BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan, Metode dan Teknik Pengumpulan Data

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerikal berupa profil tingkat resiliensi siswa kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung dan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung Tahun Pelajaran 2014-2015.

3.1.2 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode pra-eksperimen. Sugiyono (2010, hlm. 109) memaparkan:

> Metode pra-eksperimen adalah suatu metode penelitian yang belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol.

Metode pra-eksperimen yang dimaksudkan dalam penelitian yakni suatu metode yang mengujicobakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi remaja di kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung tahun ajaran 2014/2015 tanpa adanya kelompok kontrol.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test one group design,* yakni menggunakan *one group pre-post test*. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi remaja di SMP Negeri 43 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 111) desain penelitian *pre-test* dan *post-test one group design* ditunjukkan pada gambar 3.1.

One Group Pretest-Posttest Design

$$\boxed{O_1 x O_2}$$

Gambar 3.1

Keterangan:

O_1 = tes awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen sebelum diberikan penanganan.

X = eksperimen/tindakan (*treatment*) dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen.

O_2 = tes akhir (*post-test*) pada kelompok eksperimen setelah diberikan penanganan.

3.1.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik penelitian tidak langsung dengan menggunakan angket. Pemaparan data berkaitan dengan tingkat resiliensi siswa menggunakan angket yang dirancang berdasarkan rumusan definisi operasional variabel.

3.2 Definisi Operasional Variabel

3.2.1 Resiliensi

Resiliensi peserta didik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Ditandai dengan karakteristik internal yang dimiliki individu yang resilien, yaitu: (a) *self-efficacy* (keyakinan dalam diri peserta didik terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan tugas dan mencapai tujuannya sebagai pencerminan nilai atau harga dirinya); (b) *realistic appraisal of the environment* (kemampuan peserta didik dalam mempersepsikan lingkungannya secara realistis); (c) s*osial problem-solving skills* (kemampuan peserta didik untuk menyelesaikan masalah sosial); (d) *sense of purpose* (kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan; (e) e*mpathy* (kemampuan peserta didik untuk memahami atau menanggapi perasaan orang lain); (f) h*umor (*peserta didik yang mampu menemukan humor dalam setiap kondisi tertekan yang dihadapinya); (g) *adaptive*

distancing (peserta didik mampu menghindari lingkungan yang *disfungsional* bagi dirinya; (h) *androgynous sex role behavior* (peserta didik mampu menunjukan sikap secara fleksibel terkait dengan gender sesuai dengan kondisi yang terjadi).

Indikator dari setiap aspek resiliensi diantaranya:

1) Indikator karakteristik *self-efficacy* (efikasi diri) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang memiliki *self image* yang positif, merasa diri berarti, memiliki keyakinan terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan, memiliki lokus kendali internal.
2) Indikator karakteristik *realistic appraisal of environment* (penilaian realistis terhadap lingkungan) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang menunjukkan kesadaran danpenerimaan terhadap kenyataan actual, memiliki harapan yang terukur terhadap orang lain di sekitar.
3) Indikator karakteristik *problem solving skills* (keterampilan pemecahan masalah) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang memiliki ketertarikan untuk menyelesaikan masalah, dapat mengidentifikasi penyebab dari masalah, dapat mengidentifikasi akibat dari suatu masalah, dapat mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah, dapat memunculkan sebanyak mungkin ragam solusi untuk penyelesaian masalah.
4) Indikator karakteristik *sense of purpose* (kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang memiliki minat yang kuat terhadap suatu hal, menunjukkan adanya tekad dan harapan terkait masa depan, memiliki fleksibilitas dalam perencanaan.
5) Indikator karakteristik *empathy* (kemampuan berempati) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang dapat mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu, dapat memberikan apresiasi terhadap orang lain, menunjukkan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap sesama.
6) Indikator karakteristik *using humor effectively* (kemampuan menggunakan humor secara efektif) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang dapat menemukan komedi dalam tragedi, memiliki keinginan untuk membuat orang lain tertawa, menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan, memperhatikan unsur kesopanan, kreativitas dan pengetahuan dalam humor.

7) Indikator *adaptive distancing* (kemampuan menjaga jarak yang adaptif) ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang dapat menjaga diri dari pengaruh perilaku buruk teman sebaya, menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif.
8) Indikator karakteristik *androgynous sex role* (peran seksual androgini) ditunjukkan dengan adanyan peserta didik yang dapat mengusung ekualitas gender, tidak menutup diri dari pergaulan dengan lawan jenis, menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin secara bersamaan pada situasi tertentu.

3.2.2 Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang merupakan cara efektif dan efisien untuk memperoleh wawasan dan kebermaknaan masa depan (Addison, 2014, hlm. 3). Tahapan dilaksanakan dalam penggunaan teknik restrukturisasi kognitif**.**

1) Identifikasi pikiran-pikiran negatif

Upaya konselor untuk mengubah pikiran negatif yang dimiliki konseli diawali dengan memfasilitasi konseli untuk mengemukakan pikiran-pikiran yang dimiliki konseli kepada konselor. Konseli diminta untuk merefleksikan diri atau melakukan introspeksi diri terhadap berbagai peristiwa yang pernah dialaminya. Wells (Dobson & Dobson, 2009, hlm. 117) mengatakan untuk memiliki kemampuan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif diperlukan beberapa kali latihan dan pembiasaan.

2) Pengumpulan pikiran negatif

Tahap pengumpulan pikiran negatif membantu konseli agar menemukan hubungan antara pikiran negatif dengan perasaannya. Pengumpulan pikiran negatif menggunakan *Dysfunctional Thoughts Record* (Dobson & Dobson, 2009, hlm. 124) yang dianggap mampu menjabarkan karakteristik asesmen yang dimiliki konseli. Format pencatatan pikiran-pikiran negatif tersaji pada tabel 3.1

Tabel 3.1

***Thought Record* (Rekaman Pikiran)**

Situation (situasi)	*Automatic Thought* (pikiran otomatis)	*Emotions (list type and rate intensity 0-100)* (tipe perasaan dan rating kekuatan 0-100)	*Behavior or action tendencies.* (kecenderungan perilaku)

3) Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Konseli.

Tahap intervensi pikiran-pikiran negatif dapat dilakukan konselor pada konseli apabila konseli telah menyampaikan berbagai informasi tentang pikiran-pikiran negatif yang dimiliki melalui *thought record*. Kemudian konselor menguji pikiran-pikiran negatif dengan mengajukan berbagai pertanyaan sokratik yang bertujuan untuk mempertanyakan bukti kebenaran dari pikiran negatif konseli. Pikiran-pikiran negatif mencakup beberapa hal berikut: (1) Menemukan berbagai pikiran negatif yang berkaitan dengan reaksi emosi; (2) Menemukan berbagai pikiran mengenai pola respon perilaku; (3) Menemukan berbagai pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi; (4) Menemukan berbagai pikiran yang berulang yang menandakan pola berpikir konseli.

3.3 Pengembangan Instrumen Penelitian

Data yang dikumpulkan mengenai tingkat resiliensi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Gambaran tingkat resiliensi, diperoleh peneliti melalui instrumen berupa angket tertutup. Setiap data yang dikumpulkan mengenai tingkat resiliensi pada siswa kelas VIII pernyataan angket dikembangkan dari definisi operasional variabel dalam bentuk pernyataan yang mencerminkan tingkat resiliensi peserta didik.

3.3.1 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Angket yang digunakan pada penelitian menggunakan instrumen yang sudah ada yaitu instrumen resiliensi dari tesis Mashudi (2012) yang berjudul *Konseling Rasional Emotif Behavioral untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja*.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ialah angket tertutup yang memuat tentang karakteristik individu resilien, yang digunakan sebagai alat pengumpul data. Angket dalam penelitian menggunakan format *rating scale* (skala bertingkat) model skala empat yang terdiri atas empat alternatif jawaban, yaitu Tidak Sesuai (TS), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) dengan skor hasil uji skala yang dilakukan antara 1 sampai dengan 4. Responden hanya perlu menjawab pernyataan dengan cara memilih alternatif respon yang telah disediakan berdasarkan pada pendapat sendiri atau kondisi yang sesuai dengan dirinya.

Angket atau kuesioner yang digunakan dalan penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang resiliensi peserta didik. Kisi-kisi dalam instrumen penelitian dikembangkan ke dalam delapan aspek dan masing-masing aspek memiliki indikator.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Peserta Didik
(Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah Item	Nomor Item	
				(+)	(-)
1. Efikasi diri yang tinggi	a. Memiliki *self image* yang positif	1-4	4	(1,2,4)	(3)
	b. Merasa diri berarti	5-8	4	(5,6,8)	(7)
	c. Keyakinan terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan	9-12	4	(10,11,12	(9)
	d. Memiliki lokus kendali internal	13-16	4	(14,15)	(13,16)
1. Penilaian realistis terhadap lingkungan	a. Menunjukkan kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan aktual	17-22	6	(19,20,21)	(17,18,22)
	b. Memiliki harapan yang terukur terhadap orang lain disekitar.	23-26	4	(25, 26)	(23,24)
2. Keterampilan pemecahan masalah	a. Tertarik dan termotivasi untuk menyelesaikan masalah	27-30	4	(27,28,29,30)	-

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah Item	Nomor Item	
				(+)	(-)
	b. Mengidentifikasi penyebab dari masalah.	31-34	4	(31,32,33,34)	-
	c. Mengidentifikasi akibat dari suatu masalah.	35-38	4	(35,36,37,38)	-
	d. Mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah	39-42	4	(39,40,41,42)	-
	e. Memunculkan sebanyak mungkin ragam solusi untuk masalah.	43-46	4	(43,44,45,46)	-
3. Kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan.	a. Memiliki minat yang kuat terhadap suatu hal.	47-50	4	(47,48,50)	(49)
	b. Menunjukkan adanya tekad dan harapan terkait masa depan.	51-54	4	(51,54)	(52,53)
	c. Memiliki fleksibilitas dalam perencanaan.	55-60	6	(56,57)	(55, 58)
5. Kemampuan berempati	a. Mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu.	61-66	6	(61, 62, 63, 64,65,66)	-
	b. Apresiatif terhadap orang lain.	67-70	4	(67,68,69,70)	-
	c. Menunjukkan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap sesama.	71-74	4	(72,74)	(71,73)
6. Kemampuan menggunakn humor secara efektif.	a. Menemukan komedi dalam tragedy	75-78	4	(75,77,78)	(76)
	b. Memiliki keinginan untuk membuat orang lain tertawa.	79-82	4	(79,80,81,82)	-
	c. Menggunakan humor untuk mengurangi	83-86	4	(83,84,85,86)	-

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah Item	Nomor Item	
				(+)	(-)
	ketegangan.				
	d. Memperhatikan unsur kesopanan, kreativitas dan pengetahuan dalam humor.	87-94	8	(87,88,89, 90,91,92,93,94)	-
7. Kemampuan menjaga jarak yang adaptif	a. Menjaga diri dari pengaruh buruk teman sebaya.	95-100	6	(95,96,97, 98,90)	(100)
	b. Menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif.	101-104	4	(101,102, 103,104)	-
8. Peran seksual androgini	a. Mengusung ekualitas gender.	105-108	4	(105,106, 107,108)	-
	b. Tidak menutup dari pergaulan dengan lawan jenis.	109-112	4	(110,111, 112)	(109)
	c. Menunjukkan karakteristik feminine dan maskulin secara bersamaan pada stimulasi tertentu.	113-116	4	(113,115)	(114,116)
Jumlah total butir pernyataan (item)			**116**		

3.3.2 Pedoman Penyekoran Data Hasil Penelitian

Seperti yang tertera dalam tabel 3.3 instrumen karakteristik resilien menggunakan skala empat, yaitu.

Tabel 3.3

Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Pernyataan	Skor Alternatif Respon			
	TS	AS	S	SS
Positif (+)	1	2	3	4
Negatif (-)	4	3	2	1

Pada instrumen atau alat ukur, setiap butir memiliki nilai 1-4 dengan bobot tertentu, yaitu.

1) Untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS) memiliki skor 1 pada pernyataan positif atau skor 4 pada pernyataan negatif.

2) Untuk pilihan jawaban Agak sesuai (AS) memiliki skor 2 pada pernyataan positif atau skor 3 pada pernyataan negatif.
3) Untuk pilihan jawaban sesuai (S) memiliki skor 3 pada pernyataan positif atau skor 2 pada pernyataan negatif.
4) Untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 4 pada pernyataan positif atau skor 1 pada pernyataan negatif.

3.4 Uji Coba Alat Ukur

3.4.1 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan kepada lima peserta didik SMP yaitu dua orang peserta didik perempuan dan tiga orang peserta didik laki-laki yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana instrumen yang digunakan dapat dimengerti dan dipahami oleh peserta didik. Berikut hasil dari uji keterbacaan.

1) Peserta didik sudah memahami petunjuk pengerjaan.
2) Peserta didik memahami dan mengerti setiap pernyataan pada seluruh item.

3.4.2 Uji Validitas Butir Item

Uji Validitas merupakan tingkat kesesuaian penafsiran hasil yang dimaksud instrumen dengan tujuan yang diharapkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012, hlm. 159). Uji validitas butir item dilakukan terhadap seluruh item yang ada dalam angket tingkat resiliensi pada peserta didik. Uji validitas butir item bertujuan agar dapat mengetahui apakah instrumen yang digunakan layak untuk mengukur hal yang diinginkan. Uji validitas butir item dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows Versi16.0*. Data yang digunakan untuk mengukur validitas item merupakan data hasil penyebaran instrumen. Penyebaran instrumen dilaksanakan dengan cara *built-in* yaitu penyebaran instrumen dilaksanakan sekaligus untuk menguji validitas item. Uji validitas item dilakukan dengan menganalisis daya pembeda menggunakan prosedur pengujian *Spearman's rho*.

Pada penelitian, item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien validitas signifikan pada total aspek maupun total perangkat instrumen dengan nilai probabilitas (p-value) lebih kecil dari 0.05 (p-value<0.05). Berdasarkan

pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 116 item pernyataan dari angket karakteristik resiliensi peserta didik terdapat 105 item pernyataan yang valid dan 11 item pernyataan yang tidak valid. Namun, peneliti hanya mengambil 93 item terbaik. Berikut disajikan item-item pernyataan setelah validasi.

Tabel 3.4

Hasil Uji Validitas Item Karakteristik Resiliensi Peserta Didik

Signifikansi	No.Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14,15,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,54,56,57,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105,106,107, 108,109,110,111,113,114,115	105
Tidak Valid	11,13,16,52,53,55,58,76,112,114,116	11

3.4.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas bertujuan untuk melihat konsistensi skor-skor pada pengukuran suatu instrumen (Spencer, et all, 2003, hlm. 5). Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat dengan ajeg memberikan data sesuai dengan kenyataan. Instrumen penelitian yang memiliki nilai reliabilitas tinggi maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah nilai reliabilitas maka semakin besar kesalahan yang terjadi. Sebagai tolak ukur, digunakan koefisien reliabilitas menurut Sugiyono (2010, hlm. 257), berikut klasifikasi rentang koefisien reliabilitas.

0, 00 – 0,199 derajat keterandalan sangat rendah

0, 20 – 0,399 derajat keterandalan rendah

0, 40 – 0,599 derajat keterandalan cukup

0, 60 – 0,799 derajat keterandalan tinggi

0, 80 – 1, 00 derajat keterandalan sangat tinggi

(Sugiyono, 2010, hlm. 257).

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrumen skala resiliensi remaja, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.915. Sesuai dengan kriteria Sugiono, maka reliabilitas instrumen berada pada kategori sangat tinggi artinya instrumen andal atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

Tabel 3.5

Tingkat Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Item
0.915	114

Adapun kisi-kisi instrumen setelah uji coba dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Peserta Didik

(Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Jumlah Item	Nomor Item	
			(+)	(-)
1. Efikasi diri yang tinggi	a. Memiliki *self image* yang positif	2	(1,2,)	-
	b. Merasa diri berarti	3	(3,4,5)	-
	c. Keyakinan terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan	1	(6)	-
	d. Memiliki lokus kendali internal	1	(7)	
2. Penilaian realistis terhadap lingkungan	a. Menunjukkan kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan actual	5	(8,10)	(9,11,12)
	b. Memiliki harapan yang terukur terhadap orang lain disekitar.	4	(13, 14)	(15,16)
3. Keterampilan pemecahan masalah	a. Tertarik dan termotivasi untuk menyelesaikan masalah	4	(17,18,19,20)	-
	b. Mengidentifikasi penyebab dari masalah.	4	(21,22,23,24)	-
	c. Mengidentifikasi akibat dari suatu masalah.	4	(25,26,27,28)	-
	d. Mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah	4	(29,30,31,32)	-
	e. Memunculkan	4	(33,34,35,36)	-

Aspek	Indikator	Jumlah Item	Nomor Item	
			(+)	(-)
	sebanyak mungkin ragam solusi untuk masalah.			
4. Kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan.	a. Memiliki minat yang kuat terhadap suatu hal.	4	(37,38,39)	(40)
	b. Menunjukkan adanya tekad dan harapan terkait masa depan.	2	(41,42)	
	c. Memiliki fleksibilitas dalam perencanaan.	4	(43,44,45,46)	
5. Kemampuan berempati	a. Mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu.	6	(47, 48, 49, 50,51,52)	-
	b. Apresiatif terhadap orang lain.	4	(53,54,55,56)	-
	c. Menunjukkan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap sesama.	2	(57,58)	-
6. Kemampuan menggunakan humor secara efektif.	a. Menemukan komedi dalam tragedy	2	(59,60)	-
	b. Memiliki keinginan untuk membuat orang lain tertawa.	4	(61,62,63,64)	-
	c. Menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan.	4	(65,66,67,68)	-
	d. Memperhatikan unsur kesopanan, kreativitas dan pengetahuan dalam humor.	6	(69,70,71, 72,73,74)	-
7. Kemampuan menjaga jarak yang adaptif	a. Menjaga diri dari pengaruh buruk teman sebaya.	6	(75,76,77, 78,79)	(80)
	b. Menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif.	4	(81,82, 83,84)	-
8. Peran	a. Mengusung ekualitas	4	(85,86,	-

Aspek	Indikator	Jumlah Item	Nomor Item	
			(+)	(-)
seksual androgini	gender.		87,88)	
	b. Tidak menutup dari pergaulan dengan lawan jenis.	4	(89,90, 91)	-
	c. Menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin secara bersamaan pada stimulasi tertentu.	2	(92,93)	
Jumlah total butir pernyataan (item)			**93**	

3.5 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 43 Bandung. Penelitian melibatkan peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 sebagai populasi. Jumlah populasi tertera dalam table 3.7 berikut:

Tabel 3.7

Jumlah Anggota Populasi Penelitian

Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung

No	Kelas	Anggota Populasi
1.	VIII-1	33
2.	VIII-2	30
3.	VIII-3	32
4.	VIII-4	34
5.	VIII-5	34
6.	VIII-6	34
7.	VIII-7	36
8.	VIII-8	35
9.	VIII-9	35
10.	VIII-10	33

Sampel penelitian difokuskan pada peserta didik SMP Negeri 43 Bandung tahun ajaran 2014/2015 yang terindikasi memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling.* Teknik *perposive sampling* merupakan teknik *non random* (tidak secara acak), artinya penentuan sampel berdasarkan beberapa ketentuan yang ditentapkan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Dolores, 2007, hlm. 147). Adapun yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan populasi dan sampel sebagai berikut.

1) Peserta didik pada penelitian berada pada rentang usia 13-14 tahun yang termasuk pada masa remaja madya. Pada masa remaja madya perkembangan kognitif sedang berada pada tahap operasi formal, yaitu kemampuan untuk berpikir lebih abstrak, idealis, dan logis.
2) Sampel termasuk siswa yang teridentifikasi pernah mengalami peritiwa kesulitan yang signifikan dalam hidup dengan menggunakan instrumen *life event scale*.

3.6 Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan pada penelitian *pra-eksperimen* sebagai berikut.

3.6.1 *Pre-test* (Test Awal)

Penyebaran angket karakteristik resiliensi dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 43 Bandung. Kegiatan sebagai tes awal (*pre-test*) untuk memperoleh data mengenai gambaran umum tingkat resiliensi peserta didik dan sampel penelitian dipilih dari peserta didik yang memiliki skor rendah dan pernah mengalami kesulitan yang signifikan dalam hidupnya.

3.6.2 *Treatment* (Perlakuan)

Pemberian *treatment* teknik restrukturisasi kognitif terhadap peserta didik yang memiliki tingkat resiliensi yang paling rendah dan teridentifikasi memiliki kesulitan yang signifikan dalam hidupnya. Komponan rancangan intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terlampir.

3.6.3 *Post-Test* (Tes Akhir)

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan *treatment.* Instrumen *post-test* sama dengan instrument *pre-test*. Untuk melihat tingkat perubahan dari skor *pre-test* dan *post-test.* Perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* mencerminkan perubahan resiliensi peserta didik.

3.7 Teknis Analisis Data

1. Menghitung jumlah skor tiap peserta didik; (2) menghitung rata-rata skor setiap peserta didik; (3) menghitung simpangan baku secara keseluruhan skor peserta didik; (4) mengubah skor mentah menjadi skor baku (Z) dengan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{X - Xbar}{S}$$

X = Skor total
Xbar = skor rata-rata
S = Simpangan baku

Perolehan jumlah skor baku, data dikelompokkan ke dalam tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi bertujuan untuk menetapkan sampel penelitian dan menyusun rancangan intervensi. Berikut kategorisasi pada tabel 3.8.

Tabel 3.8
Kategorisasi Resiliensi Peserta Didik

Skor	Kategori
Z < -1	Rendah
-1 ≤ Z≤ 1	Sedang
Z > 1	Tinggi

(Azwar, 2013, hlm 149).

Karakteristik peserta didik yang memiliki kategori resiliensi tinggi adalah mampu berpandangan positif terhadap diri sehingga meyakini keberartian diri dan yakin dengan keberhasilan yang diupayakan berdasarkan kendali diri, mampu menerima kenyataan dan memiliki harapan yang realistis, mampu mengidentifikasi sumber masalah dan alternatif solusi, mampu merencanakan dan menentukan tujuan, mampu menunjukkan sikap empati terhadap orang lain,

mampu menggunakan humor secara efektif, mampu menjaga diri dari hal yang menimbulkan konflik, mampu menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin sesuai situasi. Karakteristik peserta didik yang memiliki resiliensi sedang artinya belum memenuhi semua karakteristik remaja dengan resiliensi tinggi, sehingga masih memerlukan pengembangan agar resiliensi peserta didik mengalami peningkatan. Karakteristik peserta didik yang memiliki resiliensi rendah adalah tidak memiliki keyakinan terhadap diri sendiri, tidak bisa menerima kenyataan yang dialaminya, kurang memiliki ketertarikan untuk menyelesaikan masalah, tidak memiliki minat yang kuat dalam merencanakan masa depan, tidak peka terhadap kondisi orang lain, tidak mampu melibatkan humor di setiap kesulitannya, tidak mampu menjaga diri dari hal negatif, tidak mampu menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin sesuai situasi.

2. Pertanyaan penelitian mengenai rancangan penerapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik dengan rancangan program intervensi berdasarkan pada hasil *pre-test* yang diujikan pada peserta didik yang dilengkapi dengan Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok (RPLKK) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berdasarkan indikator terendah pada setiap aspek

3. Pertanyaan penelitian mengenai hipotesis efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi dengan menganalisis grafik setiap subjek intervensi. Keefektifan intervensi terhadap peserta didik dapat diketahui melalui pengolahan dan analisis data penelitian menggunakan metode kuantitatif. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan menggunakan *SPSS 16 for windows.* Uji Wilcoxon dapat dilakukan pada skala ordinal dan bersifat *non parametric*. Hipotesis penelitian pada skor *pre-test* dan skor *pos-test* adalah sebagai berikut.

H_0: Tidak ada perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test*

H_1: Terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test.*

Dengan kriteria pengujian jika Sig. ≥ 0, 05 artinya H_0 tidak ditolak tetapi jika Sig. < 0, 05 maka H_0 ditolak.