

merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

Menurut Patton data observasi itu penting, karena :

1. Lebih mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sehingga memungkinkan peneliti untuk menggunakan pendekatan induktif yang tidak mempengaruhi konsep-konsep dan pandangan sebelumnya
2. Peneliti dapat melihat hal-hal yang kurang atau yang tidak teramati oleh orang lain. khususnya orang yang berada dalam lingkungan itu karena telah dianggap “biasa” yang tidak akan terungkap melalui wawancara.
3. Peneliti dapat menemukan hal-hal diluar persepsi responden sehingga peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
4. Peneliti dapat menangkap kesan-kesan pribadi yang dapat dirasakan dalam situasi sosial dan dapat berefleksi dan bersikap introspektif terhadap penelitian yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi secara langsung bagaimana implementasi teknik cognitive restructuring dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah, bagaimana kondisi siswa X tersebut yang mengalami masalah konsep diri rendah di sana, guru BK dan semua hal-hal lain yang berkaitan dengan judul peneliti.

2. Ketekunan/Keajegan Pengamatan

Ketekunan/keajegan pengamatan berarti menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Adapun keajegan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konsisten atau tentatif. Ini berarti bahwa penulis hendaknya mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam hal ini, teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lain. Denzin membedakan menjadi empat macam teknik triangulasi, yaitu:

- a. Triangulasi dengan sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik kevalidan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian. Hal itu dapat dicapai dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi, membandingkan

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- c. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
- d. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Sedangkan triangulasi metode yang peneliti terapkan bahwa pengumpulan data dilakukan melalui berbagai metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. Hal ini berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti menggunakan teknik wawancara, pada saat yang lain menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan seterusnya. Penerapan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda ini sedapat mungkin untuk menutupi kelemahan atau kekurangan dari satu teknik tertentu sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat.