

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab III menjelaskan tentang paradigma, pendekatan, metode dan desain penelitian, partisipan, instrumen penelitian, pengembangan program, prosedur penelitian dan teknik analisis data.

3.1 Pendekatan Penelitian

Paradigma yang digunakan adalah positivisme dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji teori secara objektif dengan cara mengukur hubungan antara variabel secara numerik (Cresswell, 2012). Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dengan mencatat keseluruhan kecenderungan yang muncul dengan mengumpulkan data melalui wawancara maupun observasi dengan mengandalkan analisis data dalam bentuk numerik yang dikenal dengan metode berbasis matematis atau analisis statistik (Creswell, 2012). Pada penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji serta melihat profil harapan peserta didik yang mengalami stres akademik peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) serta digunakan untuk mengetahui bagaimana perbedaan implementasi *life coaching* untuk mengembangkan harapan pada peserta didik yang mengalami stres akademik sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Penelitian kuasi eksperimen adalah metode penelitian yang berguna ketika terdapat manipulasi tertentu pada satu kelompok penelitian dengan penentuan persyaratan tertentu bagi subjek dalam kelompok (Houser, 2020). Penentuan metode ini sesuai dalam penelitian karena beberapa kondisi persyaratan pada peserta didik yang nantinya akan menjadi subjek dalam penelitian.

Desain dari penelitian ini adalah *pretest-posttest nonequivalent group*. Desain ini dipilih karena bermanfaat untuk membantu peneliti dalam membandingkan skor yang diperoleh subjek penelitian sebelum dan setelah penelitian dilaksanakan (Cresswell, 2012). Skema dari *pretest-posttest nonequivalent group quasi-experimental design* ini tergambar pada tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design

Kelompok	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	X	O ₄

Keterangan:

- O₁ : *Pre-test* pada kelompok eksperimen (peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi)
- O₂ : *Post-test* pada kelompok eksperimen (peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi)
- O₃ : *Pre-test* pada kelompok kontrol (peserta didik yang mengalami stres akademik sedang)
- O₄ : *Post-test* pada kelompok kontrol (peserta didik yang mengalami stres akademik sedang)
- X : Perlakuan (penggunaan *life coaching* untuk mengembangkan harapan)

3.3 Partisipan Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yakni peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 jurusan IPS dan MIPA yang mengalami stres akademik sedang dan tinggi, serta memiliki tingkat harapan yang rendah. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menentukan kualifikasi atau persyaratan tertentu pada sampel. Teknik ini pada dasarnya tergolong pada jenis *nonprobability sampling*. Teknik sampling digunakan agar partisipan dalam penelitian memiliki kualifikasi yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Cresswell, 2012). Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang mengalami stres akademik sebanyak 32 peserta didik (16 didik (8 perempuan dan 8 laki-laki) kelompok eksperimen dan 16 peserta didik (8 perempuan dan 8 laki-laki) kelompok kontrol) dengan kualifikasi yaitu: Peserta didik kelas XI usia 16-17 tahun; Memiliki nilai tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan penyebaran instrumen stres akademik; dan Memiliki nilai tingkat harapan rendah berdasarkan penyebaran instrumen harapan. Partisipan dalam penelitian ini diuraikan pada Tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2
Partisipan Penelitian

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	XI IPS	9	8	17
2	XI MIPA	7	8	15
Jumlah		16	16	32

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Instrumen Harapan

Instrumen skala harapan digunakan untuk mengetahui tingkat harapan pada peserta didik yang nantinya akan dijadikan sebagai partisipan dalam kegiatan penelitian. Adapun instrumen skala harapan diadaptasi dari instrumen *Indonesian Hope Scale* (Asiah et al., 2022). Instrumen *Indonesian Hope Scale* merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Asiah et al. (2022) berdasarkan konsep harapan Snyder. Menurut (Snyder, 2000), harapan merupakan satu set/kumpulan kognisi yang didasarkan pengertian yang diturunkan secara timbal balik dari *agency* dan *pathways*. *Agency* mengacu pada kognisi yang menyampaikan tekad seseorang, motivasi, dan kapasitas seseorang untuk mencapai tujuan. Sementara *pathways* mengacu kepada kognisi yang menunjukkan rencana atau strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan. terbagi menjadi tiga unsur yaitu unsur penghindaran, menyerang dan persetujuan.

3.4.2 Definisi Konseptual Harapan

Konsep dari harapan dapat ditinjau dari berbagai perspektif. Dalam aspek perilaku, harapan sebagai sesuatu yang didasarkan oleh sudut pandang lebih kearah aspek perilaku, dimana harapan diidentifikasi sebagai bagian dari domain perasaan (afektif) dari reinforcement sekunder (Mower (Gallagher et al., 2019)). Definisi tersebut didasarkan pada percobaan yang dilakukan melalui paradigma stimulus-respon pada hewan yang dikaitkan dengan kepuasan dan kenikmatan. Dalam aspek kognitif, harapan menurut Erikson (Gallagher et al., 2019) merupakan sebuah keyakinan abadi pencapaian keinginan yang kuat, terlepas dari dorongan gelap dan kemarahan yang menandai awal dari keberadaan. Berdasarkan pernyataan tersebut, harapan dimaknai sebagai pikiran atau kepercayaan yang membuat individu bergerak maju untuk menuju tujuan yang diinginkan. Pandangan yang sama

dinyatakan oleh Braune (2014) bahwa harapan datang ke dalam kegelapan penderitaan manusia untuk menawarkan terang kemungkinan lain. Dalam aspek kognitif, pendapat lain dinyatakan oleh Breznitz (Gallagher et al., 2019) bahwa harapan memiliki hubungan dengan pemikiran atau pernyataan sekilas yang merupakan deskripsi kognitif. Sementara, berharap sebagai proses aktif yang harus diikuti dengan pengalaman yang hal tersebut merupakan esensi dari harapan (Breznitz (Gallagher et al., 2019)). Pandangan Fromm tentang harapan adalah bahwa harapan bukanlah penantian yang pasif dan tidak aktif, harapan sejati secara aktif berupaya mewujudkan tujuannya (Braune, 2014).

Harapan menurut Stats (Gallagher et al., 2019) dinyatakan sebagai interaksi antara ekspektasi dan keinginan (*the affection cognition*). Dalam hal ini harapan dipandang secara afektif yang sejajar dengan aspek kognitif. Pada aspek kognitif, harapan diartikan sebagai komunikasi antara hasrat dan keinginan, sementara pada aspek afektif harapan diartikan sebagai perbedaan antara keinginan positif dan keinginan negatif. Harapan juga diartikan secara afektif yang diatur dan diarahkan oleh kognitif. Averil et al. (1990) mendefinisikan harapan sebagai sesuatu yang harus dicapai dan dapat dikontrol dan dilihat sebagai suatu hal yang penting bagi individu yang dapat diterima pada konteks sosial dan moral.

Pandangan lain dinyatakan oleh Schotland (Gallagher et al., 2019) yang membuat konsep mengenai harapan sebagai ekspektasi yang lebih besar terhadap sesuatu untuk mencapai tujuan. Gottschalk (Gallagher et al., 2019) memiliki pandangan bahwa harapan sebagai ekspektasi positif, yaitu harapan merupakan kumpulan atau jumlah dari rasa optimis bahwa hasil yang menguntungkan memiliki kemungkinan yang besar untuk terjadi. Harapan dipercaya sebagai kekuatan yang mendorong individu untuk keluar dari masalah psikologis. Snyder dan rekan-rekannya membuat definisi harapan yaitu keadaan motivasi positif yang didasarkan pada rasa sukses yang diturunkan secara interaktif (a) agensi (energi yang diarahkan pada tujuan), dan (b) jalur (perencanaan untuk mencapai tujuan) (Snyder, 2002). Kemudian definisi harapan Fromm diantaranya yaitu: harapan merupakan keseimbangan psikis dengan kehidupan dan pertumbuhan, keadaan keberadaan, kesiapan batin (siap setiap saat apa yang belum lahir, namun tidak menjadi putus asa jika tidak ada kelahiran dalam hidup kita), keaktifan, dan suasana hati yang

menyertai tindakan iman (Braune, 2014). Iman oleh Fromm didefinisikan sebagai pengetahuan dan sebagai kepastian paradoks tentang pencapaian objek harapan di masa depan. Menurut Fromm harapan dan iman berjalan beriringan, dan masing-masing merupakan elemen intrinsik dari struktur kehidupan. Harapan membutuhkan iman artinya bahwa objek harapan harus dapat dicapai dan orang yang berharap harus tahu bahwa itu dapat dicapai (Braune, 2014).

Sering kali konsep harapan disalah artikan oleh kebanyakan orang, kebanyakan orang berkata “saya berharap” namun sebenarnya tidak benar-benar berharap hal yang diharapkan tersebut terjadi. Fromm menjelaskan tiga jenis apa yang bukan harapan, yang dianggap memberi kesan palsu tentang harapan. Menurut Fromm harapan bukanlah (1) keinginan-keinginan belaka, (2) penantian pasif dan tidak aktif, (3) ataupun memaksa apa yang tidak dapat dipaksakan, artinya hanya beberapa objek keinginan yang dapat berfungsi sebagai objek harapan. Alasan Fromm berpandangan demikian adalah: (1) Fromm menggunakan istilah “iman” untuk menggambarkan harapan akan tercapainya objek harapan. “Iman” bagi Fromm bukanlah proposisional, dan bukan pula hipotesis ilmiah tentang peristiwa masa depan. (2) Alasan kedua harapan tidak bisa sekadar menginginkan atau berharap adalah bahwa harapan membutuhkan “keaktifan” yang ditujukan untuk mewujudkan objeknya. (3) Alasan terakhir bahwa harapan tidak dapat direduksi menjadi sekadar keinginan atau harapan berkaitan dengan isi harapan. Tidak seperti sekadar menginginkan atau berharap, yang dapat memiliki objek apa pun, harapan tidak acuh terhadap konten. Satu alasan telah dikemukakan: jika harapan membutuhkan harapan (kepastian paradoks, iman), maka objek harapan harus dilihat sebagai dapat dicapai (Braune, 2014).

Berdasarkan definisi harapan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa harapan dapat dipandang dari aspek perilaku, kognitif maupun afektif. Pada aspek kognitif, harapan adalah proses aktif dimana seseorang mengikuti pilihan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan orang tersebut, pada aspek kognitif harapan digambarkan sebagai sebagai sebuah kepastian yang diasumsikan bahwa kemungkinan yang diinginkan individu akan terjadi, serta pada aspek afektif harapan dapat memberikan kekuatan atau memberikan energi yang mendorong individu ketika munculnya rintangan. Definisi yang dibuat oleh Snyder dan rekan-

rekannya merupakan definisi yang paling komprehensif diantara definisi yang lainnya, dimana Snyder dan rekan-rekannya mendefinisikan harapan sebagai keadaan motivasi positif yang didasarkan pada rasa sukses yang diturunkan secara interaktif (a) agensi (energi yang diarahkan pada tujuan), dan (b) jalur (perencanaan untuk mencapai tujuan). Berdasarkan definisi tersebut dapat dinyatakan bahwa harapan adalah motivasi yang positif yang didasarkan pada kesuksesan dan keberhasilan yang di dalamnya terdapat komponen tujuan, agensi, dan jalur. Artinya individu yang memiliki harapan maka individu tersebut memiliki tujuan, memiliki energi untuk mencapai tujuan, serta memiliki perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut. Teori Snyder dianggap lebih komprehensif dibandingkan dengan berbagai teori terdahulu lainnya. Pengembangan teori harapan Snyder lebih mampu mengungkap berbagai aspek rasional untuk dikembangkan karena condong pada aspek kognitif, sehingga pengembangan yang dilakukan dapat terstruktur dan terukur pada seseorang.

3.4.3 Definisi Operasional Harapan

Harapan merupakan kemampuan kognitif peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 untuk menghasilkan rencana atau cara untuk menuju tujuan yang diinginkan dan memiliki tekad untuk menjalankan rencana tersebut.

- a. *Pathways thinking* (rencana untuk mencapai tujuan), merupakan pola pikir/kognisi peserta didik Kelas XI SMA Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 yang berhubungan dengan rencana untuk mencapai tujuan. Indikator dari *pathways thinking* meliputi rencana untuk keluar dari hambatan, strategi ketika berada dalam masalah, ide untuk mendapatkan sesuatu serta rencana untuk menyelesaikan masalah.
- b. *Agency thinking* (energi untuk mencapai tujuan), merupakan pola pikir/kognisi peserta didik Kelas XI SMA Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 yang berhubungan dengan tekad, energi, serta motivasi individu untuk mencapai tujuan. Adapun indikator *agency thinking* meliputi dorongan mencapai tujuan, pengalaman masa lalu, kesuksesan dalam hidup, serta menemukan tujuan.

3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Harapan

Instrumen harapan merupakan penjabaran komponen harapan Snyder yakni *pathways thinking* dan *agency thinking*, sementara tujuan (*goals*) adalah interaksi atau gabungan dari kedua komponen tersebut. Kisi-kisi instrumen harapan diuraikan pada Tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Harapan Sebelum Uji Empiris

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		N
			+	-	
Harapan (<i>Hope</i>)	<i>Pathways</i> (rencana)	1. Keluar dari hambatan Memiliki rencana untuk keluar dari hambatan dalam mencapai tujuan	1, 2, 3, 5	4	5
		2. Di sekitar masalah Mampu mengurai strategi ketika mengalami masalah	6, 7, 8, 9	10	5
		3. Mendapatkan sesuatu Mampu merancang cara untuk mendapatkan sesuatu	11, 12, 13, 15	14	5
		4. Menyelesaikan masalah Mampu menganalisis ide untuk menyelesaikan masalah	17, 18, 19, 20	16	5
	<i>Agency</i> (energi)	5. Dorongan tujuan Memiliki energi untuk mencapai tujuan	21, 22	23, 24, 25	5
		6. Pengalaman masa lalu Memiliki semangat untuk mempelajari pengalaman masa lalu	26, 27, 30	28, 29	5
		7. Kesuksesan dalam hidup Memiliki keyakinan untuk mencapai kesuksesan	31, 32, 35	33, 34	5
		8. Menentukan tujuan Memiliki tekad untuk menentukan tujuan	36, 37, 38, 40	39	5
Total					40

3.4.5. Penafsiran Data dan Skoring

Instrumen harapan berbentuk *self report* yang menggunakan skala *likert*. Pengumpulan data harapan peserta didik dilakukan melalui angket pernyataan yang bersifat (+) dan negative (-) dengan alternatif pilihan yang terdiri dari 5 (lima) kategori yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penyekoran instrument harapan disajikan pada Tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4
Penyekoran Instrumen Harapan

Penyekoran	Nilai	
	+	-
Sangat tidak sesuai	1	5
Tidak sesuai	2	4
Kurang sesuai	3	3
Sesuai	4	2
Sangat sesuai	5	1

Penafsiran data instrumen harapan dilakukan dengan melakukan pengkategorisasian yang merujuk pada pendapat Azwar (2014). Norma kategorisasi instrumen harapan disajikan pada Tabel 3.5 berikut.

Tabel 3.5
Norma Kategorisasi Instrumen Harapan

Rumus Norma Kategori	Kategori
$(\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) < X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

3.4.6 Hasil Uji Coba Empiris Instrumen

Uji coba empiris telah dilakukan sebelumnya oleh pengembang instrumen *Indonesian Hope Scale* (Asiah et al., 2022). Partisipan dalam uji coba empiris merupakan peserta didik SMA Laboratorium Percontohan (*Labschool*) UPI Kelas XI berjumlah 169 peserta didik (64 laki-laki dan 105 perempuan). Data hasil penyebaran instrumen harapa dianalisis menggunakan *Rasch Model* untuk mengetahui ketepatan skala, validitas, reliabilitas dengan aplikasi Winstep versi 3.73.

a) Uji Ketepatan Skala

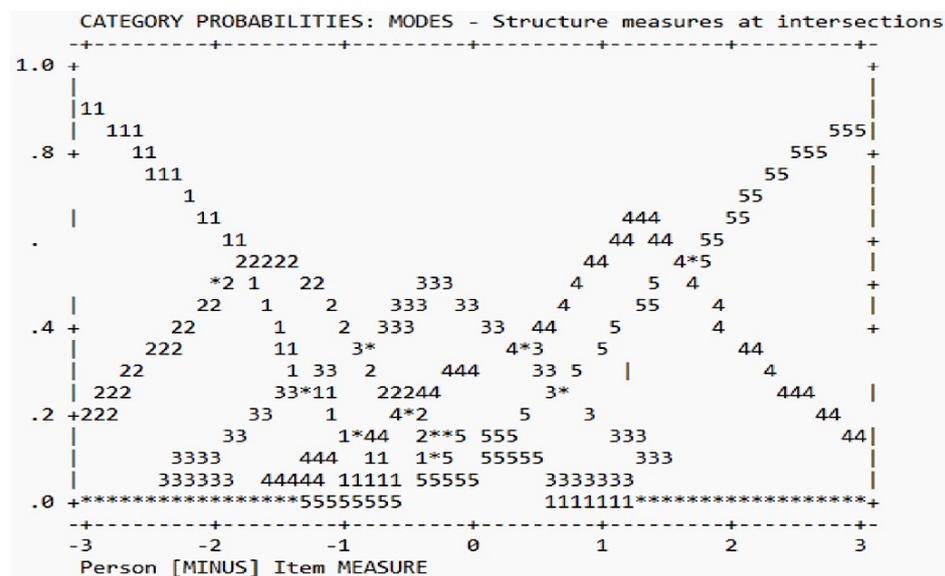
Hasil uji ketepatan skala instrumen harapan disajikan pada Gambar 3.1 berikut.

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"

CATEGORY LABEL	OBSERVED SCORE	OBSVD COUNT	SAMPLE %	AVRGE	EXPECT	INFINIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	512	8	-2.51	-.73	1.34	1.60	NONE	(-3.29)
2	2	712	11	-1.14	-.14	.99	.99	-3.24	-.97
3	3	1607	24	.28	.39	.81	.74	-1.62	-.06
4	4	2035	30	1.78	.82	1.06	1.07	.45	.93
5	5	1894	28	2.28	1.20	.95	1.07	2.81	(2.45)

Gambar 3.1
Hasil Uji Ketepatan Skala Instrumen Harapan

Diagram ketepatan skala setelah mengalami pengujian ulang kedua dapat terlihat pada gambar berikut.



Gambar 3.2
Diagram Ketepatan Skala Instrumen Harapan

Hasil uji ketepatan skala menunjukkan bahwa nilai rata-rata observasi dari logit -2.51, meningkat ke nilai -1.14, meningkat ke nilai 0.28, meningkat kembali ke nilai 1.78, dan meningkat kembali ke nilai 2.28. Pada indeks Andrich Threshkold diketahui jarak skor 1 ke 2 3.24 logit, skor 2 ke 3 naik 1.62 logit, skor 3 ke 4 naik 2.07 logit, dan skor 4 ke 5 naik 2.38 logit. Kenaikan nilai *observed average* dan *Andrich threshold* menunjukkan bahwa pilihan jawaban yang digunakan pada instrumen harapan dapat digunakan.

b) Uji Validitas

1) Validitas konstruk

Hasil uji unidimensionalitas instrumen harapan disajikan pada Gambar 3.3 berikut.

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)				
		-- Empirical --		Modeled
Total raw variance in observations	=	67.9	100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	27.9	41.1%	42.5%
Raw variance explained by persons	=	5.7	8.4%	8.7%
Raw Variance explained by items	=	22.2	32.7%	33.8%
Raw unexplained variance (total)	=	40.0	58.9%	57.5%
Unexplnd variance in 1st contrast	=	6.7	9.9%	16.8%
Unexplnd variance in 2nd contrast	=	2.7	4.0%	6.7%

Gambar 3.3
Hasil Uji Unidimensionalitas Instrumen Harapan

Tabel 3.3 menunjukkan bahwa *raw variance by measure* adalah 41.1%. Nilai tersebut sudah memenuhi syarat unidimensionalitas minimal 20% (Sumintono & Widhiarso, 2014). Kemudian pada bagian *unexplained variance in 1st contrast* diketahui memiliki nilai sebesar 9.9%. Nilai tersebut juga telah memenuhi syarat minimum yaitu nilai berada dibawah 15% ($x < 15\%$) (Suminthono & Widhiarso, 2015). Kemudian jika dilihat pada nilai nilai *varians* meningkat dari 4.0% hingga 9.9%. Artinya instrumen harapan dapat digunakan dan mampu memberikan gambaran mengenai harapan dari responden.

2) Validitas Item

Item pada instrumen stres akademik setelah menjalani uji ketepatan skala kemudian melalui uji validitas item. Uji validitas dilakukan dengan *rasch model* dengan memanfaatkan aplikasi winstep. Dalam pengujian validitas item, terdapat beberapa persyaratan sebuah item dalam instrumen dapat dikatakan valid. Adapun syarat-syarat tersebut sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

- (a) Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$.
- (b) Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima : $-2,0 < ZSTD < + 2,0$
- (c) Nilai *Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)* yang diterima: $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$.

Sebuah item dapat dikatakan valid ketika minimal dapat memenuhi satu hingga dua dari tiga persyaratan diatas (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu, nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang telah memenuhi kriteria pada dasarnya telah menunjukkan bahwa item dalam instrumen tersebut dapat diterima dan dapat meniadakan dua persyaratan lainnya (Boone, Staver & Yale, 2013). Hasil uji validitas item disajikan pada Gambar 3.15 berikut.

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ ZSTD	OUTFIT MNSQ ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXACT EXP.	MATCH OBS% EXP%	Item
14	746	169	-1.04	.11 2.37	7.8 2.72	6.9 A	.21	.32	41.4 49.2	H14
33	284	169	2.06	.09 1.77	5.3 2.59	5.5 B	-.13	.37	33.1 43.9	H33
39	656	169	-.25	.08 1.80	6.1 2.32	4.0 C	-.03	.40	39.6 38.6	H39
4	416	169	1.16	.08 1.57	5.2 1.49	2.0 D	.08	.45	31.4 32.7	H4
34	413	169	1.17	.08 1.56	5.1 1.48	2.0 E	.05	.44	31.4 32.6	H34
29	383	169	1.35	.08 1.54	4.8 1.39	1.9 F	-.02	.44	25.4 33.0	H29
10	327	169	1.72	.08 1.25	2.3 1.38	1.8 G	-.01	.41	39.1 35.6	H10
16	626	169	-.04	.08 1.36	3.2 1.37	1.7 H	.35	.41	34.3 37.3	H16
12	628	169	-.06	.08 1.27	2.5 1.25	1.6 I	.35	.41	32.0 37.3	H12
23	692	169	-.52	.09 1.24	2.0 1.18	1.5 J	.53	.37	44.4 41.0	H23
28	508	169	.65	.07 1.18	1.8 1.21	1.4 K	.34	.45	34.3 35.8	H28
13	535	169	.50	.07 1.15	1.5 1.16	1.3 L	.42	.44	31.4 36.1	H13
3	570	169	.30	.08 1.07	.7 1.11	1.1 M	.49	.43	33.7 36.3	H3
19	639	169	-.13	.08 1.09	.9 1.05	.5 N	.49	.41	34.9 37.4	H19
2	604	169	.09	.08 1.09	.9 1.09	.9 O	.43	.42	31.4 36.7	H2
36	722	169	-.79	.10 1.00	.1 .87	-1.0 P	.60	.34	47.3 44.2	H36
24	689	169	-.50	.09 .93	-.6 .97	-.2 Q	.47	.37	47.9 40.7	H24
22	722	169	-.79	.10 .96	-.3 .85	-1.2 R	.61	.34	51.5 44.2	H22
32	648	169	-.19	.08 .94	-.5 .95	-.5 S	.53	.40	39.1 38.5	H32
30	717	169	-.74	.10 .94	-.4 .93	-.5 T	.44	.35	53.3 43.7	H30
17	684	169	-.46	.09 .92	-.7 .93	-.6 U	.42	.38	45.6 40.0	H17
1	521	169	.58	.07 .90	-1.1 .92	-.8 V	.41	.45	37.3 36.0	H1
9	536	169	.49	.07 .89	-1.2 .91	-.9 W	.40	.44	39.6 36.1	H9
40	748	169	-1.06	.11 .91	-.7 .80	-1.5 X	.48	.31	61.5 49.8	H40
38	535	169	.50	.07 .89	-1.1 .90	-1.0 Y	.54	.44	40.2 36.1	H38
15	655	169	-.24	.08 .84	-1.5 .85	-1.3 Z	.46	.40	46.2 38.6	H15
26	717	169	-.74	.10 .82	-1.5 .81	-1.4 aa	.54	.35	47.9 43.7	H26
6	656	169	-.25	.08 .80	-2.0 .82	-1.5 ab	.46	.40	43.8 38.6	H6
25	605	169	-.09	.08 .78	-2.3 .80	-1.6 ac	.45	.42	40.8 36.7	H25
5	705	169	-.63	.09 .79	-1.9 .75	-1.7 ad	.56	.36	52.7 42.4	H5
27	737	169	-.94	.10 .78	-1.9 .69	-1.7 ae	.60	.33	55.0 46.1	H27
20	589	169	.19	.08 .69	-3.4 .72	-1.8 af	.53	.43	52.7 36.4	H20
8	565	169	.33	.08 .69	-3.5 .71	-1.9 ag	.41	.44	49.1 36.2	H8
31	661	169	-.28	.08 .71	-3.0 .68	-1.8 ah	.65	.39	45.6 38.9	H31
37	713	169	-.70	.10 .68	-3.0 .61	-1.7 ai	.73	.35	56.2 43.5	H37
18	628	169	-.06	.08 .64	-3.9 .67	-2.6 aj	.65	.41	46.2 37.3	H18
35	612	169	.05	.08 .64	-4.1 .65	-2.8 ak	.61	.42	52.1 36.8	H35
11	665	169	-.31	.09 .63	-3.9 .63	-3.9 al	.66	.39	46.2 38.9	H11
7	639	169	-.13	.08 .59	-4.5 .63	-4.0 am	.52	.41	55.0 37.4	H7
21	671	169	-.36	.09 .57	-4.7 .59	-4.3 an	.66	.39	54.4 38.9	H21
MEAN	609.2	169.0	.00	.09 1.03	.0 1.08	.2			43.1 39.1	
S.D.	113.2	.0	.73	.01 .38	3.1 .51	3.6			8.7 4.0	

Gambar 3.4
Hasil Uji Validitas Item Instrumen Harapan

Berdasarkan uji validitas item yang telah dilakukan, maka diperoleh item valid dan tidak valid (tidak digunakan) dalam instrumen harapan. Adapun item tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Item Instrumen Harapan

No	Keterangan	Nomor Item	Total
1.	Item Valid	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 40	30
2.	Item Tidak Valid	4, 7, 10, 11, 18, 21, 29, 33, 35, 39	10
Total			40

Tabel 3.6 menunjukkan item yang memenuhi ketiga syarat validitas item yaitu 30 item, sementara 10 item tidak digunakan.

3) Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas instrumen harapan disajikan pada Gambar 3.5 berikut.

```

SUMMARY OF 169 MEASURED Person
-----
|          TOTAL          MODEL          INFIT          OUTFIT          |
|          SCORE          COUNT          MEASURE          ERROR          MNSQ          ZSTD          MNSQ          ZSTD          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MEAN          144.2          40.0          .60          .17          1.05          -.2          1.08          -.1          |
| S.D.           16.1           .0           .48          .02          .61          2.4          .79          2.4          |
| MAX.           178.0          40.0          1.84          .23          3.70          8.2          6.36          9.9          |
| MIN.           103.0          40.0          -.50          .16          .30          -4.8          .29          -4.6          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| REAL RMSE      .20 TRUE SD      .44 SEPARATION  2.24 Person RELIABILITY .83 |
| MODEL RMSE     .18 TRUE SD      .45 SEPARATION  2.57 Person RELIABILITY .87 |
| S.E. OF Person MEAN = .04
-----
Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .86
SUMMARY OF 40 MEASURED Item
-----
|          TOTAL          MODEL          INFIT          OUTFIT          |
|          SCORE          COUNT          MEASURE          ERROR          MNSQ          ZSTD          MNSQ          ZSTD          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MEAN          609.2          169.0          .00          .09          1.03          .0          1.08          .2          |
| S.D.           113.2          .0           .73          .01          .38          3.1          .51          3.6          |
| MAX.           748.0          169.0          2.06          .11          2.37          7.8          2.72          9.0          |
| MIN.           284.0          169.0          -1.06          .07          .57          -4.7          .59          -4.3          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| REAL RMSE      .09 TRUE SD      .72 SEPARATION  7.76 Item RELIABILITY .98 |
| MODEL RMSE     .09 TRUE SD      .72 SEPARATION  8.40 Item RELIABILITY .99 |
| S.E. OF Item MEAN = .12
-----
UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

```

Gambar 3.5
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Harapan

Adapun kriteria reabilitas menurut *rasch model* sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

Tabel 3.7
Kriteria Reliabilitas Alpha Cronbach dalam Rach Model

Nilai	Kriteria
< 0,5	Buruk
0,5-0,6	Jelek
0,6-0,7	Cukup
0,7-0,8	Bagus
> 0,8	Bagus Sekali

Tabel 3.8
Kriteria Reliabilitas *Person* dan *Item* dalam *Rasch Model*

Nilai	Kriteria
< 0,67	Lemah
0,67-0,80	Cukup
0,81-0,90	Bagus
0,91-0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

Gambar 3.5 menunjukkan bahwa nilai *person reliability* sebesar 0.83 berada pada kategori bagus, nilai *item reliability* sebesar 0.98 berada pada kategori istimewa. Nilai *alpha cronbach* sebesar 0.86 menunjukkan bahwa interaksi antara item dan *person* berada pada kategori bagus sekali.

3.4.7 Kisi-Kisi Instrumen Harapan Setelah Uji Empiris

Setelah mengalami uji empiris, diketahui beberapa item dari instrumen harapan berstatus tidak valid dan menyebabkan item tersebut gugur atau tidak dapat digunakan kembali. Hal tersebut mengubah susunan kisi-kisi instrumen harapan yang telah disusun sebelumnya. Kisi-kisi instrumen harapan setelah melalui uji empiris sebagai berikut.

Tabel 3.9
Kisi-Kisi Instrumen Harapan Setelah Uji Empiris

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		N
			+	-	
Harapan (<i>Hope</i>)	<i>Pathways</i> (rencana)	1. Keluar dari hambatan Memiliki rencana untuk keluar dari hambatan dalam mencapai tujuan	1, 2, 3, 5		4
		2. Di sekitar masalah Mampu mengurai strategi ketika mengalami masalah	6, 8, 9		3
		3. Mendapatkan sesuatu Mampu merancang cara untuk mendapatkan sesuatu	12, 13, 15	14	4
		4. Menyelesaikan masalah Mampu menganalisis ide untuk menyelesaikan masalah	17, 19, 20	16	4
	<i>Agency</i> (energi)	5. Dorongan tujuan Memiliki energi untuk mencapai tujuan	22	23, 24, 25	4

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		N
			+	-	
		6. Pengalaman masa lalu Memiliki semangat untuk mempelajari pengalaman masa lalu	26, 27, 30	28	4
		7. Kesuksesan dalam hidup Memiliki keyakinan untuk mencapai kesuksesan	31, 32	34	3
		8. Menentukan tujuan Memiliki tekad untuk menentukan tujuan	36, 37, 38, 40		4
Total					30

3.5 Pengembangan Program

3.5.1 Program *Life Coaching* Harapan

Program *life coaching* harapan merupakan program pembinaan kehidupan yang dilaksanakan di lingkungan pendidikan sebagai upaya membantu peserta didik yang berfungsi secara memadai untuk belajar meningkatkan harapan diantaranya meningkatkan energi/tekad peserta didik untuk mencapai tujuan (*agency*) dan meningkatkan kemampuan peserta didik membuat perencanaan untuk mencapai tujuan (*pathways*), agar peserta didik menjalani hidup lebih produktif dan membantu peserta didik bergerak maju, lebih produktif, lebih bahagia, dan mencapai kesuksesan hidup.

Tujuan akhir dari *life coaching* untuk mengembangkan harapan yaitu membantu peserta didik untuk mempunyai energi untuk mencapai tujuan (*agency*) dan meningkatkan kompetensi peserta didik membuat perencanaan untuk mencapai tujuan (*pathways*) serta untuk menemukan solusi atas masalah yang dialami. *Life coaching* dapat dilakukan dalam format individual maupun dalam format kelompok. *Life coaching* dalam format kelompok, ukuran grup dalam pelaksanaan *life coaching* didasari oleh teori *group coaching* yaitu ukuran yang baik adalah sekitar delapan anggota kelompok, dan *life coaching* cenderung memiliki ukuran yang lebih bervariasi. Apabila *life coaching* dilakukan di sekolah, akan memungkinkan seluruh kelas untuk terlibat dalam kegiatan (Jones, 2007). Artinya *life coaching* dalam format kelompok dapat dilakukan dengan jumlah peserta minimal 8 orang atau lebih, bahkan dapat dilakukan dalam format klasikal.

3.5.2 Rasional

Harapan merupakan bagian dari dimensi kekuatan karakter (*character strength*) yang diperlukan individu untuk sukses. Padilla-Walker et al. (2011) menyatakan bahwa harapan diperlukan untuk sukses sepanjang perjalanan hidup. Harapan mengarah pada sebuah keyakinan, keinginan, atau motif individu bahwa di masa depan akan ada hal-hal baik, yaitu berkaitan dengan peristiwa baik maupun perasaan yang positif (Peterson & Seligman, 2004). Teori harapan berpusat pada sebuah proses berpikir kognitif-motivasi yang mendorong seorang individu menuju tujuan pribadi (Fraser et al., 2022). Dengan demikian, harapan secara luas merupakan sebuah harapan positif untuk hasil di masa depan (Chamodraka, 2008). Harapan merupakan konstruksi motivasi yang banyak dikaitkan dengan banyak hal positif baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (Edwards et al., 2007). Dan harapan menjadi konstruksi utama untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan mental (Cheavens et al., 2006).

Individu dengan harapan tinggi di berbagai literatur yaitu, individu yang memiliki emosi yang positif, mendekati tujuannya dengan penuh keyakinan bahwa mereka mampu untuk mencapainya, fokus pada kesuksesan (Snyder et al., 1997; Snyder et al., 1998; Kemer & Atik, 2012; Marques, Pais-Ribeiroa & Shane, 2011; Halfond, Corona & Anya Moon, 2012). Sebaliknya, individu dengan harapan rendah tidak dapat mencapai tujuan yang kemudian berpandangan negatif tentang diri mereka sendiri (Snyder et al., 1997), memiliki tingkat stres harian yang lebih tinggi (Ong, Edwards & Bergeman, 2006), dan mengalami perasaan kesepian hingga putus asa yang mendalam (Kemer & Atik, 2012). Bahkan, rendahnya harapan juga berpotensi menimbulkan stres akademik pada peserta didik. Husnar, Saniah, & Nashori (2017) menyatakan bahwa semakin tinggi harapan pada peserta didik, maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah harapan pada peserta didik, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Kondisi peserta didik yang mengalami stres akademik bukanlah masalah yang dapat diabaikan. Yenti dan Sano (2020) menyatakan bahwa stres yang tidak mampu untuk dikendalikan dan diatasi akan memunculkan dampak negatif, yang secara kognitif berupa kesulitan konsentrasi, serta sulit mengingat pelajaran. Lebih jauh, peserta didik yang mengalami stres akademik membuat peserta didik tidak mampu

memecahkan masalah dan hanya sebatas memikirkan apa yang harus mereka lakukan dan tentu saja tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres akademik yang dialami oleh peserta didik dapat berkurang ketika peserta didik memiliki tingkat harapan yang tinggi. Harapan akan membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan yang dialami, memperbaiki kondisi mencari dan menentukan cara perbaikan pada saat ini dan masa yang akan datang serta membantu peserta didik dalam mencapai tujuan akademik maupun kesuksesan dalam karir (Bartholomew et al., 2015).

Dengan harapan yang tinggi memungkinkan peserta didik yang mengalami stres akademik untuk mencapai tujuan dan memecahkan permasalahan. Hal tersebut didukung oleh pandangan Fraser et al. (2022) yang menyatakan bahwa teori harapan berpusat pada proses berpikir kognitif-motivasi yang mendorong seseorang menuju tujuan pribadi. Serta individu dengan harapan tinggi lebih sedikit stres dan lebih sedikit emosi negatif dibandingkan dengan individu yang memiliki harapan rendah ketika ia menghadapi hambatan tujuan (Gustafsson et al., 2013). Komponen harapan yaitu *agency* (energi untuk mencapai tujuan) dan *pathways* (rencana untuk mencapai tujuan) dapat dipelajari oleh peserta didik, peserta didik yang memiliki *agency* dan *pathways* dapat membantu mereka secara produktif menghadapi tekanan akademik yang menyebabkan stres, dan mendorong peserta didik menuju kesuksesan dalam belajar (Fraser et al., 2022).

Mengembangkan harapan peserta didik akan membantu dalam mencapai tujuan belajar dan membantu peserta didik mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Dari berbagai literatur, mengembangkan harapan akan membantu peserta didik diantaranya yaitu: Mengatasi rintangan dalam hidup mereka serta melibatkan keinginan, perencanaan, dan secara positif berhubungan dengan kesejahteraan atau perbaikan pada diri mereka (Dwivedi & Rastogi, 2017; Wojciechowska, 2011), meningkatkan perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif (Walker, Hardy, & Christensen, 2011), memecahkan masalah, memperbaiki kondisi, mencari strategi perbaikan pada saat ini maupun masa depan, dan mencapai tujuan akademik maupun kesuksesan karier (Bergin & Walsh, 2005; Nalkur, 2009; Bartholomew, Scheel & Cole, 2015), serta mencegah tujuan-tujuan di masa depannya hanya menjadi sebuah kerinduan hidup (Schmid & Lopez, 2011).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2023 untuk mengetahui tingkat harapan peserta didik yang mengalami stres akademik di Kelas XI SMA Negeri 9 Bandung, menunjukkan 19% dari 117 peserta didik berada pada kategori tinggi, 46% peserta didik berada pada kategori sedang, dan 35% peserta didik berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat harapan peserta didik yang mengalami stres akademik berada pada kategori sedang, artinya kondisi harapan peserta didik masih perlu untuk dikembangkan. Mengembangkan harapan peserta didik dapat melalui sebuah pembinaan (*coaching*).

Pendekatan *life coaching* (pembinaan hidup) merupakan bidang yang muncul dan berkembang pesat yang mengklaim mendukung dan memfasilitasi perubahan dan pengembangan pribadi di semua bidang hidup. *Life coaching* dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengembangkan harapan yang secara langsung membantu peserta didik terhindar dari depresi, kecemasan, dan stres (Grant (Green, Grant & Rynsaardt, 2020)). *Life coaching* harapan merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang berada dalam bidang layanan akademik karena berkaitan dengan meningkatkan harapan pada peserta didik yang mengalami stres akademik, sedangkan *life coaching* untuk mengembangkan harapan dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) termasuk dalam aspek perkembangan kematangan intelektual karena aspek dari harapan sejalan dengan tugas perkembangan dalam aspek perkembangan kematangan intelektual (Departemen Pendidikan Nasional, 2007; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

Berdasarkan pemikiran Snyder bahwa agensi dan jalur dapat dipelajari, mengajarkan peserta didik sekolah menengah tentang *agency* dan *pathways* di lingkungan sekolah dapat membantu mereka secara produktif menghadapi tekanan akademik yang menyebabkan stres, dan mendorong peserta didik menuju kesuksesan dalam belajar (Fraser et al., 2021). Dengan demikian *life coaching* akan digunakan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik di SMA Negeri 9 Bandung.

3.5.3 Fokus Pengembangan

Fokus utama dari pengembangan program *life coaching* harapan yaitu pengembangan harapan yang merujuk pada konsep harapan menurut Snyder meliputi kompetensi untuk mencapai tujuan (*pathways thinking*) dan energi/tekad yang kuat untuk mencapai tujuan (*agency thinking*). Berdasarkan hasil *need assessment*, fokus pengembangan kompetensi pada seluruh indikator yang memiliki nilai sedang. Fokus pengembangan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Aspek rencana untuk mencapai tujuan (*pathways thinking*), indikator yang dikembangkan berupa keterampilan untuk keluar dari hambatan, kemampuan untuk tidak berada di sekitar masalah, kemampuan untuk mendapatkan sesuatu, dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah.
2. Aspek energi untuk mencapai tujuan (*agency thinking*), indikator yang dikembangkan berupa dorongan/tekad untuk mencapai tujuan, mempelajari pengalaman masa lalu, kesuksesan dalam hidup, dan menentukan tujuan.

Indikator tersebut akan membantu mengukur keberhasilan peserta didik dalam mengembangkan harapan melalui program *life coaching* harapan yang telah dilaksanakan.

3.5.4 Sasaran Program

Sasaran program *life coaching* adalah 32 peserta didik Kelas XI SMA Negeri 9 Bandung, dengan kriteria peserta didik yang mengalami stres akademik pada kategori sedang dan tinggi, memiliki tingkat harapan yang rendah, berusia 16–17 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3.5.5 Asumsi Program

Asumsi program *life coaching* harapan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik adalah sebagai berikut.

1. Harapan merupakan pilar kekuatan karakter (*character strengths*) yang dapat membantu meraih kesuksesan melalui keterampilan dalam membentuk perencanaan untuk mencapai tujuan (*pathways thinking*) dan energi untuk mencapai tujuan (*agency thinking*).
2. Peserta didik yang memiliki harapan yang rendah berbeda dengan peserta didik yang memiliki tingkat harapan yang tinggi, individu dengan harapan tinggi menunjukkan reaktivitas stres yang berkurang.

3. Ketika menghadapi hambatan tujuan, peserta didik yang memiliki harapan tinggi lebih sedikit mengalami stres dan emosi negatif dibandingkan dengan peserta didik dengan harapan rendah.
4. *Life coaching* merupakan layanan yang dapat dilaksanakan di lingkungan pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta didik dan mengurangi stres akademik yang dialami oleh peserta didik.
5. *Life coaching* harapan sebagai layanan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik, ditandai dengan memiliki rencana (*pathways*) dan tekad (*agency*) untuk mencapai tujuan akademik secara pribadi.

3.5.6 Tahapan Pelaksanaan Layanan

Program *life coaching* harapan dilaksanakan berdasarkan tahapan pelaksanaan *life coaching* berbasis kelompok yakni *relating*, *understanding*, dan *changing* (Jones, 2007). Berikut adalah tahapan pelaksanaan *life coaching* harapan.

1. Tahap awal (*The initial stage*)
 - a. Berhubungan (*Relating*)

Tahap ini Pembina/Guru BK memulai sesi awal (*starting the initial session*), Pembina (*coach*)/Guru BK datang lebih awal dan memulai kegiatan ketika peserta didik telah benar-benar siap. Kegiatan dikatakan dimulai ketika Pembina/Guru BK berbicara dan peserta didik mendengarkan. Pada tahap ini Pembina/Guru BK menampilkan sikap hangat dan ramah namun tidak berlebihan seperti menyapa peserta didik, mempersilahkan duduk, atau menanyakan kabar peserta didik pada saat itu. kemudian Pembina/Guru BK memeriksa nama peserta yang hadir secara detail.

Tujuan utama dari tahap *relating* adalah agar Pembina/Guru BK dan peserta didik mengembangkan hubungan yang baik dan kolaboratif. Setelah mengembangkan hubungan baik, pembina/Guru BK memfasilitasi pengungkapan diri peserta didik (*facilitating client disclosure*). Pada *life coaching* kerja kelompok/kegiatan berlangsung pada tahap awal dan akhir. Untuk itu setelah memulai sesi, Pembina/Guru BK menginstruksikan untuk melakukan kegiatan bisa pemutaran video maupun melakukan kegiatan *simulasi* yang dapat mendorong peserta untuk mulai terbuka dan berbicara tentang kehidupan, tujuan, kekuatan, dan masalah mereka dari sudut pandang

mereka sendiri. Pada tahap ini Pembina/Guru BK mengizinkan peserta didik untuk menyampaikan tentang kekuatan mereka serta area yang ingin mereka tingkatkan. Sebagai pembina/Guru BK harus membuat peserta terlibat aktif selama proses *coaching* dan bukan hanya merespon saja. Selama proses pengungkapan diri ini, Pembina/Guru BK menggunakan beberapa keterampilan untuk peningkatan hubungan yang baik diantaranya: mendengarkan secara aktif, meringkas, dan mengajukan beberapa pertanyaan (namun tidak terlalu banyak pada tahap ini).

2. Tahap kerja (*The working stage*)

a. Pemahaman (*Understanding*)

Pada tahap ini Pembina/Guru BK meminta peserta didik melakukan kegiatan berupa menganalisis tujuan dan kemampuan yang peserta didik miliki dengan tujuan untuk peninjauan, deteksi dan memutuskan (*reconnaissance, detecting and deciding*) dan menyetujui analisis bersama tentang cara mencapai tujuan hidup (*agreeing on a shared analysis of how to achieve the client's life goals*). Tujuan utama dari tahap pemahaman adalah agar pembina/Guru BK bekerja sama dengan peserta untuk menilai dan menyepakati serta melakukan analisis bersama tentang satu atau lebih tujuan hidup peserta dan keterampilan yang mungkin mereka perlukan untuk mencapainya. Pada tahap ini Pembina/Guru BK juga dapat memberikan kiat atau tips bagaimana cara mencapai tujuan yang dirangkum melalui PPT. Secara umum pada tahap ini pembina/Guru BK dan peserta diskusi untuk menilai/menganalisis bagaimana peserta dapat berfungsi lebih baik. Pada akhirnya, pembina dan peserta berdiskusi tentang keterampilan pikiran dan keterampilan komunikasi/tindakan yang perlu dilakukan oleh peserta didik. Pembina/Guru BK menghormati peserta sebagai individu yang cerdas, yang pada akhirnya bertanggung jawab untuk menentukan dan memutuskan keterampilan mana yang mereka butuhkan untuk mengatasi.

3. Tahap akhir (*The ending stage*)
 - a. Mengubah (*Changing*)

Tujuan utama dari tahap *changing* adalah agar pembina/Guru BK bekerja sama dengan peserta untuk membawa perbaikan dalam perilaku peserta didik. Pada tahap ini dibagi menjadi 2 fase yaitu layanan (*intervening*) dan bagian akhir (*ending*). Pada layanan, peserta didik telah menyusun rencana dan melakukan kegiatan *brainstorming*, berbagi pemikiran serta perasaan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik. Setelah kegiatan *brainstorming* selesai maka masuk ke bagian akhir (*ending*), bagian akhir ini menandakan bahwa sesi kegiatan telah berakhir dan akan dilanjutkan pada sesi-sesi berikutnya sampai dengan 6 sesi kegiatan *life coaching* harapan.

3.5.7 Action Plan Program Life Coaching Harapan

Program *life coaching* harapan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik dilaksanakan sebanyak 6 sesi. Layanan *life coaching* harapan yang diberikan kepada peserta didik merupakan rancangan yang disusun berdasarkan indikator-indikator harapan yang termasuk dalam kategori sedang. Adapun rencana kegiatan *life coaching* harapan terdapat pada Tabel 3.10 berikut.

Tabel 3.10
Rencana Kegiatan (Action Plan)

No	Indikator	Tujuan	Materi	Waktu	Strategi	Media
1	Kesuksesan dalam hidup	Peserta didik memiliki keyakinan untuk meraih kesuksesan dalam hidup	<i>Hope and success in life</i>	45 Menit	Pemutaran video, <i>Brainstorming</i>	Video, Laptop, Infocus, PPT, Alat tulis
2	Pengalaman masa lalu	Peserta didik dapat menjadikan pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran dalam mempersiapkan masa depan	<i>Past experience & and the future</i>	45 Menit	Pemutaran film pendek, <i>Brainstorming</i>	Film pendek, Laptop, Infocus, PPT
3	Di sekitar masalah dan menyelesaikan masalah	Peserta didik memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah	<i>Hope and problem</i>	45 Menit	Studi kasus, <i>Brainstorming</i>	Kasus, Box, Infocus, PPT
4	Keluar dari hambatan	Peserta didik memiliki keterampilan untuk keluar dari hambatan	<i>Hope and obstacle</i>	45 Menit	Simulasi, Diskusi	Tali rapih, Infocus, PPT
5	Mendapatkan sesuatu	Peserta didik memiliki kemampuan untuk mendapatkan sesuatu	<i>Hope and get something</i>	45 Menit	Pemutaran video, <i>Brainstorming</i>	Video, Infocus, PPT, Alat Tulis,
6	Dorongan tujuan dan menentukan tujuan	Peserta didik memiliki dorongan untuk mencapai tujuan dan memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan	<i>Hope and set goals</i>	45 Menit	<i>Writing, Brainstorming</i>	PPT, Laptop, Infocus, Lembar kerja peserta didik, Alat tulis

3.5.8 Evaluasi

Program *life coaching* harapan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik dievaluasi berdasarkan kualitatif dan kuantitatif. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui evaluasi tertulis dan umpan balik dari peserta didik. Evaluasi tertulis dilakukan dengan menggunakan *narrative recording*, yaitu proses analisis rangkuman verbal yang meliputi rangkuman informasi, indentifikasi, serta kategorisasi dari hasil observasi serta menjelaskan perilaku tentang rekaman naratif pelaksanaan program *life coaching* harapan. Lebih lanjut evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan menggunakan instrumen harapan. Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* tersebut memberikan gambaran hasil implementasi program *life coaching* harapan, jika terdapat peningkatan yang signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* atau terdapat kesesuaian antara hasil yang diharapkan dan hasil yang dicapai, maka program telah berhasil dalam mengembangkan harapan peserta didik. Evaluasi secara kualitatif dilaksanakan berdasarkan rubrik penilaian pelaksanaan layanan yang disajikan pada Tabel 3.11 berikut.

Tabel 3.11
Rubrik Penilaian Pelaksanaan Layanan

No	Indikator	Kriteria Penilaian
1	Kesuksesan dalam hidup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mengemukakan pandangannya mengenai kesuksesan dalam hidup 2. Peserta didik mengungkapkan analisis nilai pesan cerita kesuksesan tohoh inspiratif 3. Peserta didik mengemukakan makna dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan 4. Peserta didik menyatakan setuju dengan makna dan faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam hidup
2	Pengalaman masa lalu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu untuk mengemukakan pengalaman yang dimiliki 2. Peserta didik mampu mengungkapkan pandangan terhadap pengalaman masa lalunya dalam perspektif positif 3. Peserta didik mampu mengungkapkan bahwa pengalaman masa lalu yang dimiliki merupakan pelajaran untuk masa depan
3	Di sekitar masalah dan menyelesaikan masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mengungkapkan pandangan yang menunjukkan berpikir positif untuk menyelesaikan masalah

No	Indikator	Kriteria Penilaian
		2. Peserta didik mampu mengungkapkan meyakini bahwa mampu untuk menyelesaikan masalah 3. Peserta didik mampu merumuskan dan mengungkapkan strategi untuk menyelesaikan masalah
4	Keluar dari hambatan	1. Peserta didik mampu mengungkapkan identifikasi tindakan untuk keluar dari hambatan 2. Peserta didik mampu mensimulasikan cara untuk keluar dari hambatan 3. Peserta didik mampu merumuskan keterampilan untuk keluar dari hambatan
5	Mendapatkan sesuatu	1. Peserta didik mampu mengungkapkan analisis makna harapan dalam mendapatkan sesuatu 2. Peserta didik menyatakan meyakini bahwa peserta didik mampu mendapatkan sesuatu 3. Peserta didik mampu menuliskan rumusan cara untuk mendapatkan sesuatu
6	Dorongan tujuan dan menentukan tujuan	1. Peserta didik mampu menyatakan urgensi dari tujuan 2. Peserta didik mampu menentukan tujuan dan menuliskannya melalui metode SMART 3. Peserta didik menyatakan meyakini bahwa peserta didik mampu untuk mencapai tujuan 4. Peserta didik mampu untuk membuat dan menuliskan langkah kecil untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan 5. Peserta didik mampu melaksanakan langkah kecil yang telah dituliskan untuk mencapai tujuan dalam satu minggu

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga kegiatan penelitian antara lain meliputi.

1. Melakukan pengukuran tingkat stres akademik peserta didik Kelas XI SMA Negeri 9 Bandung dengan menggunakan instrumen stres akademik.
2. Melakukan pengukuran tingkat harapan peserta didik Kelas XI yang mengalami stres akademik dengan instrumen harapan, tujuannya untuk mengidentifikasi tingkat harapan peserta didik yang mengalami stres akademik dan melakukan pengelompokan partisipan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Melakukan pengembangan program *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik. Sebelum program *life coaching* benar-benar digunakan, program *life coaching* melalui tahap penimbangan ahli dan praktisi serta uji coba empiris. Program *life coaching*

untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik dinyatakan memadai dan cukup memadai. Pada uji coba empiris yang dilaksanakan sebanyak satu kali, program *life coaching* yang dilaksanakan dinyatakan telah mencapai indikator keberhasilan, dilihat berdasarkan *narrative records* pada saat pelaksanaan uji coba empiris program dan berdasarkan rubrik penilaian pelaksanaan layanan.

4. Melakukan *pre-test* selama 35 menit dengan menggunakan instrumen harapan pada 32 partisipan (peserta didik yang mengalami stres akademik sedang dan tinggi serta dengan tingkat harapan rendah) di kelas XI SMA Negeri 9 Bandung.
5. Memberikan layanan *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik dengan tahapan pelaksanaan *life coaching* berbasis kelompok yakni *relating, understanding, dan changing* (Jones, 2007).
 - a. Tahap awal (*The initial stage*), pada tahap ini terdapat fase berhubungan (*relating*). Tahap ini Pembina/Guru Bk memulai sesi awal (*starting the initial session*), Pembina (*coach*)/Guru BK datang lebih awal dan memulai kegiatan ketika peserta didik telah benar-benar siap. Kegiatan dikatakan dimulai ketika Pembina/Guru BK berbicara dan peserta didik mendengarkan. Pada tahap ini Pembina/Guru BK menampilkan sikap hangat dan ramah namun tidak berlebihan seperti menyapa peserta didik, mempersilahkan duduk, atau menanyakan kabar peserta didik pada saat itu. kemudian Pembina/Guru BK memeriksa nama peserta yang hadir secara detail. Tujuan utama dari tahap *relating* adalah agar Pembina/Guru BK dan peserta didik mengembangkan hubungan yang baik dan kolaboratif. Setelah mengembangkan hubungan baik, pembina/Guru BK memfasilitasi pengungkapan diri peserta didik (*facilitating client disclosure*). Pada *life coaching* kerja kelompok/kegiatan berlangsung pada tahap awal dan akhir. Untuk itu setelah memulai sesi, Pembina/Guru BK menginstruksikan untuk melakukan kegiatan bisa pemutaran video maupun melakukan kegiatan *simulasi* yang dapat mendorong peserta untuk mulai terbuka dan berbicara tentang kehidupan, tujuan, kekuatan, dan masalah mereka dari sudut pandang mereka sendiri. Pada tahap ini Pembina/Guru BK mengizinkan peserta didik untuk menyampaikan tentang kekuatan mereka serta area

yang ingin mereka tingkatkan. Sebagai pembina/Guru BK harus membuat peserta terlibat aktif selama proses *coaching* dan bukan hanya merespon saja. Selama proses pengungkapan diri ini, Pembina/Guru BK menggunakan beberapa keterampilan untuk peningkatan hubungan yang baik diantaranya: mendengarkan secara aktif, meringkas, dan mengajukan beberapa pertanyaan (namun tidak terlalu banyak pada tahap ini).

- b. Tahap kerja (*The working stage*), pada tahap ini terdapat fase pemahaman (*understanding*). Tahap ini Pembina/Guru BK meminta peserta didik melakukan kegiatan berupa menganalisis tujuan dan kemampuan yang peserta didik miliki dengan tujuan untuk peninjauan, deteksi dan memutuskan (*reconnaissance, detecting and deciding*) dan menyetujui analisis bersama tentang cara mencapai tujuan hidup (*agreeing on a shared analysis of how to achieve the client's life goals*). Tujuan utama dari tahap pemahaman adalah agar pembina/Guru BK bekerja sama dengan peserta untuk menilai dan menyepakati serta melakukan analisis bersama tentang satu atau lebih tujuan hidup peserta dan keterampilan yang mungkin mereka perlukan untuk mencapainya. Pada tahap ini Pembina/Guru BK juga dapat memberikan kiat atau tips bagaimana cara mencapai tujuan yang dirangkum melalui *power point*. Secara umum pada tahap ini pembina/Guru BK dan peserta diskusi untuk menilai/menganalisis bagaimana peserta dapat berfungsi lebih baik. Pada akhirnya, pembina dan peserta berdiskusi tentang keterampilan pikiran dan keterampilan komunikasi/tindakan yang perlu dilakukan oleh peserta didik. Pembina/Guru BK menghormati peserta sebagai individu yang cerdas, yang pada akhirnya bertanggung jawab untuk menentukan dan memutuskan keterampilan mana yang mereka butuhkan untuk mengatasi.
- c. Tahap akhir (*The ending stage*), pada tahap ini terdapat fase mengubah (*changing*). Tujuan utama dari tahap *changing* adalah agar pembina/Guru BK bekerja sama dengan peserta untuk membawa perbaikan dalam perilaku peserta didik. Pada tahap ini dibagi menjadi 2 fase yaitu layanan (*intervening*) dan bagian akhir (*ending*). Pada layanan, peserta didik telah menyusun rencana dan melakukan kegiatan *brainstorming*, berbagi

pemikiran serta perasaan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik. Setelah kegiatan *brainstorming* selesai maka masuk ke bagian akhir (*ending*), bagian akhir ini menandakan bahwa sesi kegiatan telah berakhir dan akan dilanjutkan pada sesi-sesi berikutnya sampai dengan 6 sesi kegiatan *life coaching* harapan.

6. Melakukan *post-test*, kegiatan ini dilaksanakan selama 35 menit dengan tujuan untuk mengukur tingkat harapan peserta didik setelah diberikan layanan. Dan berdasarkan *post-test* tersebut akan dilihat apakah program *life coaching* lebih tepat digunakan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi atau peserta didik yang mengalami stres akademik sedang.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian adalah statistik inferensial. Statistik inferensial digunakan untuk melihat perbandingan antara data nilai rata-rata harapan pada pengukuran awal dan nilai rata-rata harapan pada pengukuran akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan statistik inferensial. Untuk mengukur efikasi program *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik, hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu Uji *Mann-Whitney U Test*.

Uji statistik non-parametrik digunakan untuk penelitian sosial dengan data yang menggunakan skala nominal dan ordinal. Uji statistik non-parametrik dipilih karena penelitian menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* yang jumlah sampelnya lebih dari 30 orang (>30) serta data yang tidak berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansinya lebih dari 0.05 (signifikansi > 0.05), apabila nilai signifikansi kurang dari 0.05 (signifikansi < 0.05) maka dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan program SPSS 23.0 yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal disajikan pada Tabel 3.12 berikut.

Tabel 3.12
Hasil Uji Normalitas Data

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i> Eksperimen	.881	16	.040
<i>Post-test</i> Eksperimen	.865	16	.023
<i>Pre-test</i> Kontrol	.585	16	.000
<i>Post-test</i> Kontrol	.918	16	.158

Tabel 3.12 tersebut menunjukkan nilai signifikansi *pre-test* eksperimen 0.40 yang artinya data pada *pre-test* eksperimen tidak berdistribusi normal, pada *post-test* eksperimen nilai signifikansi sebesar 0.23 yang artinya data *post-test* eksperimen tidak berdistribusi normal. Selanjutnya pada kelas *pre-test* kontrol nilai signifikansi sebesar 0.000 yang menunjukkan data *pre-test* kontrol tidak berdistribusi normal, dan nilai signifikansi pada kelas *post-test* kontrol sebesar 0.158 yang menunjukkan bahwa data pada kelas *post-test* kontrol yaitu berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data pada kelas *pre-test* eksperimen, *post-test* eksperimen, dan *pre-test* kontrol tidak berdistribusi normal, sedangkan pada data kelas *post-test* kontrol adalah berdistribusi normal. Dengan demikian untuk membandingkan dua kelompok independen akan menggunakan uji *Mann-Whitney U Test*.

Uji *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk menguji hipotesis dua sampel independen (*two independent sample test*). Kriteria pengujian hipotesis yang digunakan ialah apabila nilai Asymp. Sig (2- tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya terdapat perbedaan antara harapan peserta didik yang mengalami stres akademik pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol yang mendapatkan layanan *life coaching* untuk mengembangkan harapan. Sedangkan apabila nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 gagal ditolak.

Untuk mengetahui besaran efek (*effect size*) *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik diketahui dengan melihat *effect size* (r) dari hasil uji *Mann-Whitney U Test*. *Effect size* merupakan kekuatan hubungan antara dua variabel (Field, 2009). Morgan *et al.* (2011, hlm.156) menyatakan bahwa untuk menghitung *effect size* dapat menggunakan rumus:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

Keterangan:

r = *Effect Size* (koefisien korelasi)

N = Jumlah sampel

Z = Nilai Z dari hasil uji *Mann-Whitney*

Setelah diperoleh nilai *effect size* (r), selanjutnya nilai *effect size* (r) dikategorikan berdasarkan klasifikasi besaran efek Cohen yaitu: Nilai $r \geq 0.1$ efek kecil, $r \geq 0.3$ efek sedang, $r \geq 0.5$ efek besar (Cohen, 1992).