

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk memperoleh data profil kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 6 Bandung yang dilihat melalui data numerikal atau angka yang diperoleh secara statistika (analisis statistik).

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode yang bertujuan untuk memperoleh jawaban tentang permasalahan yang sedang terjadi di masa sekarang tanpa menghiraukan kejadian pada waktu sebelum dan sesudahnya, dengan cara mengolah, menganalisis, menafsirkan dan menyimpulkan data hasil penelitian. Dalam penelitian ini berfungsi mendeskripsikan profil kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 6 Bandung sebagai dasar pembuatan program bimbingan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMAN 6 Bandung, dengan pertimbangan dasar SMAN 6 Bandung tidak terdapat suatu program bimbingan konseling khususnya bimbingan pribadi sosial yang secara khusus fokus untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 6 Bandung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu

pengambilan sampel bertujuan karena peneliti memiliki pertimbangan tertentu dalam menetapkan sampel sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Pertimbangan dalam menentukan sampel dan populasi penelitian di SMAN 6 Bandung diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Siswa SMA dilihat dari segi umurnya antara 15-18 tahun tergolong usia remaja yang mempunyai kebutuhan untuk berhubungan dengan teman sebaya atau lingkungannya. Dalam hubungan tersebut remaja dituntut untuk *konform* dengan teman sebaya agar diterima dalam kelompoknya. maka diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik.
2. Siswa kelas X memasuki lingkungan baru dimana siswa tersebut dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tersebut.
3. Sesuai dengan rekomendasi guru pembimbing dimana terdapat berbagai kesulitan siswa kelas X untuk membina hubungan dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
4. SMAN 6 Bandung belum memiliki program bimbingan pribadi sosial yang dikhususkan untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Adapun sampel yang diambil adalah tiga kelas yang ada di SMAN 6 Bandung, yaitu kelas X-1, X-3 dan X-5 dengan jumlah 122 orang. Sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Jumlah Anggota Sampel

Siswa Kelas X SMAN 6 Bandung

No.	Kelas	Total
1.	X1	40
2.	X3	41
3.	X5	41
Jumlah		122

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti yaitu program bimbingan pribadi sosial dan penyesuaian diri siswa di sekolah. Kedua variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional sebagai berikut.

1. Program Bimbingan Pribadi Sosial

Program bimbingan adalah serangkaian kegiatan bimbingan yang direncanakan secara sistematis, terarah dan terpadu untuk mencapai tujuan tertentu. Sementara jika dikaitkan dengan bimbingan pribadi sosial, maka kegiatan bimbingan yang dimaksud merupakan jenis bimbingan dalam rangka mengembangkan kemampuan pribadi siswa dan kemampuannya dalam berhubungan sosial yang baik dengan lingkungannya. Dalam penelitian ini, bimbingan pribadi sosial yang dimaksud adalah serangkaian kegiatan pemberian bantuan yang terencana secara sistematis, terarah dan terpadu untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri siswa SMA berdasarkan hasil analisis instrumen kemampuan penyesuaian diri siswa. Adapun struktur program yang terdapat dalam program bimbingan bimbingan pribadi social tersebut meliputi: (a) dasar pemikiran; (b) landasan empirik; (c) landasan formal program; (d) tujuan program; (e) komponen program; (f) sasaran program; (g) rencana

operasional; (h) pengembangan tema; (i) personel; (j) waktu pelaksanaan; (k) sarana dan prasarana; (l) evaluasi dan tindak lanjut serta (m) rincian satuan layanan bimbingan dan konseling. Dalam tiap satuan layanan bimbingan dan konseling terdiri dari : (a) aspek yang dikembangkan, (b) tema/topik, (c) indikator, (d) strategi layanan, (e) media, (f) waktu, (g) sasaran, (h) langkah kegiatan (i), evaluasi, (j) tindak lanjut, dan (k) sumber.

2. Penyesuaian Diri Siswa

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil menguasai dan mengatasi kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya.

Berdasarkan pendapat Schneiders maka penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 6 Bandung dalam upaya mereaksi secara tepat terhadap segala kebutuhan diri, kondisi kepribadian dan realitas serta relasi sosial dalam bentuk terhindar dari emosi yang berlebihan, terhindar dari mekanisme psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, bersikap objektif dan realistis sehingga terbentuk kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Aspek Penyesuaian diri yang diungkap adalah sebagai berikut.

a) Mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai tidak adanya emosi yang berlebih dan tidak terdapat gangguan dalam hal emosi. Individu yang memiliki control emosi yang baik, maka dapat mengatasi situasi dengan baik. Sebaliknya individu yang kurang tanggap atau terlalu berlebihan dalam menghadapi sesuatu atau situasi tertentu akan menunjukkan kontrol emosi yang tidak baik dan mengarah pada penyesuaian diri yang buruk. Adapun indikator dari mengontrol emosi yang berlebihan adalah dapat mengungkapkan rasa bersalah, dapat mengungkapkan rasa bahagia, dapat bertahan dalam kesedihan, dapat mengendalikan marah.

b) Mampu mengatasi mekanisme psikologis

Kejujuran dan keterusterangan terhadap adanya masalah atau konflik yang dihadapi siswa akan lebih terlihat dengan reaksi yang normal dari pada dengan reaksi yang diikuti dengan mekanisme pertahanan diri. Adapun indikatornya adalah mampu menghadapi masalah di sekolah dan jujur terhadap masalah yang dihadapi.

c) Mampu menghadapi frustrasi

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya frustrasi yang dapat membuat individu mengalami kesulitan untuk bereaksi secara wajar terhadap situasi atau masalah yang dihadapi dan tidak adanya tingkah laku yang menyimpang. Adapun indikator mampu menghadapi frustrasi yaitu tidak adanya tingkah laku yang menyimpang dan terhindar dari rasa cemas.

d) Memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri

Pertimbangan rasional tidak berjalan dengan baik apabila ditandai dengan emosi yang berlebihan sehingga siswa tidak dapat mengarahkan dirinya. Siswa yang tidak mampu mempertimbangkan masalah secara rasional akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian dirinya. Adapun indikatornya adalah Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil dan Mampu memecahkan masalah.

e) Memiliki kemampuan untuk belajar

Mampu mempelajari pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Adapun indikator dari memiliki kemampuan untuk belajar adalah melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik, menghargai prestasi yang dicapai di sekolah, memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar

f) Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu

Adanya kemampuan siswa untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman merupakan hal yang penting bagi penyesuaian diri yang normal. Dalam menghadapi masalah, individu harus mampu membandingkan pengalaman diri sendiri dengan pengalaman orang lain. Indikator mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu adalah, dapat mengambil pelajaran dari kegagalan, merencanakan kelanjutan pendidikan

g) Bersikap objektif dan realistis

Karakteristik ini berhubungan erat dengan orientasi seseorang terhadap realitas yang dihadapinya. Individu mampu mengatasi masalah dengan segera

dan tidak ditunda-tunda. indikator bersikap objektif dan realistis yaitu, menerima keterbatasan diri, memiliki keyakinan akan kemampuan diri.

D. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

1. Jenis Instrumen

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan berupa kuesioner, yang merupakan alat pengumpul data sekaligus alat ukur untuk mencapai tujuan penelitian. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden (Sugiyono, 2008: 142).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penyebaran angket kepada siswa kelas X-1, X-3, X-5 SMAN 6 Bandung. Alat pengumpul data berupa angket yang memberikan gambaran mengenai profil penyesuaian diri siswa. Angket yang digunakan menyediakan empat alternatif jawaban Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (KS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor berkisar antara 1 sampai dengan 4.

2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk menggambarkan profil penyesuaian diri dikembangkan berdasarkan konsep dari Schneiders (1964:274) mengenai penyesuaian diri. Berdasarkan konstruk, kisi-kisi alat pengumpul data selanjutnya dijabarkan dalam bentuk item-item pertanyaan.

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian harus melalui tahap uji coba terhadap populasi di luar sampel penelitian, sehingga dapat diketahui kelayakan serta validitas instrumen yang akan dipergunakan untuk penelitian. Berikut disajikan dalam tabel kisi-kisi instrumen sebelum dan setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa
(Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	No Pernyataan		Σ
		(+)	(-)	
1. Mampu mengontrol emosi yang berlebihan	a. Dapat mengungkapkan rasa bersalah	1, 2	3, 4	4
	b. Dapat mengungkapkan rasa bahagia	5, 6, 7, 8		4
	c. Dapat mengendalikan marah	10, 11	9, 12,	4
	d. Dapat bertahan dalam kesedihan	14	13, 15	3
2. Mampu mengatasi mekanisme psikologis	a. Mampu menghadapi masalah di sekolah	16, 18	17	3
	b. Jujur terhadap masalah yang dihadapi	20, 21	19	3
3. Mampu mengatasi frustrasi	a. Tidak adanya tingkah laku yang menyimpang	23, 24	22	3
	b. Terhindar dari rasa cemas	27	25, 26	3
4. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional	a. Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil	30, 31		2
	b. Mampu memecahkan masalah secara rasional	28, 29		2
5. Memiliki kemampuan untuk belajar	a. mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik	33, 35, 36, 37	32, 34	6

	b. Menghargai prestasi yang dicapai di sekolah	38, 39	40	3
	c. Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	41, 42	43, 44	4
6. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu	a. Dapat mengambil pelajaran dari kegagalan	45, 46	47	3
	b. Membuat perencanaan yang berhubungan dengan kelanjutan pendidikan	48, 49, 50, 51, 52		5
7. Bersikap objektif dan realistis	a. Menerima keterbatasan diri	53, 54	55, 56	4
	b. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri	57, 48	59, 60	4

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa
(Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	No Pernyataan		Σ
		(+)	(-)	
1. Mampu mengontrol emosi yang berlebih	a. Dapat mengungkapkan rasa bersalah	1, 2	3, 4	4
	b. Dapat mengungkapkan rasa bahagia	6, 8		2
	c. Dapat mengendalikan marah	11	9, 12,	3
	d. Dapat bertahan dalam kesedihan	14	13, 15	3
2. Mampu mengatasi mekanisme psikologis	a. Mampu menghadapi masalah di sekolah	16, 18	17	3
	b. Jujur terhadap masalah yang dihadapi	21	19	2
3. Mampu mengatasi frustrasi	a. Tidak adanya tingkah laku yang menyimpang	24	22	2
	b. Terhindar dari rasa cemas	27	25, 26	3
4. Memiliki pertimbangan dan	a. Mengarahkan diri sesuai dengan	30		1

pengarahan diri yang rasional	keputusan yang diambil			
	b. Mampu memecahkan masalah secara rasional	28, 29		2
5. Memiliki kemampuan untuk belajar	a. mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik	33, 35, 36	32, 34	5
	b. Menghargai prestasi yang dicapai di sekolah	38, 39	40	3
	c. Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	41, 42	43	3
6. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu	a. Dapat mengambil pelajaran dari kegagalan	45, 46		2
	b. Membuat perencanaan yang berhubungan dengan kelanjutan pendidikan	48, 49, 50, 51, 52		5
7. Bersikap objektif dan realistik	a. Menerima keterbatasan diri	53, 54	55, 56	4
	b. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri	48	59, 60	3

E. Pengujian Alat Ukur

1. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen melalui penimbangan (*judgement*) dalam pengembangan alat pengumpul data bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari aspek kesesuaian dengan landasan teoritis, kesesuaian dengan format dilihat dari sudut ilmu pengukuran serta ketepatan bahasa yang digunakan, dilihat dari sudut bahasa baku dan subjek yang memberikan respon. Penimbangan dilakukan oleh dosen ahli yakni dosen dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Penilaian oleh dosen ahli dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan

Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut bisa digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau diperlukan revisi pada item tersebut.

2. Uji Keterbacaan

Langkah selanjutnya setelah uji kelayakan instrumen, maka penelitian ini melakukan uji coba dengan uji keterbacaan terhadap siswa-siswi SMAN 6 Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Hasilnya, seluruh item pernyataan yang diberikan dapat dimengerti oleh siswa baik dari segi bahasa maupun makna dari pernyataan itu sendiri.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas Butir Item

Pengujian validitas alat pengumpul data yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap penyesuaian diri siswa. Uji validitas alat pengumpul data dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur (Arikunto, 2002 : 145). Pengujian validitas alat pengumpul data ini menggunakan rumus korelasi *product-moment*. Pengolahan validitas menggunakan metode statistika dengan memanfaatkan program komputer Microsoft Excel 2007 dan bantuan program SPSS 17 *for windows*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2002: 146)

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi yang dicari

xy : Jumlah perkalian antara skor x dan skor y

x^2 : Jumlah skor x yang dikuadratkan

y^2 : Jumlah skor y yang dikuadratkan

n : Jumlah sampel

Selanjutnya dihitung dengan Uji-t dengan rumus :

$$t = r \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

Dimana :

T = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi

R = Koefisien korelasi

N = Jumlah responden

Setelah diperoleh t_{hitung} selanjutnya membandingkannya dengan t_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Hasil validitas terhadap instrumen yang diuji coba, terdapat beberapa item pernyataan yang tidak valid, sehingga item tersebut tidak dapat digunakan dalam penelitian. Item pernyataan yang menunjukkan tidak valid untuk selanjutnya tidak dipergunakan dalam penelitian.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item

Jenis Instrumen	Pernyataan Tidak Valid
1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 50, 51 ,52, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60	5, 7, 10, 20, 23, 31, 37, 44, 47, 57

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan derajat keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda (Arikunto, 2002: 154). Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan metode statistika memanfaatkan program komputer Microsoft Excel 2007 dan bantuan program SPSS 17 *for windows*.

Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha karena instrumen yang digunakan memiliki skala 1-4.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

(Arikunto, 2006: 171)

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas instrumen
- k = banyaknya butir pertanyaan
- $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir
- σ_1^2 = varians total

Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi sebagai berikut.

0,80 – 1,000	: Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60 – 0,799	: Derajat keterandalan tinggi
0,40 – 0,599	: Derajat keterandalan cukup
0,20 – 0,399	: Derajat keterandalan rendah
0,00 – 0,199	: Derajat keterandalan sangat rendah

(Sugiyono, 2006: 207)

Pada studi uji coba instrumen diperoleh harga reliabilitas sebesar 0,817 untuk alat ukur penyesuaian diri siswa yang artinya derajat keterandalan termasuk pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan instrumen yang dibuat tidak perlu direvisi.

F. Prosedur Penelitian

1. Penyusunan Proposal Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyusun proposal penelitian. Proses penyusunan proposal dimulai dari pengajuan tema bahasan penelitian kepada dewan skripsi. Setelah tema disetujui oleh dewan skripsi, selanjutnya proposal diseminarkan untuk mendapatkan berbagai masukan dari dewan skripsi dan dari teman-teman mahasiswa lainnya sebagai peserta seminar. Setelah tema disetujui oleh Dewan Skripsi, peneliti merumuskan judul penelitian dalam bentuk proposal. Berdasarkan masukan-masukan yang diperoleh ketika

seminar, proposal kemudian direvisi dan hasil revisi diajukan kembali untuk memperoleh pengesahan dan pengangkatan dosen pembimbing skripsi.

2. Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian bertujuan untuk memenuhi kelengkapan administrasi penelitian sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Perizinan dimulai dengan mengajukan permohonan izin penelitian kepada ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dan dapat langsung diserahkan kepada sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian, yaitu SMAN 6 Bandung (surat izin terlampir).

3. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden yaitu siswa kelas X SMAN 6 Bandung. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah:

- a. Penyampaian tujuan penelitian angket
- b. Penyebaran angket
- c. Penjelasan petunjuk pengisian angket
- d. Pengumpulan angket
- e. Penutup

G. Teknik Analisis Data

Data tentang penyesuaian diri diperoleh dengan cara menghitung standar deviasi. Penentuan kedudukan siswa dengan standar deviasi adalah penentuan kedudukan dengan membagi kelas atas kelompok-kelompok. Tiap kelompok

dibatasi oleh suatu standar deviasi tertentu. Kemudian penentuan kedudukan dengan standar deviasi ini dilakukan dengan cara pengelompokan atas 3 rangking.

Langkah-langkah dalam menentukan kedudukan siswa dalam 3 rangking yaitu sebagai berikut.

1. Menjumlahkan skor semua siswa.
2. Menghitung nilai rata-rata/mean (\bar{X}) dan simpangan baku/ standar deviasi (s).

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad (\text{Furqon, 1999: 37})$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad (\text{Furqon, 1999: 58})$$

3. Menentukan batas-batas kelompok.
 - Kelompok atas (tinggi) : semua siswa yang mempunyai skor sebanyak rata-rata plus satu standar deviasi ke atas.
 - Kelompok sedang : semua siswa yang mempunyai skor antara $-1 Sd$ dan $+1 Sd$.
 - Kelompok bawah (rendah) : semua siswa yang mempunyai skor sebanyak skor rata-rata minus satu standar deviasi ke bawah.

(Arikunto, 2001:263-264)