BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini angkatan kerja yang menganggur terdiri dari berbagai latar belakang pendidikan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Nasional, lulusan yang memberikan sumbangan tertinggi adalah SMA sebesar 10,66%, sedangkan lulusan SMK sebesar 10,43%.

Hal ini sangat memprihatinkan, khususnya pada lulusan SMK dimana terlihat bahwa kurang optimalnya perwujudan dari tujuan berdirinya Sekolah Menengah Kejuruan itu sendiri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menekan jumlah pengangguran adalah dengan mengoptimalkan self efficacy karier siswa, sehingga siswa tidak ragu dan menjadi yakin atas kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi kariernya kedepan.

Pendidikan memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup suatu bangsa, karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Seperti diketahui, di era globalisasi ini pendidikan merupakan salah satu kebutuhan, sehingga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Sedangkan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah suatu konsep pendidikan yang mengarahkan output dari sistem pendidikan tersebut untuk bisa bersaing dan mempunyai suatu kompetansi dalam dunia pekerjaan (karier). Hal tersebut dikuatkan dengan pendapat para ahli tentang pendidikan

¹ Suci Wulandari, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Minat Berwirausaha Pada Siswa Kelas XII Di Smk Negeri 1" (Skripsi, Fakultas Ekonomi, Unesa, Kampus Ketintang Surabaya, 2012),hal.1

kejuruan, diantaranya Muchlas Samani, Evans & Edwin mengemukakan bahwa: "pendidikan kejuruan merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mempersiapkan individu pada suatu pekerjaan atau kelompok pekerjaan". Sementara Harris dalam Slamet menyatakan: "Pendidikan kejuruan adalah pendidikan untuk suatu pekerjaan atau beberapa jenis pekerjaan yang disukai individu untuk kebutuhan sosialnya".2

Menurut House Committee on Education and Labour (HCEL) bahwa: "pendidikan kejuruan adalah suatu bentuk pengembangan bakat, pendidikan dasar keterampilan, dan kebiasaan-kebiasaan yang mengarah pada dunia kerja yang dipandang sebagai latihan keterampilan". Bukan hanya dari beberapa definisi yang diungkapkan para ahli. Menurut undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tentang pasal 18 dijelaskan bahwa: "Pendidikan Kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja pada bidang tertentu".4

Dalam hal ini, terdapat tahap-tahap perkembangan yang harus dilalui dalam rentang kehidupan manusia, yang dimulai sejak lahir sampai meninggal. Salah satu tahapan tersebut adalah masa remaja. Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan dari kehidupan individu, fase ini terjadi pada masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada tahapan ini individu banyak mengalami perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional, juga mengalami perkembangan yang cepat, baik perkembangan fisik

² Onong Uchajana, *Dinamika Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 1993),hal.3. ³ Malik Oemar, House Committee on Education and Labour. (Bandung: PT Remaja Rosda

Karya, 1990),hal.94

⁴ Deddy mulyana, dkk, Komunikasi Antar Pribadi (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 1990),hal.15

(pertumbuhan fisik) maupun perkembangan psikis. Perubahan-perubahan yang terjadi dengan begitu cepatnya membawa pengaruh yang besar pada situasi kejiwaanya.⁵

Hal tersebut menunjukan masa remaja merupakan masa yang terpenting dalam perkembangan individu, karena jika tidak dapat mampu melaksanakan tugas perkembangan pada masa remaja, maka masa dewasa pun tidak akan berjalan semestinya. Menurut Hurlock masa remaja merupakan masa yang sangat berhubungan pada penentuan kehidupan di masa depan, karena perilaku dan aktivitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi masa awal dalam mengukir kehidupan yang lebih baik dimasa depan mereka.

Masa yang dilalui oleh remaja ini membuat mereka mulai dihadapkan pada pilihan-pilihan hidup. Hal ini selaras dengan tugas perkembangan remaja menurut Havighurst, bahwa siswa SMK diharapkan dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dalam bidang karir yaitu memilih dan mempersiapkan karir (pekerjaan). Tujuannya adalah agar siswa SMK mampu memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya, dan mempersiapkan diri, memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memasuki pekerjaan tersebut. Terlebih siswa harus merasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki, pasalnya kesulitan-kesulitan yang menyangkut kejiwaan pun sering mereka jumpai, misalnya cepat putus asa,

-

⁵ Elfi mu'awanah, *Bimbingan Konseling Islam di Sekolah Dasar* (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2009),hal.25

⁶ Elisabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5* (Jakarta: Erlangga, 2009),hal.207

⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2011),hal.74

meresa kecewa, pesimis dalam kehidupanya, rendah diri, dan sebagainya. Karena mereka pada periode tersebut berada dalam fase *adolesence* (remaja).⁸

Ditinjau dari tahap perkembangan karir menurut Super dan Jordaan, bahwa siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) termasuk dalam tahap eksplorasi pada tingkat tentatif dan transisi (usia 15-21 tahun). Pada tahap tentatif (15-17 tahun), faktor-faktor yang diperhitungkan dan dipertimbangkan adalah kebutuhan, minat, kapasitas, nilai-nilai dan kesempatan. Sedangkan pada tahap transisi dimana individu berusaha untuk memperoleh karir, memutuskan karir dan siap masuk ke dunia kerja. Bila individu telah memiliki kesiapan untuk membuat perencanaan karir, memanfaatkan sumber informasi karir, pencarian informasi karir, dan dapat mengambil keputusan karir maka individu telah mencapai kematangan karir. Sehingga terhitung memiliki self-efficacy karier yang tinggi.

Menengah Kejuruan (SMK) pada tahap eksplorasi sudah seharusnya siswa mampu merencanakan pekerjaan sesuai dengan bidang keahliannya, dapat menetapkan tujuan dan dapat melakukan pendalaman sesuai dengan bidang yang dipilih. Namun kenyataannya, banyak sekali siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) belum siap melaksanakan bidang karir mereka setelah lulus.¹¹

_

Elfi mu'awanah, Bimbingan Konseling Islam di Sekolah Dasar (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009),hal.24 - 25

⁹ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak & Remaja (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2011),hal.84

Luluk Sersiana, dkk. Jurnal BK UNESA, "Hubungan Antara Self-Efficacy Karir Dan Persepsi Terhadap Masa Depan Karir dengan Kematangan Karir Siswa Smk Pgri Wonoasri Tahun Ajaran 2012/2013". Vol 03 No 01. Pp 172-180,hal.173

Luluk Sersiana, dkk. Jurnal BK UNESA, "Hubungan Antara Self-Efficacy Karir Dan Persepsi Terhadap Masa Depan Karir dengan Kematangan Karir Siswa Smk Pgri Wonoasri Tahun Ajaran 2012/2013". Vol 03 No 01. Pp 172-180,hal.174

Hal diatas dikarenakan adanya *self-efficacy karier* yang rendah. Persoalan karir juga terjadi di SMK 1 Purworejo Jawa Tengah, masih banyak siswa SMK Purworejo setelah lulus masih belum memasuki dunia kerja. Sebenarnya *animo* lulusan SMK dalam merespon *job fair* sangat tinggi, namun keberanian untuk mencari informasi lebih detail di stan lowongan kerja masih kecil. Mereka tidak berani masuk, masih ragu akan kemampuannya padahal saat itu, ada puluhan perusahaan dengan ratusan informasi lowongan pekerjaan ditawarkan.¹²

Dalam hal ini, banyak sekali siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Darul Ulum Baureno Bojonegoro, belum siap untuk menjalani karir yang sesuai dengan bidang garapnya. Dikarenakan keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk terjun dalam dunia karirnya, purna atas kepercayaan dirinya yang rendah. Hal-hal inilah yang menghambat perkembangan *self-efficacy karier* siswa berjalan normal dan cenderung negative/rendah. Seperti yang pernah terjadi pada tahun 2011-2012 di SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro, banyak diantara siswa yang bekerja diluar bidang kompetensinya saat masuk di kejuruan SMK yang ada, hal ini dikarenakan kebanyakan siswa masih belum yakin untuk masuk ke pekerjaan yang sesuai dengan bidang kejuruanya. 14

Seseorang dengan efikasi diri (self-efficacy) rendah dalam ranah karir (pekerjaan), akan menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya, dalam situasi yang seperti ini, ia memiliki

¹³ Ahmad Kholil, Kepala Sekolah SMK Darul Ulum Baureno-Bojonegoro, wawancara pribadi, Pasinan,10 maret 2016.

http://www.indocrewyk.com/news-131-lulusan-smk-belum-memiliki-keberanian.html (diakses pada 1 Februari 2013).

¹⁴ Bagian Administrasi, SMK Darul Ulum Baureno-Bojonegoro, (Pasinan: Data Alumni SMK DU, Tahun Ajaran 2011-2012).

self-efficacy karier yang terbilang rendah dan cenderung mudah menyerah. Hal senada juga di ungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa self-efficacy karier memainkan satu peran penting dalam mengatasi memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.

Semua perubahan yang terjadi di dalam diri pada masa remaja menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri dalam diri dalam membentuk suatu "sense of self" yang baru tentang siapa dirinya. Karena perubahan-perubahan yang terjadi mempengaruhi remaja pada hampir semua area, konsep diri juga berada dalam keadaan terus berubah pada periode ini. Ketidakpastian masa depan membuat formulasi dari tujuan yang jelas merupakan tugas yang sulit. Namun, dari penyelesaian masalah dan konflik remaja inilah lahir konsep diri remaja. Dari situlah, self-efficacy karier akan terbentuk dan relatif tinggi, sehingga siswa akan dengan yakin mampu melakukan dan melaksanakan karirnya nanti dengan baik.

Konsep diri negatif, akan berdampak pada perkembangan kepribadian remaja karena pola kepribadian dibentuk oleh konsep diri yang dimiliki individu. Remaja yang memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan dan tidak memiliki penyesalan atas kondisi diri akan percaya diri dan menunjukkan sikap terbuka terhadap orang lain, sehingga dia akan dengan yakin mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan pekerjaan

-

¹⁵ Makalah Matakuliah Seminar BK (PB 318): *Upaya bimbingan dan konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi body dysmorphic disorder pada siswa*. BAB I (2012),hal.4

atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. ¹⁶ Berbeda dengan sebaliknya, siswa yang memandang dirinya bodoh, tidak berpenampilan menarik, merasa memiliki banyak sekali kekurangan dan merasa diri paling tidak beruntung akan menimbulkan penyesalan terhadap diri dan menjadi tidak percaya diri. Pandangan diri yang negatif ini dapat mengakibatkan pribadi individu menjadi tertutup sehingga perkembangan kepribadian menjadi tidak sehat, dan cenderung self-efficacy karier siswa adalah rendah dan negatif, hal ini tentu berdampak pada karirnya kedepan.

Dalam hal meningkatkan self-efficacy karier siswa yang cenderung rendah, dapat dilakukan dengan memfokuskan pada kognitif siswa melaui bimbingan konseling karir dengan pendekatan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental "kesalahan berpikir", dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan, menuju ke pola berfikir yang rasional dan positive.

Teknik restrukturisasi kognitif, merupakan salah satu teknik yang ada didalam konseling cognitive behavioral therapy, sebuah pendekatan yang mengkombinasikan konseling kognitif dan konseling behavioral. Pada pelaksanaannya konseling cognitive behavioral therapy merupakan bentuk konseling yang menekankan kepada pentingnya penggunaan pikiran dalam perasaan dan tindakan individu. Sehingga diharapkan siswa mampu merubah pola berfikirnya dari negatif ke positif, untuk meningkatkan self-efficacy kariernya.

_

¹⁶ Posted by sahar pratama at <u>07:01</u>, Sumber Buku: Ghufron M. Nur & Risnawati Rini S. 2010. *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media).

Untuk meningkatkan self-efficacy karier siswa, atas konsep diri negatif menjadi konsep diri positif yang dapat dikembangkan secara optimal salah satunya dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Karena teknik restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri lingkungannya. Kesalahan kognisi tersebut diekspresikan oleh konseli melalui pernyataan diri yang negatif.¹⁷

Hal inilah yang menjadi dasar serta dorongan peneliti untuk menguji efektivitas dan upaya bimbingan konseling karir melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan self-efficacy karier siswa kelas XII di SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro. Karena pada dasarnya self-efficacy diri yang baik dan positif akan memunculkan hasil karir yang baik pula. Sehingga nantinya, penelitian ini dapat digunakan rujukan untuk meningkatkan self-efficacy karier siswa yang rendah/negative untuk menuntun mereka menuju gerbang karir dimasa berikutnya, dalam mencetak generasi yang berkualitas yang yakin atas kemampuan dirinya dengan self-efficacy karier tinggi.

B. Fokus Penelitian

Untuk menghindari adanya keluasan serta *multi-tafsir* dalam pembahasan penelitian nanti, maka Peneliti memberikan fokus penelitian yakni sebagai berikut:

Penelitian ini dilakukan dilokasi SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro, a. dengan objek penelitian kelas XII.

¹⁷ Makalah matakuliah Seminar BK (PB 318): Upaya bimbingan dan konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi body dysmorphic disorder pada siswa. BAB I,hal.4.

- b. Bimbingan konseling yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam teori CBT (cognitif behaviour theraphy).
- c. Meningkatkan *self-efficacy karier* siswa yang memiliki kecenderungan *self-efficacy karier* tingkat rendah.
- d. Fokus masalah yang menjadi titik pembahasan dalam penelitian ini adalah indikator dari *self-efficacy karier* itu sendiri. *Self-efficacy karier* yang cenderung rendah dan negative untuk kemudian ditingkatkan dan menjadi positif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian dan fokus penelitian di atas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

- 1. Apakah bimbingan konseling karir melalui teknik *restrukturisasi kognitif efektive* untuk meningkatkan *self-efficacy karier* siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro?
- 2. Seberapa besar *efektivitas* bimbingan konseling karir melalui teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan *self-efficacy karier* siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini, adalah:

1. Untuk mengetahui apakah bimbingan konseling karir melalui teknik restrukturisasi kognitif efektive dalam meningkatkan self-efficacy karier siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro.

2. Untuk mengetahui seberapa besar *efektivitas* bimbingan konseling karir melalui teknik *restrukturisasi kognitif* dalam meningkatkan *self-efficacy karier* siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah-sekolah, terutama Sekolah Menengah Kejuruan dan khususnya SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro dalam meningkatkan self-efficacy karier siswa yang memiliki self-efficacy karier rendah. Sehingga kedepanya, siswa dapat menghadapi dan melaksanakan karirnya dengan baik, karena memiliki self-efficacy karier tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini memberikan bukti *empiris* dan diharapkan dapat menjadi masukan *informatif* bagi sekolah-sekolah, terutama Sekolah Menengah Kejuruan untuk meningkatkan *self-efficacy karier* siswa, dengan menggunakan bimbingan konseling karir melalui teknik *restrukturisasi kognitif*.
- b. Hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan acuan teoritik bagi peneliti selanjutnya, khususnya bagi peneliti-peneliti yang mengkaji tentang peningkatan self-efficacy karier siswa, dalam rangka menghadapi dan terjun bekerja.
- c. Memberikan kontribusi bagi pengembangan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam bagi peneliti, masyarakat luas, dan

khususnya SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro dalam meningkatkan self-efficacy karier siswa.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Motode penelitian merupakan suatu hal yang mutlak dan sangat penting dalam segala penelitian ilmiah, karena berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung pada tepat tidaknya metode yang digunakan.

Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah yang sistematis. Sedangkan peneliti adalah terjemah dari bahasa inggris: *research* yang berarti usaha atau pekerjaan untuk mencari kembali yang dilakukan dengan motode tertentu dengan cara hati-hati, sistematis serta sempurna terhadap permasalahan, sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan atau menjawab problemnya.¹⁸

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen atau dengan rancangan experimen murni. Peneliti menggunakan penelitian eksperimen karena penelitian eksperimen merupakan design penelitian ilmiah yang paling teliti dan tepat untuk menyelidiki pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Dapat menunjukkan hubungan sebab akibat.¹⁹

Design penlitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest and* posttest control group design. Menurut Sugiyono, mengemukakan bahwa: "Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random,

¹⁸ Joko Subagyo, *Metode Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004),hal.2

¹⁹ Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Kuantitatif dalam Pendidikan* (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1996),hal.321

kemudian diberi *pre test* untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol." Caranya yaitu, kelompok dibagi menjadi 2 yaitu kelompok A dan kelompok B. Masing-asing kelompok memiliki tujuan yang hendak dicapai oleh sang peneliti. Dari kedua kelompok tersebut, maka akan didapatkan sebuah data dan informasi yang akan dijadikan bahan untuk pengambilan kesimpulan.

Kelompok A (eksperimen) dan kelompok B (kontrol). Yang dimaksud kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan dari peneliti untuk mengetahui akan pengaruh dari perlakuan tersebut. Sedangkan kelompok kontrol adalah sebuah kelompok yang tidak diberikan perlakuan peneliti.²⁰

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Yang bertujuan unutk mengetahui akan pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan (treatment). Dan untuk treatment yang dimaksud peneliti adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, sehingga nantinya bisa diukur efektive atau tidak efektive perlakuan tersebut untuk meningkatkan self-efficacy karier siswa.

Untuk mempermudah proses penelitian, secara garis besar, *design experimen* yang digunakan pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

R1	O ₁	X	O ₂
R2	O_3	-	O ₄

Gambar 1.1 Desain Penelitian Pre test dan Post test Control Group Design

 $^{^{20}}$ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung: CV. Alfabeta, 2009),hal.74

Adapun keterangan dari gambar 1.1 diatas, atau disebut juga skema desain penelitian *pre test and post test control group design*, sebagai berikut:

R1	Penempatan kelompok secara acak (random) pada kelompok eksperimen
O_1	Pre Test pada kelompok eksperimen
X	Intervensi pada kelompok eksperimen berupa Terapi Rasional Emotive
O_2	Post Test pada kelompok eksperimen
R2	Penempatan kelompok secara acak (random) pada kelompok kontrol
O_3	Pre Test pada kelompok kontrol
-	Tidak ada Intervensi pada kelompok kontrol
O ₄	Post Test pada kelompok kontrol

Tabel 1.1 Keterangan Pre test Post test Control Group Design

Adapun pemberian intervensi sebagaimana yang digambarkan pada (X) diatas, akan peneliti jabarkan agar menjadi kejelasan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan Intervensi dilakukan dengan memberikan konseling menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* pada kelompok eksperimen.
- b. Setelah pertemuan intervensi dilakukan, selanjutnya diberikan post test untuk masing-masing kelompok (kelompok experimen dan kelompok kontrol) dengan post test yang sama.

Menurut Latipun, sehubungan dengan hasil suatu experimen, maka validitas penelitian terdapat dua macam, yaitu: validitas yang berhubungan dengan efek yang ditimbulkan atau *validitas internal*, dan *validitas* yang berhubungan dengan penerapan hasil experimen atau *validitas external*.²¹

 $^{^{21}}$ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung: CV. Alfabeta, 2009),
hal. 74

1) Validitas Internal

Cook dan Campbell mengemukakan sejumlah pengganggu validitas internal yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini, antara lain:

- (a) *History* adalah kejadian-kejadian khusus yang terjadi antara pengukuran pertama dan kedua yang mempengaruhi penelitian.
- (b) *Maturity* adalah proses yang dialami subjek seiring berjalanya waktu, seperti: lapar, haus dan sakit.

2) Validitas External

Validitas external merupakan validitas yang berhubungan dengan penerapan hasil eksperimen. Menurut cook dan campbell pengganggu validitas external diantaranya adalah sebagai berikut:

- (a) Interaksi seleksi dan perlakuan yang berkaitan dengan populasi yang ditargetkan. Karena itu seleksi sampel dilakukan dari populasi yang jelas.
- (b) Interaksi kondisi dan perlakuan yang berkaitan dengan tempat kondisi subyek penelitian.
- (c) Histori dan perlakuan. Penelitian eksperimen biasanya dilakukan dalam waktu yang pendek dan pada saat yang khusus sebagaimana yang dipilih oleh peneliti.

Desain eksperimental yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test* post test control group design. Rancangan ini lebih memungkinkan adanya kontrol terhadap validitas internal sehingga lebih menjamin adanya validitas

internal yang tinggi.²² Subjek penelitian dalam desain ini dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu: *kelompok satu* disebut sebagai kelompok eksperimen. *Kelompok dua* disebut sebagai kelompok kontrol.²³

2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi berasal dari bahasa inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian kata populasi amat *populer*, digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya, populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhtumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian.²⁴

a. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya. Dalam penelitian yang berjudul "efektivitas bimbingan konseling karier melalui teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan *self efficacy karier* siswa" ini, peneliti memberdayakan keseluruhan siswa SMK Darul Ulum Baureno Kelas XII pada tahun ini (baca: 2016) menjadi populasi dalam

Notoatmodjo, Metode Penelitian Kuantitatif (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2010), hal. 61

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: CV. Alfabeta, 2009),hal.74

²⁴ Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya Edisi Kedua (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2005), hal.109

²⁵ Sugiyono, *Motode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&*, (Bandung: Cv.Alvabeta, 2011),hal.80

penelitian. Secara keseluruhan total populasi dalam penelitian ini adalah 69 siswa.²⁶

b. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulanya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).²⁷ Semakin besar jumlah sampel akan semakin bagus untuk bisa menggambarkan keseluruhan populasi, jika kedapatan jumlah populasi yang besar. Maka perlulah peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel untuk mempermudah dalam menentukan sampel.

c. Teknik Sampling

Adapun teknik sampling itu dilakukan untuk mengambil bagian terkecil yang bisa menggambarkan keseluruhan populasi tersebut, karena sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.²⁸

²⁶ Bagian Administrasi, SMK Darul Ulum Baureno, Data Peserta Didik Tahun Pelajaran 2015-2016.

²⁷ Sugiyono, *Motode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: CV.Alvabeta, 2011),hal.81

 $^{^{28}}$ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D (Bandung: CV. Alvabeta, 2011),hal.118

Dalam peneitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menetukan dan mengambil sampel. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan. Dalam bahasa sederhana *purposive sampling* itu dapat dikatakan sebagai secara sengaja mengambil sampel tertentu (jika orang maka berarti orang-orang tertentu) sesuai persyaratan (sifat-sifat, karakteristik, ciri, kriteria) sampel.

Purposive sampling juga disebut *judgmental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan "*penilaian*" (judgment) peneliti mengenai siapa-siapa saja yang pantas (memenuhi persyaratan) untuk dijadikan sampel. Oleh karenanya agar tidak sangat subjektif, peneliti harus punya latar belakang pengetahuan tertentu mengenai sampel dimaksud (tentu juga populasinya) agar benar-benar bisa mendapatkan sampel yang sesuai dengan persyaratan atau tujuan penelitian (memperoleh data yang akurat).²⁹

Ada beberapa hal yang menjadi ciri-ciri, kriteria & karakteristik peneliti dalam menentukan sampel, agar sampel benar-benar sesuai dengan yang diharapkan peniliti dan untuk menghindari *subjektifitas* penelitian, diantaranya sebagai berikut:

- Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Darul Ulum Baureno Bojonegoro Kelas XII.
- 2) Yang akan terjun bekerja (memulai karier), setelah lulus.

-

 $^{^{29}}$ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D (Bandung: CV. Alvabeta, 2011),
hal.118

Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan sampel, karena tidak semua siswa SMK Darul Ulum Baureno akan terjun bekerja (memulai karier) setelah lulus nanti, sehingga nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut adalah kelebihan dan kekurangan menggunakan teknik *purposive sampling*:

Kelebihan pengambilan sampel menggunakan Teknik *Purposive*Sampling:

- Sampel ini dipilih sedemikian rupa, sehingga relevan dengan desain penelitian.
- 2) Cara ini relatif mudah untuk dilaksanakan.
- 3) Sampel yang dipilih adalah individu yang menurut pertimbangan penelitian menggambarkan variabel dalam penelitian.

Kekurangan pengambilan sampel menggunakan Teknik *Purposive* Sampling:

- Tidak ada jaminan sepenuhnya bahwa sempel itu representatif seperti halnya dengan sampel acakan atau random.
- 2) Setiap *sampling* yang acakan atau random yang tidak memberikan kesempatan yang sama untuk dipilih kepada semua anggota populasi.

d. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek yang akan kami teliti adalah siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro, yang memiliki *self-efficacy karier* rendah dari hasil tabulasi *skala kecenderungan self-efficacy karier* pada saat *pre test* dilakukan.

Dari hasil tabulasi *skala kecenderungan self-efficacy karier* pada saat *pre test* tersebut, akan terkumpul seberapa banyak siswa yang memiliki *self-efficacy karier rendah* dan *self-efficacy karier tinggi*. Sehingga peneliti bisa mengambil siswa yang memiliki *self-efficacy karier rendah* dari hasil tabulasi pada saat *pre test* untuk kemudian dilakukan tahap penelitian selanjutnya.

Adapun total subjek penelitian yang diambil untuk dijadikan sampel adalah 19 siswa SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

Secara *teoritis* variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai "variasi" antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu.³⁰

Kerlinger menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (construck) atau sifat yang dipelajari. Dibagian lain Kerlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (different values).³¹

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat dirumuskan disini bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.

-

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitia Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alvabeta, 2011),hal.38

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2001),hal.20

Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain, maka variabel dalam penelitian ini yang penulis lakukan adalah:

a. Variabel Independen (Bebas)

Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahanya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Maka dalam penelitian ini, variabel independen (bebasnya) adalah: Bimbingan konseling karier melalui teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel X (Independen).

b. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang sering disebut variabel output, kriteria konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya bebas, maka dalam penelitian ini variabelnya adalah: *Self-efficacy karier* sebagai variabel Y. Setelah didapat variabel dependen, maka adapun aspek/indikator variabel Y yaitu:

- 1) Self Appraisal (Mampu menilai diri)
- 2) Occupational Information (Mampu mendapat Informasi karir)
- 3) Goal Selection (Mampu memilih tujuan)
- 4) Planning (Mampu merencanaan)
- 5) Problem Solving (Mampu memecahkan masalah)
- 6) *Magnitude* (Mampu menyelesaikan)
- 7) *Generality* (Mampu menggeneralisasikan)
- 8) Strength (Mampu mengatasi kesulitan)³²

³² A. Bandura. & A. Locke, E, *Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. Journal of Applied Psychology.* Vol. 88, No.1, 87-99. 2003. [Online]

Dari kedua variabel penelitian diatas akan diuji tingkat *efektivitas*nya didalam penelitian ini, untuk menemukan hasil penelitian dari 2 variabel diatas, antara Variabel X (Bebas) untuk meningkatkan Variabel Y (Terikat).

4. Definisi Operasional

Deskripsi teori atau disebut juga definisi operasional dimaksudkan untuk memberikan gambaran atau batasan-batasan tentang teori-teori yang akan dipakai sebagai landasan dalam penelitian termasuk variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti. Untuk menghindari kesalahan dalam memahami masalah yang akan diteliti, maka akan dipaparkan definisi operasional, yang ada dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini ditemukan dua variabel, yakni variabel bebas berupa bimbingan konseling karier melalui teknik *restrukturisasi kognitif* dan variabel terikat yaitu *self-sfficacy karier*. Berikut masing-masing deskripsi dari tiap-tiap variabel tersebut:

dimaksudkan disini adalah salah satu jenis bimbingan yang berusaha membantu individu dalam memecahkan masalah karir (pekerjaan) untuk memperoleh penyesuaian diri yang sebaik-baiknya dengan masa depanya. Juga proses membantu seseorang untuk mengerti dan menerima gambaran tentang diri pribadinya dan gambaran tentang dunia kerja diluar dirinya, mempertemukan gambaran tentang diri tersebut dengan dunia kerja itu, untuk pada akhirnya dapat: memilih bidang pekerjaan,

 $^{\rm 33}$ Ruslan A.Gani. $Bimbingan\ Konseling\ Karir$. (Bandung: Angkasa, 1992),
hal. 10

menyiapkan diri untuk bidang pekerjaan, memasukinya, dan membina karir dalam bidang tersebut.

Bimbingan konseling karier juga merupakan proses bantuan, layanan, dan pendekatan terhadap individu (siswa), agar individu yang bersangkutan dapat mengenal dirinya, memahami dirinya, dan mengenal dunia kerja, merencanakan masa depanya, dengan bentuk kehidupan yang diharapkanya untuk menentukan pilihanya dan mengambil suatu keputusanya tersebut adalah yang paling tepat, sesuai dengan keadaan dirinya dihubungkan dengan persyaratan-persyaratan dan tuntutan pekerjaan/karier yang dipilihnya. Dalam hal ini, bimbingan konseling karir dilakukan dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif*, untuk meningkatkan *self-efficacy karier* siswa yang memiliki *self-efficacy karier* rendah.

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik *restrukturisasi kognitif*, menurut Ellis, yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.³⁵

Sedangkan menurut Gunarsa teknik *restrukturisasi kognitif* adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi

³⁴ Ruslan A.Gani. *Bimbingan Konseling Karir* (Bandung: Angkasa, 1992),hal.11

 $^{^{35}}$ Muhammad Nursalim, dkk. $\it Strategi~Konseling~(Surabaya: Unesa University Press, 2005),hal.47$

restrukturiasasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah/hambatan dalam kepribadian.³⁶

Proses ini menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan individu pada awalnya dikonstruk dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan individu tersebut. Keyakinan seseorang akan *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruk. Individu yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu, maka akan menafsirkan situasi tersebut sebagai hal yang penuh resiko dan cendrung gagal dalam membuat perencanaan.

Sedangkan individu yang memiliki self efficacy baik akan memiliki keyakinan bahwa ia dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif. Itulah sebabnya, pola berfikir siswa yang memiliki self-efficacy karier rendah perlu dikonstruk dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, sehingga self-efficacy karier siswa mampu ditingkatkan untuk menjadi positive.

b. *Self efficacy karier* yang dimaksudkan, mengutip Bandura mendefinisikan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk

³⁶ Muhammad Nursalim, dkk. Strategi Konseling (Surabaya: Unesa University Press, 2005),hal.46

mencapai hasil dan dalam suatu situasi tertentu.³⁷ Myers juga mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah bagaimana seseorang merasa mampu untuk melakukan suatu hal, dalam penelitian ini kaitanya dengan karir siswa kedepan. Dengan demikian definisi dari *self-efficacy karier* adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tugas karir yang harus dilalui.³⁸

Self-efficacy karier merupakan elemen penting dalam menunjang karier siswa kedepan, sehingga ketika siswa mengalami self-efficacy karier rendah/negative, maka akan mempengaruhi kariernya kedepan.³⁹

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Woolfolk bahwa selfefficacy merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu pekerjaan tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa self-efficacy karier adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan dimana individu yakin mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut.

-

³⁷ Nur Ani Abidul Umam, "Hubungan antara self efficacy karir dengan kematangan karir siswa kelas XII SMA negeri 1 karanganyar kab.demak" (Skripsi, Jurusan psikologi, fakultas pendidikan, UNNES, 2015),hal. 24

³⁸ Howard S. Friedman, *Kepribadian, Teori Klasik dan Modern* (Jakarta: Erlangga, 2006),hal.283

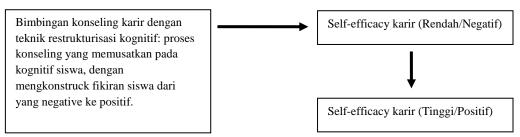
³⁹ Howard S. Friedman, *Kepribadian*, *Teori Klasik dan Modern* (Jakarta: Erlangga, 2006),hal.284

Self-efficacy atau efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menghadapi situasi tertentu. Efikasi diri ini mempengaruhi persepsi, motivasi, dan tindakannya dalam berbagai cara menurut Zimbardo & Gerrig. Mereka mengatakan bahwa seberapa banyak usaha yang digunakan dan berapa lama seseorang dapat bertahan dalam mengatasi kehidupan yang sulit. Efikasi diri adalah sebuah konsep yang bermanfaat untuk memahami dan memprediksi tingkah laku.

Menurut Bandura, seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi (positive) akan membangun lebih banyak kemampuan-kemampuan melalui usaha-usaha mereka secara terus menerus, sedangkan efikasi diri yang rendah (negative) akan menghambat dan memperlambat perkembangan dari kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan seseorang. Bandura juga mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung percaya bahwa segala sesuatu sangat sulit dibandingkan keadaan yang sesungguhnya sedangkan orang yang memiliki perasaan efikasi diri yang kuat akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipacu oleh rintangan sehingga seseorang akan berusaha lebih keras.

5. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu bentuk perencaan dalam proses penyelesaian penelitian. Berangkat dari kedua variabel di atas, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam kerangka berikut ini:



Gambar 1.2 Kerangka Berfikir Penelitian

Kerangka berfikir ini dimaksudkan bahwa bimbingan konseling karier melalui teknik *restrukturisasi kognitif* akan peneliti gunakan untuk meningkatkan *self-efficacy karier* siswa. Maka sebelum itu dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan *angket/kuesioner* untuk mengelompokkan dan mengetahui siswa yang memiliki *self-efficacy karier* tingkat; rendah – tinggi.

Dari kerangka berfikir diatas dapat ditarik asumsi penelitian yang dijadikan landasan dasar dalam penelitian ini. Asumsi penelitian ini adalah:

- a. Self-efficacy karier siswa (tingkat rendah) terbentuk dari konsep berfikirnya yang negatif dalam mempersepsikan dirinya sendiri. Untuk itu, jika self-efficacy karier siswa tergolong negative/rendah maka dapat ditangani dengan cara merubah kognitifnya menjadi pola berfikir yang positif. Sehingga self-efficacy karier siswa dapat ditingkatkan menjadi tinggi.
- b. Self-efficacy karier siswa dapat diamati dan diukur (yang rendah tinggi).
- c. Self-efficacy karier siswa dapat diukur menggunakan skala kecenderungan self-efficacy karier.
- d. Konseli (siswa) memiliki kekuatan-kekuatan pada dirinya dan dapat mengkonstruk penanganan masalah yang dihadapinya.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang ditetapkan.⁴⁰ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Angket atau Kuesioner

Metode Angket juga disebut dengan metode kuesioner atau dalam Bahasa Inggris disebut *Quentionnaire* (daftar pertanyaan). Angket atau Kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau anggapan dan informasi yang diperlukan.⁴¹ Metode Angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti.⁴²

Metode angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti.⁴³

Cara pemberian nilai dalam penelitian ini menggunakan teknik angket yang hanya memberikan tanda lingkaran, silang, atau *checklist* pada lembar jawaban yang telah tersedia. Jawaban *responden* telah disediakan sehingga

⁴¹ Lexy J Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005),hal.216-220

 $^{^{40}}$ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D (Bandung: CV. Alvabeta, 2011),hal.224

⁴² Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011),hal.25

⁴³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011),hal.95

dapat memudahkan peneliti dalam menganalisisnya, karena jawaban seragam.

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan angket langsung tertutup, dimana tiap pertanyaan telah disediakan pilihan jawaban sehingga responden hanya tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaana dirinya. Selain itu, dalam penelitian inipun Peneliti menggunakan *Skala Linkert* untuk menghitung analisis jawabannya, dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Adapun maksud penilaian *skala linkert* diatas, adalah bahwa item pernyataan mulai dari item nomor 1 sampai item nomor 33 penilaian atas jawabanya yaitu sebagai berikut: SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Akan tetapi untuk pernyataan item nomor 34 sampai 66 penilaian yang diberikan adalah sebaliknya. Semakin tinggi Skor, maka semakin tinggi pula *self-efficacy karier* siswa, begitu sebaliknya.

7. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam penelitian ini, data yang dianalisis adalah data yang terkumpul dari instrumen penelitian berupa angket (kuesioner).

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variable dari

seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁴⁴

Analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistic. Ada 2 macam statistic yaitu statistic deskriptif dan statistic inferensial. Statistic inferensial meliputi statistic parametris dan nonparametris.

Teknik Analisis data dimaksudkan untuk mengkaji kaitannya dengan kepentingan pengajuan hipotesis penelitian. Tujuannya adalah untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Juga untuk membuktikan adanya efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan self-efficacy karier siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Uji Analisis *paired sampel T-Test* atau Uji *T-Test*. Analisis *paired sampel T-Test* merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu group atau untuk menguji pengaruh variabel satu ke variabel yang lain. Adapun rumus *Paired Sampel T-Test* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{{S_1}^2}{n_1} + \frac{{S_2}^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Dari rumus analisis *paired sampel T-Test* diatas, berikut adalah keterangan masing-masing itemnya:

 $^{^{44}}$ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D (Bandung: CV. Alfabeta, 2010),hal.45

Keterangan:

 \bar{X}_{i} : Rata – rata sampel 1

 \bar{X}_2 : Rata – rata sampel 2

S₁ : Simpangan baku sampel 1

S₂: Simpangan baku sampel 2

 S_{\cdot}^2 : Varian 1

 $S_{\frac{1}{2}}^{2}$: Varian 2

r : Korelasi antar dua variabel

Nilai r diatas adalah nilai korelasi antara sampel sebelum diberikan perlakuan/intervensi dengan setelah diberikan perlakuan/intervensi. Untuk memudahkan perhitungan, maka seluruh perhitungan dilakukan dengan bantuan computer program *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 20.0 for windows, sehingga tidak diperlukan melakukan perbandingan antara hasil penelitian dengan tabel statistik karena dari out put komputer dapat diketahui besarnya nilai P diakhiri semua teknik statistik yang diuji.

Teknik analisis data dimaksudkan untuk mengkaji kaitannya dengan kepentingan pengajuan hipotesis penelitian. Tujuannya untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.

8. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap berikut disusun dan digunakan untuk rancangan penelitian supaya proses penelitian lebih sistematis dan bisa dipertanggung jawabkan validitasnya.

.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: CV. Alfabeta, 2011),hal.197

Adapun tahap-tahap penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai beikut:

a. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahap dimana ditetapkannya apa saja yang harus dilakukan sebelum seorang peneliti masuk ke lapangan obyek studi. Dalam hal ini, terdapat 7 hal yang harus dilakukan dan harus dimiliki oleh seorang peneliti yang akan diuraikan berikut ini:⁴⁶

- 1) Menyusun rancangan penelitian
- 2) Memilih lapangan penelitian
- 3) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan
- 4) Memilih dan memanfaatkan informan
- 5) Menyiapkan perlengkapan penelitian
- 6) Persoalan etika penelitian

b. Tahap pekerjaan lapangan

Setelah pekerjaan pra lapangan dianggap cukup, maka peneliti bersiap-siap untuk masuk ke lokasi penelitian dengan membawa perbekalan yang disiapkan sebelumnya. Agar bisa masuk ke lokasi penelitian dengan mulus, maka ada beberapa hal yang perlu disiapkan, yakni:⁴⁷

- 1) Memahami latar penelitian dan persiapan diri
- 2) Memasuki lapangan
- 3) Berperan serta sambil mengumpulkan data
- 4) Tahap analisis data

-

⁴⁶ Moh. Kasiram, Metodologi Penelitian Kualitatif – kuantitatif (Malang: UIN-Maliki Press, 2010),hal.281

⁴⁷ Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif – kuantitatif* (Malang: UIN-Maliki Press, 2010),hal.285

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan penelitian ini, maka Peneliti akan menyajikan pembahasan ke dalam beberapa BAB yang sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, berisi serangkaian pernyataan atau kalimat yang memberikan gambaran mengenai permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta penjelasan mengapa permasalahan itu menjadi satu hal menarik untuk dijadikan penelitian. Bagian dalam bab ini meliputi: latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka, merupakan salah satu upaya penggalian teori yang dapat digunakan peneliti untuk menjelaskan hakikat dari gejala yang ditelitinya. Unsur yang terkandung dalam bagian ini antara lain: deskripsi teori, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab III Penyajian Data, akan berisi penjelasan secara ringkas dan menyeluruh mengenai bagaimana penelitian dilakukan. Dalam hal ini akan dijelaskan deskripsi umum objek penelitian, deskripsi pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian dan pengujian hipotesis.

Bab IV Analisis Data, merupakan penjabaran dari jawaban-jawaban responden yang telah dianalisis dari metode yang telah digunakan . Dibagian ini berisikan uji normalitas dan linearitas juga analisis tingkat efektivitas teknik.

Bab V Penutup, penutup merupakan bagian terakhir. Di mana pada bagian ini akan membahas tentang kesimpulan dan saran.