

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia terdiri dari beberapa tahap perkembangan, di dalamnya terdapat tugas-tugas perkembangan yang menuntut individu agar mampu menjalankan setiap tugasnya, terutama pada masa remaja. Masa remaja adalah fase terpenting dalam siklus perkembangan kehidupan individu, karena akan menentukan masa dewasa yang sehat (Konapka, 1976; Kaczman & Riva, 1996; Santosa, 2010;27). Oleh karena itu, remaja tidak dianggap sebagai anak-anak atau orang dewasa pada periode ini, masa remaja akan jelas menampilkan karakteristik transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. (Maslihah, 2009:103).

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu dengan ditandai berbagai perubahan yang cukup signifikan, mulai dari perubahan kognitif, fisik, sampai psikososial. Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek fundamental yang akan memengaruhi keberhasilan remaja dalam menjalani proses perkembangannya. Menurut Erikson (2019), masa remaja awal yang umumnya terjadi pada usia sekolah menengah pertama, yakni rentang usia 12-15 tahun yang merupakan periode pencarian identitas, masa ini sangat krusial. Pada masa ini, kepercayaan diri menjadi modal utama dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Kepercayaan diri pada masa ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan identitas dan penyesuaian sosial remaja, mulai dari memengaruhi cara bersosialisasi, sampai memengaruhi cara pengambilan keputusan untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi.

Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 mencantumkan bahwa permasalahan kepercayaan diri pada siswa jenjang sekolah menengah pertama menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama di wilayah Kabupaten Garut. Penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (2023) di beberapa SMP di Kabupaten Garut menunjukkan bahwa 42,5% siswa pada jenjang tersebut mengalami masalah kepercayaan diri yang berdampak pada prestasi akademik dan penyesuaian sosial mereka.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri di kalangan remaja bukan hanya berdampak pada aspek psikologis individu, namun berpengaruh juga secara signifikan terhadap prestasi akademik dan penyesuaian sosial. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung menunjukkan beberapa sikap, seperti penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, kecenderungan mengalami kecemasan sosial, dan rendahnya partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Manifestasi masalah ini terlihat dalam berbagai bentuk lain, seperti kesulitan berbicara di depan umum, ketakutan menghadapi ujian, dan hambatan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pada tanggal 29 Januari 2025 di SMPN 3 Banyuresmi Kabupaten Garut dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, tercatat bahwa dari 282 siswa, sebagian siswa di setiap kelasnya menunjukkan indikasi kepercayaan diri rendah. Hal ini terlihat dari berbagai gejala yang ditunjukkan dari tindakan siswa, seperti tidak yakin pada kemampuan diri, tidak optimis dan sulit bersosialisasi. Fenomena ini semakin

meningkat pasca pandemi Covid-19, di mana siswa mengalami kesulitan dalam readaptasi pembelajaran tatap muka dikarenakan pembelajaran secara *online*.

Indikasi kepercayaan diri siswa yang rendah di SMPN 3 Banyuwangi teramati dari adanya siswa yang kesulitan dalam mengekspresikan pendapat di kelas, memiliki kecenderungan menghindari kegiatan yang membutuhkan keterampilan untuk tampil di depan umum, prestasi akademik yang tidak optimal karena ada rasa takut bertanya ketika tidak memahami materi dalam kegiatan kelas, mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan dan bersosialisasi serta perilaku menghindar ketika diberi tanggung jawab atau tugas kelompok.

Karakteristik sosial ekonomi siswa SMPN 3 Banyuwangi yang beragam, baik siswa yang berasal dari keluarga petani, pedagang, pegawai dan profesi lainnya turut memengaruhi dinamika kepercayaan diri siswa. Perbedaan latar belakang seringkali menciptakan kesenjangan dalam akses terhadap sumber daya pendukung dan peluang pengembangan diri, sehingga pada gilirannya dapat memengaruhi kepercayaan diri siswa.

Pelaksanaan konseling di SMPN 3 Banyuwangi menghadapi kendala terkait keberhasilan meningkatkan kepercayaan diri siswanya. Sebab, sejak awal di sekolah ini tidak ada Guru BK dengan latar belakang lulusan bimbingan dan konseling. Namun, terhitung sejak bulan Januari 2025, ditempatkannya Guru BK dari latar belakang bimbingan dan konseling membuat upaya peningkatan kepercayaan diri siswa lebih diperhatikan. (Wawancara, 03 Februari 2025).

Salah satu tindakan sebagai upaya meningkatkan kembali kepercayaan diri siswa adalah penerapan program konseling kontemporer, yakni penerapan

teknik *art therapy* dalam proses konseling. *Art therapy* sebagai media ekspresif telah terbukti efektif dalam membantu remaja awal mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Malchiodi, 2021). *Art therapy* sebagai modalitas terapeutik yang menggunakan media seni dalam proses penyembuhan dan pengembangan diri telah menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menangani berbagai masalah psikologis pada remaja.

Malchiodi (2021) mengungkapkan bahwa *art therapy* menyediakan ruang aman dan tidak mengancam bagi remaja untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan melalui saluran ekspresif, serta pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga siswa dapat mengekspresikan diri dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri.

SMPN 3 Banyuwangi sebagai sekolah menengah pertama di Kabupaten Garut memiliki karakteristik unik dengan latar belakang siswa yang beragam, mulai dari keluarga petani, pedagang, sampai pegawai swasta memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan konteks sosial-budaya mereka. Susanto (2023) dalam studinya tentang pola pendidikan di wilayah Banyuwangi menemukan bahwa siswa dari latar belakang agraris cenderung lebih responsif terhadap pendekatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas konkret dan ekspresif.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang efektivitas konseling dengan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Banyuwangi menjadi sangat relevan dan penting untuk dilaksanakan. Hasil dari penelitian ini dirancang agar dapat memberikan kontribusi secara signifikan

dalam pengembangan model intervensi yang efektif untuk menangani masalah kepercayaan diri siswa, khususnya dalam konteks pendidikan menengah pertama di wilayah Garut.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana efektivitas penerapan konseling dengan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling dengan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Banyuresmi.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Penelitian Secara Akademis

Secara kegunaan, terdapat beberapa manfaat yang akan dihasilkan dari penelitian ini, yaitu:

- a. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang konseling, terlebih tentang penerapan konseling kontemporer yang diberikan kepada siswa jenjang sekolah menengah pertama.
- b. Hasil penelitian dapat menjadi referensi akademis mengenai efektivitas konseling dengan menggunakan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- c. Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa.

2. Kegunaan Penelitian Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat, yaitu:

- a. Memberikan evaluasi terhadap program layanan konseling dalam mengatasi permasalahan menyangkut kepercayaan diri. Hasil penelitian dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari layanan konseling yang diberikan, sehingga SMPN 3 Banyuresmi dapat memperbaiki dan mengoptimalkan layanannya, khususnya tentang pemberian konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- b. Menjadi bahan pertimbangan untuk pengambilan teknik konseling kepada siswa dengan contoh penerapan teori konseling beserta basis medianya.

E. Kerangka Pemikiran

Periode krisis dalam perkembangan individu terdapat pada masa remaja, ditandai dengan berbagai perubahan kognitif, fisik, psikologis, dan sosial yang cukup signifikan. Di dalam konteks pendidikan menengah pertama, khususnya di SMPN 3 Banyuresmi, fenomena rendahnya kepercayaan diri di kalangan siswa menjadi perhatian serius yang memerlukan intervensi yang tepat dan efektif. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, ditemukan bahwa sekitar 40% siswa menunjukkan indikator kepercayaan diri rendah. Sebagaimana didefinisikan oleh Lauster (2012: 4), kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu tidak cemas dalam setiap tindakan dan dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai, serta bertanggung jawab atas segala perbuatannya.

Di lingkungan SMPN 3 Banyuresmi, manifestasi rendahnya kepercayaan diri siswa tampak dari bagaimana siswa tersebut mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapatnya di kelas, menghindari aktivitas yang membutuhkan keterampilan untuk tampil di depan umum, ketergantungan berlebihan pada penilaian teman sebaya, dan perasaan tidak mampu dalam menghadapi tantangan akademik.

Kepercayaan diri yang rendah pada masa remaja dapat menjadi indikator permasalahan penyesuaian diri di masa dewasa. Pernyataan tersebut dikuatkan dengan adanya penelitian *longitudinal* yang diteliti oleh Thompson et al. (2019: 156) yang mengemukakan korelasi positif ($r = 0.78$) antara tingkat kepercayaan diri remaja dengan kesuksesan akademik dan sosial di masa dewasa.

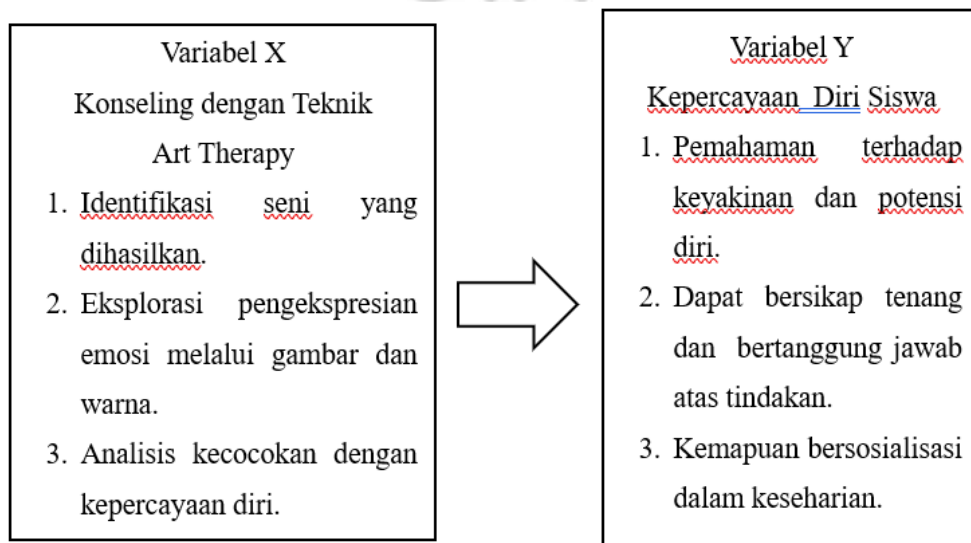
Melalui proses konseling yang efektif, kepercayaan diri siswa bisa ditingkatkan, ditandai dengan kemampuan berinteraksi yang berani untuk tampil di depan umum dan dapat bertanggung jawab dalam tugas kelompok. Keberhasilan intervensi ini dapat diukur melalui perubahan positif dalam aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster, seperti peningkatan kemampuan pribadi, perbaikan interaksi sosial, pembentukan konsep diri yang positif, dan stabilitas suasana hati.

Penerapan program konseling dengan teknik *art therapy* diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Guru Bimbingan Konseling (BK) turut berperan sebagai fasilitator yang membantu remaja mengeksplorasi perasaan dan pengalaman siswa dalam lingkungan yang aman dan mendukung, sehingga kepercayaan diri siswa dapat meningkat.

Sementara itu, *art therapy* dapat diintegrasikan dengan berbagai pendekatan konseling.

Art therapy dapat diintegrasikan untuk meningkatkan *awareness*, memfasilitasi ekspresi diri, mengembangkan kreativitas dan memperkuat identitas diri. Malchiodi (2015) mendefinisikan *art therapy* sebagai penggunaan media seni dalam konteks terapeutik untuk mengekspresikan diri dan melakukan perubahan positif. Komponen dari *art therapy* meliputi ekspresi visual, proses kreatif dan komunikasi non-verbal. Komponen tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri dari siswa.

Integrasi konseling dengan teknik *art therapy* menciptakan pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Keberhasilan intervensi akan tampak dari peningkatan aspek-aspek kepercayaan. Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberi kontribusi dalam pengembangan metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

Dari kerangka konseptual, dapat disajikan matriks operasional variabel dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Matriks Operasional Instrumen Penelitian

Variabel	Definisi	Aspek/ Dimensi	Indikator
Art Therapy (<i>The American Art Therapy Association/ AATA</i>)	Terapi seni sebagai proses kreatif dengan melibatkan seni untuk penyembuhan dan perkembangan diri klien.	Seni yang dihasilkan	Kemampuan seseorang untuk menuangkan coretan/gambar
		Alat, jenis, bahan yang digunakan	Penyesuaian penggunaan dengan tahap perkembangan, kondisi emosi, kemampuan fisik dan usia.
		Waktu pengerjaan	Waktu yang dipakai untuk membuat karya
Kepercayaan Diri (Lauster)	Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan atas kemampuan diri sehingga tidak begitu khawatir,	Keyakinan pada kemampuan diri	Seseorang percaya bahwa mereka mampu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan secara mandiri.

	merasa leluasa untuk melaksanakan hal-hal yang sesuai dengan kemauan serta tanggung jawab dalam tindakan- tindakannya, serta mempunyai dorongan prestasi dan sanggup memahami kelebihan serta kekurangan diri sendiri.	Optimisme	Sikap positif dalam menghadapi situasi sulit dan percaya bahwa hasil yang baik akan tercapai.
		Bersikap Tenang	Kemampuan untuk tenang dalam menghadapi suatu permasalahan.
		Bertanggung jawab	Kesediaan untuk menerima konsekuensi dari tindakan yang diambil.
		Kemampuan Sosialisasi	Dapat berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain tanpa ada rasa ragu atau takut.

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Banyuresmi yang berlokasi di Jl. Cibuyutan, Desa Sukalaksana, Kecamatan Banyuresmi, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi tersebut sesuai dengan temuan masalah yang hendak dikaji, serta tujuan dari penelitian ini.

2. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian menggunakan paradigma positivistik dengan didasari pada pendekatan objektif, terukur, dan berbasis bukti dalam memahami realitas sosial. Paradigma postivistik dalam penelitian ini akan memungkinkan pengukuran yang lebih presisi terhadap efektivitas. Paradigma ini digunakan karena akan sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak mengukur efektivitas konseling dengan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa secara objektif.

Menurut Creswell (2014:7), paradigma positivistik menekankan pada pengukuran yang objektif terhadap fenomena sosial. Peneliti mengumpulkan data numerik dari partisipan dan menganalisisnya menggunakan metode statistik. Dalam konteks penelitian ini, kepercayaan diri siswa dipandang sebagai variabel yang dapat diukur secara objektif dan pengaruh konseling dengan teknik *art therapy* dapat dianalisis secara empiris.

Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan bahwa peneliti akan menguji dan mengukur besar pengaruh variabel konseling dengan teknik *art therapy* (X) terhadap kepercayaan diri siswa (Y) di SMPN 3 Banyuresmi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling berbasis *art therapy* terhadap kepercayaan diri siswa yang dapat diukur secara numerik. Maka, hal ini sesuai dengan karakteristik penelitian kuantitatif yang dikemukakan oleh Arikunto (2019:27) bahwa hasil dari

penelitian kuantitatif dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan hasilnya.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental design* yang dipelopori Campbell (2010, 2011). Rancangan eksperimen akan dipakai untuk mencapai kesimpulan yang mampu diberlakukan secara umum. *quasi experimental design* adalah eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*). Pendekatan ini bertujuan untuk menggali bagaimana dan mengapa kepercayaan diri siswa dapat terpengaruh oleh suatu kegiatan.

Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan diantara variabel yang diukur menggunakan instrumen penelitian, sehingga hasil data terdiri dari angka yang dianalisis menggunakan prosedur statistik. Azwar (2007) juga mengungkapkan penelitian menggunakan metode kuantitatif berarti mendasar data yang ada berbentuk angka atau numerik dan diolah menggunakan metode statistika sehingga memperoleh hasil yaitu signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti.

Shadish (2002) mengelompokkan rancangan *quasi experimental design* menjadi empat kelompok besar, yakni (1) rancangan tanpa pengukuran praperlakuan (tanpa kelompok kontrol), (2) rancangan dengan kelompok kontrol dan pengukuran praperlakuan, (3) rancangan runtut-

waktu, dan (4) rancangan diskontinuitas regresi. Dari empat tipe rancangan *quasi experimental design*. Masing-masing tipe rancangan dirinci kembali ke dalam rancangan yang lebih spesifik. Elemen eksperimen ada empat, yaitu penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, pengukuran variabel dependen, kelompok pembanding, serta perlakuan.

Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* tipe *nonequivalent control group design*. Untuk lebih jelasnya berikut merupakan *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*:

Tabel 1. 2 Penelitian *Nonequivalent control Group Design*

0 ₁	X	0 ₂
0 ₃	-	0 ₄

Keterangan:

0₁ : *Pretest* kelas eksperimen

0₂ : *Posttest* kelas eksperimen

0₃ : *Pretest* kelas kontrol

0₄ : *Posttest* kelas kontrol

X : Pemberian kegiatan konseling dengan teknik *Art Therapy* yang diimplementasikan pada kelas eksperimen

- : Teknik pembelajaran yang tidak sama dengan kelas eksperimen

Alasan pemilihan metode dan pendekatan dalam ini adalah karena :

- a. Sesuai dengan temuan masalah yang hendak diteliti dan tujuan yang hendak dicapai pada penelitian;

- b. Dapat mengumpulkan data kuantitatif tentang kepercayaan diri siswa saat sebelum dan sesudah diberikan program konseling dengan teknik *art therapy*;
- c. Dapat digunakan untuk menguji efektivitas konseling dengan teknik *art therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat dari responden yang terbagi menjadi lima skor dengan tingkatan persetujuan menggunakan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), R (Ragu), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 1. 3 Pengukuran Skala Likert

NO	Keterangan	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Ragu (R)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (TST)	1

4. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan suatu pernyataan atau prediksi yang diajukan peneliti yang berhubungan dengan dua variabel atau lebih dalam suatu penelitian yang dilakukan. Selain itu, hipotesis dalam penelitian dapat diartikan sebagai dugaan sementara terhadap suatu pernyataan yang telah dirumuskan oleh peneliti sebelum penelitiannya. Dalam hal ini, hipotesis penelitian dapat digunakan sebagai salah satu dasar untuk mengkaji seberapa besar sebuah

kebenaran dalam penelitian tersebut melalui pengumpulan dan analisis data.

Berikut ini adalah hipotesis penelitian ini :

Hipotesis nol (H_0) : “Konseling dengan teknik *art therapy* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.”

Hipotesis alternatif (H_1) : “Konseling dengan teknik *art therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.”

5. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data berupa angka atau skor numerikal yang dapat diukur dan dianalisis menggunakan teknik statistik maupun perhitungan matematis (Azwar, 2021).

Data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data numerik skor variabel konseling dengan teknik *art therapy* (X) yang diperoleh dari pengukuran terhadap indikator-indikator yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, data lainnya adalah tingkat kepercayaan diri siswa (Y) berupa angka-angka data numerik skor yang menunjukkan tingkat efektivitas kepercayaan diri siswa, diperoleh dari pengukuran dengan menggunakan skala Likert. Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling dengan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Banyuresmi.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga, yakni tempat (*place*), pelaku (*actor*) dan aktivitas (*activities*). Berkaitan dengan hal itu, informasi yang dikumpulkan merupakan data langsung dari sumber lapangan, yakni peneliti terjun ke lapangan di SMPN 3 Banyuresmi.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responder yaitu siswa SMPN 3 Banyuresmi kelas VII melalui penyebaran kuesioner. Penyebaran kuesioner dilakukan dua kali, yakni *pretest* dan *posttest*.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder yang terdapat penelitian ini antara lain berupa dokumen administrasi siswa, tahapan konseling siswa, catatan lapangan dan data pendukung lain yang relevan seperti RPL dari Guru BK SMPN 3 Banyuresmi serta data pustaka seperti buku dan jurnal.

6. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2018:117), populasi merupakan suatu wilayah kolektif yang memiliki fenomena atau hal-hal yang menunjukkan ciri-ciri tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian sampai pada kesimpulan. Namun, Arikunto (2017:173) menggambarkan angka sebagai sarana untuk setiap jenis penelitian. Pada penelitian ini, populasi yang diambil adalah dua kelompok kelas siswa dari kelas VII SMPN 3

Banyuresmi Kabupaten Garut yang berjumlah 79 orang. Selanjutnya, populasi dibagi menjadi dua kelompok, yakni kontrol dan eksperimen.

b. Sampel

Sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data penelitian. Dengan kata lain, sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan untuk menggambarkan populasi secara keseluruhan. Menurut Sugiyono (2018:81), sebagian dari populasi memiliki karakteristik tertentu. Jadi, sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan sumber data penelitian, di mana sampel tersebut harus benar-benar dapat mewakili populasi yang diteliti atau setidaknya mewakili sebagian dari populasi tersebut.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan metode pengampilan sampel *non-probabilitas*. Penelitian ini tidak memungkinkan mengambil sampel dari seluruh siswa yang termasuk dalam populasi, melainkan hanya mengambil sampel yang kesimpulannya dapat diberlakukan untuk populasi. Cara ini dipilih agar berfokus pada kelompok yang sangat spesifik yaitu siswa dengan kepercayaan diri rendah. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VII di SMPN 3 Banyuresmi. Sampel penelitian ini berjumlah 52 orang, terdiri dari 25 orang di kelas kontrol dan 27 orang di kelas eksperimen.

Teknik *purposive sampling* tidak menggunakan rumus matematis yang kompleks seperti *probability sampling*. Namun, ada pedoman yang menjadi

acuan, seperti dalam rumus berikut yang dijelaskan oleh Sugiyono (2019:85-87).

$$S = \{x \in P \mid x \text{ memenuhi kriteria } C_1, C_2, \dots, C_n\}$$

Keterangan:

S = Sampel terpilih

P = Populasi

C = Kriteria yang ditetapkan peneliti

7. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Sebelum memulai penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada siswa SMPN 3 Banyuresmi. Tujuan dari observasi ini adalah untuk mendapatkan hasil yang selanjutnya digunakan sebagai data awal penelitian.

Pengumpulan data dengan teknik observasi dipilih karena observasi merupakan bentuk pengamatan langsung terhadap objek di lingkungan penelitian, baik yang sedang berlangsung maupun masih dalam tahap yang melibatkan berbagai fungsi atensi untuk mengeksplorasi objek tersebut dengan menggunakan pengindraan. Hal itu merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja atau sadar, serta atas perintah.

b. Wawancara

Wawancara digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yang bertujuan agar pengajuan pertanyaan dapat bersifat

fleksibel dan bergantung pada arah pembicaraan. Wawancara dilakukan kepada Guru BK dan siswa kelas VII SMPN 3 Banyuresmi.

Pengumpulan data dengan teknik wawancara dipilih karena wawancara menjadi data penunjang yang valid, diperoleh dari sumber data primer, yakni Guru BK dan siswa sebagai pelaku yang terlibat dalam penelitian.

c. Kuesioner (Angket)

Penelitian ini menggunakan skala likert untuk instrumen pengumpulan data. Skala Likert adalah salah satu metode penskalaan yang dirancang untuk mengukur sikap, persepsi, ataupun opini seseorang terhadap objek atau fenomena tertentu. Dengan demikian, skala Likert pada kuesioner penelitian ini digunakan untuk mengukur sikap dan pandangan responden terkait topik atau variabel yang diteliti.

Untuk menyelesaikan survei, responden diminta untuk menggunakan skala ini untuk menunjukkan apakah mereka setuju dengan poin-poin tertentu. Skala likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan pandangan seseorang atau sekelompok orang terkait cara mereka berinteraksi dengan masyarakat. Untuk mengukur tingkat kesepakatan Sangat setuju (SS) dan Sangat tidak setuju (STS), skala likert berikut digunakan (Sugiyono, 2016).

Item pernyataan menggunakan skala likert 1-5 untuk mengukur persepsi responden terhadap masing masing indikator variabel. Kuesioner dibagikan secara langsung oleh peneliti kepada responden yaitu siswa SMPN 3 Banyuresmi yang menjadi anggota sampel penelitian. Hal ini dilakukan

untuk memperoleh data primer yang objektif dan akurat terkait variabel X dan Y.

d. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2025:329), merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk dokumen, arsip, buku, tulisan, angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang mendukung untuk menunjang penelitian. Studi dokumentasi dilakukan terhadap berbagai dokumen terkait layanan konseling yang relevan dengan fokus penelitian ini.

Data dan informasi penting terkait variabel dan fokus penelitian yang didapat dari dokumen-dokumen akan dianalisis untuk memperkuat data hasil kuesioner dan dokumentasi dalam penelitian, jenis dokumentasi yang diperoleh berupa publikatif dan non-publikatif.

8. Validitas dan Reliabilitas

Untuk menguji kelayakan pakai instrumen pada penelitian ini, maka akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas :

a. Uji Validitas

Peneliti melakukan uji validitas ini dengan bantuan program SPSS versi 25.

Uji validitas dilakukan terhadap 23 responden di luar sampel penelitian yang memiliki karakteristik sama dengan sampel penelitian, yaitu siswa SMPN 3 Banyuwangi. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2017), valid berarti instrumen tersebut dapat

digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen pengukuran dapat dianggap valid r hitung $>$ r tabel dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (janna dan herianto). Rumus yang digunakan untuk menguji validitas adalah:

$$r = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \cdot \sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Gambar 1. 2 Rumus Uji Validitas

Keterangan

- Rxy : Koefisien korelasi antara variable X dan Y
- N : Jumlah responden
- X : Jumlah skor item
- Y : Jumlah skor total

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen untuk mengukur apa yang hendak diukur. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25. Proses validasi dan uji reliabilitas ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas data yang dikumpulkan, tetapi juga akan memperkuat dasar untuk interpretasi dan generalisasi hasil penelitian.

Hal ini sangat penting mengingat implikasi potensial dari penelitian ini terhadap kebijakan dan praktik konseling di sekolah. Di antara berbagai teknik pengujian reliabilitas yang ada, metode Cronbach's Alpha dipilih dalam penelitian ini. Berdasarkan metode ini, Menurut Notoatmojo dalam

(Janna & Herianto, 2021) instrumen penelitian dianggap reliabel apabila hasil perhitungan nilai r hitung $> r$ tabel pada taraf signifikansi 5%. Rumus uji realibilitas adalah sebagai berikut:

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1. 3 Rumus Uji Reliabilitas

9. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara yang dilakukan oleh peneliti guna mengolah data mentah hasil penelitian agar menghasilkan simpulan akurat yang sesuai dengan tujuan penelitian (Margono, 2014). Penelitian ini menggunakan untuk menguji efektivitas konseling dengan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan analisis inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Menurut Sugiyono (2017), Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang sudah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Analisis longitudinal, seperti model efek campuran atau analisis varians pengukuran berulang, akan diterapkan jika data dikumpulkan pada beberapa titik waktu untuk menilai perubahan dalam hasil seiring waktu dan perbedaan dalam lintasan pemulihan antara kelompok yang menerima dan tidak menerima

layanan pendamping. Untuk mengatasi potensi data yang hilang, teknik seperti *multiple imputation* atau *maximum likelihood estimation* akan digunakan untuk memastikan analisis yang tidak bias. Seluruh analisis statistik akan dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik yang sesuai seperti SPSS, R, atau Mplus, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0.05$.

Untuk mengukur besarnya efektivitas *treatment*, dilakukan perhitungan *effect size* dengan penggunaan rumus Cohen's d (Cohen, 1988). Seluruh analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS, analisis sensitivitas juga akan dilakukan untuk menilai *robustness* temuan terhadap asumsi analitis yang berbeda.

