskan Strategi Pengujian Produk

Pada tahap ini peneliti merumuskan jawaban dari tujuan pembelajaran media buku bantuan diri yang dikembangkan.

3. Pengembangan

Prosedur dalam tahapan pengembangan adalah sebagai berikut:

a. Mengembangkan Konten

Pengembangan konten dilakukan dengan mulai dengan informasi-informasi yang didapat mengenai penerimaan diri. Setelah itu konten naik menuju proses mendesain cover dan isi. Kemudian konten masuk dalam tahap pengeditan dan pemeriksaan tulisan atau ejaan yang kurang tepat. Terakhir konten di cetak menjadi sebuah buku bantuan diri mengenai penerimaan diri.

b. Menentukan Media yang Mendukung

Media pengetikan menggunakan Microsoft Office Word. Lalu mengaplikasikan *layout* dan desain buku menggunakan aplikasi.

c. Membuat Petunjuk Instruksional dalam Penggunaan Media

Petunjuk instruksional bertujuan untuk memudahkan guru BK dan Peserta didik dalam penggunaan buku bantuan diri mengenai penerimaan diri.

d. Evaluasi Formatif

Evaluasi yang dilakukan adalah uji kepada beberapa ahli yaitu ahli materi dan ahli media. Uji ahli dilakukan untuk mengetahui kelayakan dari buku bantuan diri.

e. Uji Coba *Pilot*

4. Implementasi

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pengembangan (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluating*). Namun penelitian ini dibatasi sampai pada tahap pengembangan (*Development*) karena terbatasnya waktu dan biaya (Suryanti & Ferazona, 2016).

5. Evaluasi

Pada tahap ini peneliti juga tidak melakukan karena waktu yang sedikit. Selain itu, tahap evaluasi juga sudah bisa dilakukan pada tiga tahap awal yang merupakan evaluasi formatif (Tegeh & Kirna, 2013).

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X di SMA Negeri 83 Jakarta dengan total populasi sebanyak 160 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2009). Dalam menentukan sampel penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Random Sampling*. Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + (N \cdot d^2)}$$

Keterangan:

n : Ukuran sampe

N : Ukuran Populasi

d : Galat pendugaan (0,05)

Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti melakukan perhitungan sebagai berikut:

Populasi : 160 peserta didik

$$n = \frac{N}{1 + (N \cdot d^2)}$$

$$n = \frac{160}{1 + (160 \cdot 0,05^2)}$$

$$n = \frac{160}{1 + (0,4)}$$

$$n = \frac{160}{1,4}$$

$$n = 114,28$$

Sampel = 114 peserta didik

F. Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*)

1. Definisi Konseptual

Self-help sulit diartikan tetapi ada konsensus bahwa buku bantuan diri (*self-help book*) bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja.

Self-help book menekankan cara tertentu hidup yang dibangun di atas ide-ide dari responden yang berusaha untuk bahagia dan psikologi humanistik. Dalam *self-help book* lebih fokus pada kesejahteraan *eudemonic* daripada kesejahteraan hedonistik (Bergsma A. , 2007).

Menurut Anderson et.al dalam Watkins dan Clum (2007) menyatakan bahwa bantuan diri (*self-help*) sulit diartikan tetapi ada konsensus bahwa buku bantuan diri (*self-help book*) bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja. Fokus masalah yang dibahas dalam *self-help books* menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, serangan panik, depresi, insomnia dan lain-lain. Bentuk bantuan diri (*self-help*) cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana responden didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

2. Definisi Operasional

Buku bantuan diri memuat berbagai macam informasi tentang suatu topik di tuliskan secara menyeluruh dan lengkap. Dalam buku bantuan diri selalu memiliki pengantar diawal penulisan. Hal ini ditujukan untuk pembaca yang ingin melihat berapa halaman untuk yang mereka baca. Pertama di bagian pendahuluan menjelaskan apa alasan mengapa menulis buku ini. Selanjutnya di bagian isi menjelaskan isi konten dari buku ini misal tahapan-tahapan untuk meningkatkan penerimaan diri, manfaat membuat rencana pengembangan diri, dan lain-lain (tergantung pada topik yang akan

dibahas). Terakhir di bagian penutup berisi kesimpulan dari isi buku tersebut.

Selain berisikan tulisan-tulisan, buku ini juga akan memuat gambar-gambar. Buku ini juga tidak akan memiliki halaman yang begitu banyak. Karena takut para pembaca buku ini merasa bosan dan menjadi malas membaca. Buku bantuan diri ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi Peserta didik dalam pengetahuan mengenai penerimaan diri.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara (interviewer) dengan individu yang diwawancarai (interviewee) (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011).

Wawancara dilakukan untuk mengambil informasi secara langsung kepada guru BK dan beberapa peserta didik.

2. Angket / Kuesioner

Angket merupakan salah satu alat pengumpulan data dalam asesmen nontes, berupa rangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan pada responden (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011). Hal

itu diperkuat dalam (Sugiyono, 2009) angket atau kuesioner cara pengumpulan data dengan cara tertulis.

Dalam penelitian ini digunakan angket kebutuhan peserta didik mengenai media yang akan dikembangkan yaitu Self-help book dan mengenai penerimaan diri.

H. Teknik Analisis Data

Proses selanjutnya setelah data terkumpul adalah mengolah dan menganalisis data. Proses selanjutnya setelah data terkumpul adalah mengolah dan menganalisis data. Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang dianalisis secara statistik deskriptif. Rumus yang digunakan untuk mengolah data adalah (Hartati, 2017) :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = angka persentase

f = frekuensi jawaban

n = jumlah responden

Setelah proses pengolahan data, hasil pengolahan data dalam bentuk persentase diinterpretasikan menggunakan kategori sebagai berikut (Hartati, 2017) :

Tabel 3.1

Kriteria Persentase Angket

Persentase Jawaban	Kategori
$P = 0$	Tak Seorang Pun
$0 < P < 25$	Sebagian Kecil
$25 \leq P < 50$	Hampir Setengahnya
$P = 50$	Setengahnya
$50 < P < 75$	Sebagian Besar
$75 \leq P < 100$	Hampir Seluruhnya
$P = 100$	Seluruhnya

Adapun kriteria yang digunakan untuk penilaian validasi atau kelayakan media untuk menentukan kelayakan produk yang telah dikembangkan sebagai berikut (Arikunto, 2010):

Tabel 3.2

Kriteria Kelayakan Media

Persentase Penilaian	Kategori
0-20	Sangat Kurang Layak
21-40	Kurang Layak
41-60	Cukup Layak
61-80	Layak
81-100	Sangat Layak