

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga merupakan metode penelitian yang menguraikan tentang pendekatan dan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik analisis data, pengembangan program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan keterampilan *coping* pada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung, dan hipotesis penelitian.

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung dan mengetahui efektivitas program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu *pre-experimental*. Bentuk *pre-experimental* yang digunakan, yaitu *one-group pretest-posttest design*. Metode *one group pretest-posttest* digunakan untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi atau perlakuan. Metode *one-group pretest-posttest* dapat digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2014, hlm. 75).

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

- O_1 : Nilai *pretest* (sebelum mengikuti program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*)
- O_2 : Nilai *posttest* (setelah mengikuti program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian, yaitu *coping* seluruh remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung yang berada pada rentang usia 12-15 tahun, berjumlah 34 orang. Data populasi tersaji dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1

Data Jumlah Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

No.	Kelas	Laki-Laki	Perempuan
1	VII	6 orang	4 orang
2	VIII	7 orang	9 orang
3	IX	5 orang	3 orang
Jumlah		19 orang	16 orang
Total		34 orang	

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian, yaitu teknik sampling jenuh. Sugiyono (2014, hlm. 85) menyatakan sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian, yaitu keterampilan *coping* seluruh remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung yang berjumlah 34 orang, tetapi dalam pelaksanaan penelitian hanya terdapat 33 orang remaja yang mengikuti penelitian. Salah satu remaja tidak berkenan mengikuti kegiatan karena kurangnya ketertarikan pada penelitian dan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Daftar presensi kegiatan layanan bimbingan kelompok terlampir.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel-variabel penelitian diuraikan sebagai berikut.

1. *Coping* merupakan strategi yang digunakan untuk merespon situasi atau tuntutan yang dianggap sebagai ancaman, hambatan, atau tantangan yang berorientasi pada pengelolaan emosi dan penyelesaian masalah secara langsung. Strategi *coping* dibagi menjadi dua, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* berorientasi pada upaya pengaturan emosi dalam menghadapi masalah atau tuntutan yang dihadapi setiap individu, sedangkan *problem focused coping* berorientasi pada upaya

untuk memecahkan masalah dengan cara mencari solusi ataupun mengubah lingkungan yang menyebabkan individu menghadapi situasi yang menekan.

2. Bimbingan kelompok merupakan proses layanan untuk membantu individu mengembangkan diri melalui dinamika kelompok. Setiap individu berpartisipasi secara aktif dalam mengemukakan pendapat dan membagikan pengalaman dalam upaya mengembangkan wawasan dan keterampilan *coping*.
3. Latihan (*exercise*) merupakan kegiatan yang digunakan untuk membantu remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung dalam mempelajari keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan *coping*. Latihan yang dilakukan dalam kelompok berbasis pada pengalaman atau *experiential learning*. Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung berpartisipasi secara aktif dalam setiap kegiatan dan setiap akhir kegiatan mampu menarik setiap makna dan manfaat dari proses latihan yang dilakukan.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Penyusunan Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen penelitian disusun berdasarkan definisi operasional *coping* yang terdiri dari dua aspek, sembilan sub aspek, dan dua puluh indikator. Kisi-kisi instrumen penelitian yang telah dikembangkan dan disusun berdasarkan definisi operasional dijabarkan dalam bentuk pernyataan dan diukur dengan menggunakan skala. Kisi-kisi instrumen penelitian keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung sebelum uji validitas tersaji dalam Tabel 3.2.

Tabel 3.2

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Keterampilan *Coping* Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung Sebelum Uji Validitas

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator	No. Kelompok Item
1	<i>Emotion-Focused Coping</i>	a. <i>Seeking social emotional support</i>	1) Berupaya memperoleh dukungan emosional dari orang lain	14, 23, 26

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator	No. Kelompok Item		
			2) Bercerita kepada orang lain tentang perasaan, pikiran saat menghadapi masalah	3, 32, 41, 48		
		<i>b. Distancing</i>	1) Berupaya melepaskan diri dari masalah	1, 43, 51, 63		
			2) Membuat harapan positif	13, 33, 49		
		<i>c. Escape avoidance</i>	1) Menghindar dan menarik diri dari situasi yang tidak menyenangkan	2, 42, 52		
			2) Menciptakan khayalan untuk melepaskan dari masalah	24, 62, 64		
			3) Melakukan tindakan untuk mereduksi tekanan	34, 50, 53 69		
		<i>d. Self control</i>	1) Mengelola perasaan yang muncul saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan	12, 22, 40, 44		
			2) Mengelola tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan	11, 25, 77		
		<i>e. Accepting responsibility</i>	1) Menyadari tanggungjawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi	21, 35, 71, 75		
			2) Menerima setiap masalah yang dihadapi	10, 65, 27		
		<i>f. Positive reappraisal</i>	1) Memiliki keyakinan yang positif akan diri sendiri dan masa depan	16, 28, 54, 68		
			2) Mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan	9, 36, 60, 61		
			3) Percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa	39, 66, 72		
		2	<i>Problem-Focused Coping</i>	<i>a. Seeking informational support</i>	1) Berupaya untuk memperoleh dukungan berupa saran, nasihat, atau bimbingan dari orang profesional	8, 55, 59, 76
				<i>b. Confrontive coping</i>	2) Upaya agresif untuk mengubah situasi yang menekan	7, 19, 31, 58
3) Pengungkapan tingkat permusuhan yang tinggi	6, 29, 38, 46					
4) Berani mengambil resiko	17, 56, 73, 78					
<i>c. Planful problem-solving</i>	1) Mampu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah			5, 37, 45, 74		
	2) Mengambil tindakan langsung dalam memecahkan masalah			4, 30, 47, 57		

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator	No. Kelompok Item
TOTAL				73 rumpun item

2. Pedoman Skoring

Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala sembilan dan skala tiga. Skala sembilan digunakan untuk menguji validitas setiap item, sedangkan skala tiga digunakan untuk mengukur keterampilan *coping* remaja. Ketiga alternatif jawaban dalam kuesioner merupakan jawaban berjenjang yang berarti semakin positif pernyataan yang dipilih oleh responden, maka remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung memiliki kecakapan dalam keterampilan *coping*. Pola skor setiap alternatif jawaban tersaji pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3

Pola Skor Setiap Alternatif Jawaban

No. Pernyataan	Skor			No. Pernyataan	Skor		
	a	b	c		a	b	c
1	1	3	2	30	3	2	1
2	2	1	3	31	1	3	2
3	3	2	1	32	2	1	3
4	1	3	2	33	3	2	1
5	2	1	3	34	1	3	2
6	3	2	1	35	2	1	3
7	1	3	2	36	3	2	1
8	2	1	3	37	1	3	2
9	3	2	1	38	2	1	3
10	1	3	2	39	3	2	1
11	2	1	3	40	1	3	2
12	3	2	1	41	2	1	3
13	1	3	2	42	3	2	1
14	2	1	3	43	1	3	2
15	3	2	1	44	2	1	3
16	1	3	2	45	3	2	1
17	2	1	3	46	1	3	2
18	3	2	1	47	2	1	3
19	1	3	2	48	3	2	1
20	2	1	3	49	1	3	2
21	3	2	1	50	2	1	3
22	1	3	2	51	3	2	1
23	2	1	3	52	1	3	2

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No. Pernyataan	Skor		
	a	b	c
24	3	2	1
25	1	3	2
26	2	1	3
27	3	2	1
28	1	3	2
29	2	1	3

No. Pernyataan	Skor		
	a	b	c
53	2	1	3
54	3	2	1
55	1	3	2
56	2	1	3
57	3	2	1
58	1	3	2

Skor yang telah diperoleh selanjutnya diolah dan dikelompokkan berdasarkan kategorisasi keterampilan *coping* remaja. Penelitian keterampilan *coping* remaja menggunakan tiga kategori, yaitu cakap, cukup cakap, dan kurang cakap. Deskripsi dari masing-masing kategori tersaji dalam Tabel 3.4.

Tabel 3.4

Deskripsi Kategorisasi Keterampilan *Coping* Remaja

Kategori	Rentang	Norma	Deskripsi
Cakap	136-174	$x > 136$	Remaja terampil dalam mengelola perasaan (<i>emotion focused coping</i>) dan menyelesaikan masalah (<i>problem focused coping</i>). Kecakapan dalam mengelola emosi ditunjukkan dengan sikap berani meminta bantuan dan dukungan dari orang lain, optimis, percaya diri, memiliki keyakinan yang positif tentang diri, berani menghadapi masalah dan tantangan, mampu mereduksi tekanan dengan cara yang konstruktif, mampu mengelola emosi negatif maupun tindakan saat menghadapi masalah, mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan, dan memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan. Kecakapan dalam menyelesaikan masalah ditunjukkan dengan sikap mampu memecahkan masalah baik dengan cara mencari dukungan informasi, memecahkan masalah secara langsung, dan mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran secara langsung dan terbuka tanpa memaksakan kehendak kepada orang lain.
Cukup Cakap	97-135	$97 \leq x \leq 135$	Remaja cukup terampil dalam mengelola perasaan (<i>emotion focused coping</i>) dan menyelesaikan masalah (<i>problem focused coping</i>). Kecakapan dalam mengelola emosi ditunjukkan dengan sikap berani meminta bantuan dan dukungan dari orang lain, mampu

Kategori	Rentang	Norma	Deskripsi
			<p>memaknai setiap peristiwa kehidupan, dan memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan. Remaja yang berada pada kategori cukup cakap belum mampu mereduksi tekanan dengan cara yang konstruktif, masih cenderung melarikan diri dan tidak berani menghadapi masalah atau tantangan, kurang memiliki keyakinan yang positif terhadap diri sendiri, dan cenderung tidak mampu mengelola emosi negatif dengan baik. Kecakapan dalam menyelesaikan masalah ditunjukkan dengan sikap mampu memecahkan masalah baik dengan cara mencari dukungan informasi. Remaja yang berada pada kategori cukup cakap masih menunjukkan kurangnya keterampilan dalam memecahkan masalah secara langsung dan kurangnya kemampuan dalam komunikasi khususnya menyampaikan perasaan dan pikiran secara terbuka dan langsung tanpa menyakiti perasaan orang lain, akibatnya remaja kurang mampu menjalin kerjasama yang baik dengan orang lain.</p>
Kurang Cakap	58-96	$x < 58$	<p>Remaja kurang cakap dalam mengelola perasaan (<i>emotion focused coping</i>) dan menyelesaikan masalah (<i>problem focused coping</i>). Remaja yang berada pada kategori kurang cakap menunjukkan ketidakmampuan dalam meminta bantuan dan dukungan dari orang lain, kurang percaya diri, pesimis, memiliki keyakinan yang negatif tentang diri, melarikan diri dan tidak berani menghadapi masalah dan tantangan, kurang mampu mereduksi tekanan dengan cara yang konstruktif, kurang mampu mengelola emosi negatif maupun tindakan saat menghadapi masalah, kurang mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan, dan kurang memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan. Remaja juga menunjukkan sikap agresif dengan mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka dan tidak sopan, tidak berani untuk mencari bantuan dari orang lain, tidak memiliki kemampuan dalam membangun komunikasi interpersonal dengan orang lain, serta ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah secara langsung.</p>

Setelah menghitung keterampilan *coping*, skor yang diperoleh diolah guna mendapatkan gambaran orientasi *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung. Skor total setiap individu pada dua aspek, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* diubah menjadi skor z. Setiap responden memiliki dua skor z, yaitu skor z *emotion focused coping* dan skor z *problem focused coping*. Kedua skor z selanjutnya dibandingkan. Orientasi setiap responden diperoleh dengan melihat skor z yang paling dominan atau memiliki skor z tertinggi.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas isi instrumen penelitian dilakukan melalui *expert judgment* dan uji coba langsung kepada subyek penelitian. *Expert judgement* dilakukan oleh seorang dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, yaitu Dr. Yusi Riksa Yustiana, M. Pd dan koordinator pekerja sosial RPSAA Ciumbuleuit Bandung, yaitu Supartinah, S. Sos. Para ahli diminta untuk memvalidasi materi, konstruk, dan redaksi instrumen penelitian. Penilaian setiap item instrumen dikelompokkan dalam kualifikasi memadai dan tidak memadai.

Hasil penilaian dari para ahli, diperoleh masukan dan saran, antara lain: 1) perlu mengkaji kembali beberapa indikator; 2) penggunaan bahasa perlu untuk disesuaikan dan disederhanakan agar mudah dipahami oleh remaja SMP; 3) beberapa item perlu diperbaiki agar lebih sesuai dengan indikator.

Setelah kisi-kisi instrumen diperbaiki sesuai dengan saran ahli, instrumen diuji keterbacaan kepada tiga orang remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung dan dua orang remaja SMP Laboratorium UPI Bandung. Instrumen diperbaiki kembali agar bahasa yang digunakan tidak ambigu dan mudah dipahami oleh remaja SMP.

Pelaksanaan uji coba instrumen dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2015 dan diikuti oleh seluruh remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung yang berjumlah 30 orang dari total 34 orang dan sebagian siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung yang berjumlah 33 orang. Data yang diperoleh dari uji coba instrumen diolah menggunakan bantuan komputer program *Statistical Programme*

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

for *Social Windows* (SPSS) versi 19.0. Komputasi koefisien korelasi item-total digunakan korelasi *Spearman Rank* dengan *two-tailed*. *Spearman Rank* digunakan karena penelitian merupakan data ordinal dan non parametrik. Setelah setiap item diuji validitas, item yang tidak memenuhi kriteria digugurkan. Selanjutnya tiap item dikelompokkan kembali. Kisi-kisi instrumen keterampilan *coping* setelah uji validitas tersaji dalam Tabel 3.5.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan *Coping* Setelah Uji Validitas

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator	No. Item
1	<i>Emotion-Focused Coping</i>	a. <i>Seeking social emotional support</i>	1) Berupaya memperoleh dukungan emosional dari orang lain	17
			2) Bercerita kepada orang lain tentang perasaan, pikiran saat menghadapi masalah	1, 22, 28
		b. <i>Distancing</i>	1) Berupaya melepaskan diri dari masalah	34, 36, 46
			2) Membuat harapan positif	9
		c. <i>Escape avoidance</i>	1) Menghindar dan menarik diri dari situasi yang tidak menyenangkan	29, 37
			2) Menciptakan khayalan untuk melepaskan dari masalah	15
			3) Melakukan tindakan untuk mereduksi tekanan	23, 35, 38, 50
		d. <i>Self control</i>	1) Mengelola perasaan yang muncul saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan	8, 14, 27,30
			2) Mengelola tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan	7, 16, 57
		e. <i>Accepting responsibility</i>	1) Menyadari tanggungjawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi	13, 24, 51, 55
			2) Menerima setiap masalah yang dihadapi	6, 18, 47
		f. <i>Positive reappraisal</i>	1) Memiliki keyakinan yang positif akan diri sendiri dan masa depan	10, 19, 39, 49
			2) Mampu memaknai setiap	5, 25, 44,

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator	No. Item
			peristiwa kehidupan	45
			3) Percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa	48, 52
2	Problem-Focused Coping	a. <i>Seeking informational support</i>	1) Berupaya untuk memperoleh dukungan berupa saran, nasihat, atau bimbingan dari orang profesional	4, 26, 43
		b. <i>Confrontive coping</i>	1) Upaya agresif untuk mengubah situasi yang menekan	3, 33, 56
			2) Pengungkapan tingkat permusuhan yang tinggi	12, 21, 41, 42
			3) Berani mengambil resiko	20, 32
		c. <i>Planful problem-solving</i>	1) Mampu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah	2, 11, 40, 53
			2) Mengambil tindakan langsung dalam memecahkan masalah	31, 54, 58
TOTAL				58 kelompok item

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen keterampilan *coping* remaja diuji dengan menggunakan teknik analisis *alpha cronbach*. Proses perhitungan tingkat reliabilitas instrumen keterampilan *coping* dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *Statistical Programme for Social Windows (SPSS)* versi 19.0. Perhitungan reliabilitas dengan program SPSS versi 19.0 diperoleh hasil 0,967. Hasil yang diperoleh melalui penghitungan SPSS versi 19.0 ditafsirkan dengan menggunakan koefisien reliabilitas menurut Drummond dan Jones. Koefisien reliabilitas menurut Drummond dan Jones (2010, hlm. 94) tersaji dalam Tabel 3.6.

Tabel 3.6

Koefisien Reliabilitas Menurut Drummond dan Jones

<i>Evaluating Reliability Coefficients</i>	
<i>Very High</i>	> 0,90
<i>High</i>	0,80-0,89
<i>Acceptable</i>	0,70-0,79
<i>Moderate/Acceptable</i>	0,60-0,69
<i>Low/Unacceptable</i>	<0,59

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan koefisien reliabilitas menurut Drummond dan Jones diketahui instrumen keterampilan *coping* masuk dalam kategori *very high*, artinya instrumen keterampilan *coping* dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk pengumpulan data.

F. Teknik Analisis Data

Data penelitian diolah dengan menggunakan analisis statistik. Langkah-langkah analisis untuk memperoleh gambaran keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung, yaitu:

1. Membuat tabulasi skor dari item-item kuesioner dan menghitung jumlah skor masing-masing responden.
2. Membuat kategorisasi untuk keterampilan *coping* setiap responden dengan cara jumlah skor maksimal ideal dikurangi jumlah skor minimal ideal, selanjutnya dibagi tiga.
3. Menghitung skor *z* dari setiap aspek yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dan membandingkan kedua skor *z* pada masing-masing aspek guna mengetahui orientasi *coping* setiap responden. Rumus skor *z* (skor baku), yaitu:

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s} = \frac{x_i}{s}$$

4. Profil pada setiap aspek dan sub aspek diperoleh dengan cara jumlah skor maksimal ideal dikurangi jumlah skor minimal ideal, selanjutnya dibagi tiga.
5. Menghitung uji efektivitas program, aspek, sub aspek, dan indikator dengan menggunakan *Wilcoxon* melalui bantuan SPSS versi 19.0.

G. Pengembangan Program Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping* pada Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

1. Langkah-Langkah Pengembangan Program

Pengembangan program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

- a. Melakukan *need assesment* untuk mengetahui gambaran umum keterampilan dan orientasi *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.
- b. Melakukan pengolahan data untuk mengetahui profil keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.
- c. Merumuskan kebutuhan kelompok berdasarkan gambaran umum keterampilan *coping*, orientasi *coping*, dan profil keterampilan *coping*.
- d. Merumuskan tujuan dan sasaran layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan keterampilan *coping*.
- e. Membuat rancangan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan keterampilan *coping*. Rancangan program sebelum *judment* pada ahli terlampir.
- f. Melakukan *jugment* program pada ahli. Program yang dirancang pada penelitian ini diuji oleh tiga ahli, yaitu 1) Prof. Dr. A. Juntika Nurihsan, M. Pd, dosen Universitas Pendidikan Indonesia yang ahli dalam bidang pengembangan program; 2) Dr. Nandang Rusmana, M. Pd, dosen Universitas Pendidikan Indonesia yang ahli dalam bidang bimbingan kelompok khususnya *experiential learning*; dan 3) Supartinah, S. Sos., koordinator pekerja sosial RPSAA Ciumbuleuit Bandung yang sangat memahami dinamika, karakteristik, dan kebutuhan remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.
- g. Melaksanakan program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.
- h. Melakukan evaluasi pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Program Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping* pada Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

a. Rasional

Masa remaja identik dengan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama masa transisi, remaja akan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan diri dan harapan sosial yang baru. Pada masa transisi, remaja memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai gaya hidup.

Perkembangan IPTEK di era globalisasi memberikan kesempatan yang luas bagi remaja untuk berkembang. Kesempatan yang luas disertai dengan berbagai harapan dan tuntutan. Remaja masa kini dihadapkan pada berbagai harapan sosial dan tuntutan yang lebih banyak dibandingkan remaja dahulu. Remaja masa kini diharapkan memiliki berbagai kompetensi yang dapat membuat dirinya berkembang secara optimal dan berprestasi baik dalam bidang akademik maupun karir, sehingga dapat memiliki masa depan cerah yang dapat meningkatkan kesejahteraan bangsa.

Sebagian remaja menganggap tuntutan, harapan, dan tugas sebagai tantangan yang akan membawa pada pengembangan diri yang optimal, namun sebagian remaja menganggap harapan, tuntutan, dan tugas sebagai ancaman yang dapat membatasi kebebasan dalam berekspresi. Perbedaan pandangan dan sikap remaja terhadap segala tuntutan, harapan, dan tugas merupakan hasil dari penilaian remaja. Penilaian remaja akan setiap situasi kehidupan akan berpengaruh terhadap upaya remaja dalam menghadapi setiap peristiwa kehidupan.

Keterampilan untuk menghadapi setiap peristiwa kehidupan disebut dengan *coping*. *Coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kesehatan dan energi, keyakinan positif, keterampilan penyelesaian masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material (Lazarus dan Folkman, 1984, hlm. 159-164). *Coping* dibagi menjadi dua aspek, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* merupakan upaya untuk mengelola emosi yang muncul saat menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Problem focused coping merupakan upaya untuk menghadapi setiap masalah yang dialami dalam setiap situasi kehidupan.

Hasil pengumpulan data pada penyebaran instrumen keterampilan *coping* remaja terhadap 33 remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung tersaji dalam Tabel 3.7 dan gambaran orientasi *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung tersaji pada Tabel 3.8.

Tabel 3.7

Gambaran Keterampilan *Coping* Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

Norma	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 136$	136-179	Cakap	22	66,67%
$97 \leq X \leq 135$	97-135	Cukup cakap	11	33,33%
$X \leq 96$	58-96	Kurang cakap	0	0%

Tabel 3.8

Gambaran Orientasi *Coping* Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

Orientasi	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
<i>Emotion Focused Coping</i>	Laki-Laki	8	24,24%
	Perempuan	8	24,24%
<i>Problem Focused Coping</i>	Laki-Laki	10	30,30%
	Perempuan	7	21,21%

Tabel 3.7 menunjukkan remaja SMP di RPSAA memiliki keterampilan *coping* cakap dan cukup cakap. 11 orang remaja SMP yang memiliki keterampilan cukup cakap menunjukkan remaja SMP di RPSAA cukup terampil dalam mengelola perasaan (*emotion focused coping*) dan menyelesaikan masalah (*problem focused coping*). Kecakapan dalam mengelola emosi ditunjukkan dengan sikap berani meminta bantuan dan dukungan dari orang lain, mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan, dan memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan. Remaja yang berada pada kategori cukup cakap belum mampu mereduksi tekanan dengan cara yang konstruktif, masih cenderung melarikan diri dan tidak berani menghadapi masalah atau tantangan, kurang memiliki keyakinan yang positif terhadap diri sendiri, dan cenderung tidak mampu mengelola emosi negatif dengan baik.

Kecakapan dalam menyelesaikan masalah ditunjukkan dengan sikap mampu memecahkan masalah baik dengan cara mencari dukungan informasi. Remaja yang berada pada kategori cukup cakap masih menunjukkan kurangnya keterampilan dalam memecahkan masalah secara langsung dan kurangnya kemampuan dalam komunikasi khususnya menyampaikan perasaan dan pikiran secara terbuka dan langsung tanpa menyakiti perasaan orang lain, akibatnya remaja kurang mampu menjalin kerjasama yang baik dengan orang lain.

Hasil *pretest* menunjukkan terdapat 22 orang remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung berada pada kategori cukup, artinya remaja SMP di RPSAA terampil dalam mengelola perasaan (*emotion focused coping*) dan menyelesaikan masalah (*problem focused coping*). Kecakapan dalam mengelola emosi ditunjukkan dengan sikap berani meminta bantuan dan dukungan dari orang lain, optimis, percaya diri, memiliki keyakinan yang positif tentang diri, berani menghadapi masalah dan tantangan, mampu mereduksi tekanan dengan cara yang konstruktif, mampu mengelola emosi negatif maupun tindakan saat menghadapi masalah, mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan, dan memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan.

Kecakapan dalam menyelesaikan masalah ditunjukkan dengan sikap mampu memecahkan masalah baik dengan cara mencari dukungan informasi, memecahkan masalah secara langsung, dan mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran secara langsung dan terbuka tanpa memaksakan kehendak kepada orang lain.

Tabel 3.8 menunjukkan sebagian besar remaja laki-laki memiliki orientasi *problem focused coping*, sedangkan remaja perempuan lebih cenderung pada orientasi *emotion focused coping*. Profil keterampilan dan orientasi *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung tersaji dalam Tabel 3.9.

Tabel 3.9
Profil Keterampilan Coping Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

No.	Aspek	Kategori	Norma	F	Sub Aspek	Kategori	Norma	F
1	<i>Emotion-Focused Coping</i>	Cakap	$x \geq 104$	7	a. <i>Seeking social emotional support</i>	Cakap	$x \geq 13$	10
		Cukup cakap	$65 \leq x \leq 103$	26		Cukup cakap	$9 \leq x \leq 12$	19
		Kurang cakap	$x \leq 64$	0		Kurang cakap	$x \leq 8$	4
					b. <i>Distancing</i>	Cakap	$x \geq 9$	8
						Cukup cakap	$5 \leq x \leq 8$	25
						Kurang cakap	$x \leq 4$	0
					c. <i>Escape avoidance</i>	Cakap	$x \geq 17$	15
						Cukup cakap	$12 \leq x \leq 16$	15
						Kurang cakap	$x \leq 11$	3
					d. <i>Self control</i>	Cakap	$x \geq 17$	19
						Cukup cakap	$12 \leq x \leq 16$	14
						Kurang cakap	$x \leq 11$	0
					e. <i>Accepting responsibility</i>	Cakap	$x \geq 17$	23
						Cukup cakap	$12 \leq x \leq 16$	10
						Kurang cakap	$x \leq 11$	0
					f. <i>Positive reappraisal</i>	Cakap	$x \geq 24$	25
						Cukup cakap	$17 \leq x \leq 23$	8
						Kurang cakap	$x \leq 10$	0
2	<i>Problem-Focused Coping</i>	Cakap	$x \geq 52$	1	a. <i>Seeking informational support</i>	Cakap	$x \geq 9$	3
		Cukup cakap	$40 \leq x \leq 51$	26		Cukup cakap	$5 \leq x \leq 8$	29
		Kurang cakap	$x \leq 39$	6		Kurang cakap	$x \leq 4$	1
					b. <i>Confrontive coping</i>	Cakap	$x \geq 21$	20

No.	Aspek	Kategori	Norma	F	Sub Aspek	Kategori	Norma	F
						Cukup cakap	$15 \leq x \leq 20$	13
						Kurang cakap	$x \leq 14$	0
					<i>c. Planful problem-solving</i>	Cakap	$x \geq 17$	23
						Cukup cakap	$12 \leq x \leq 16$	10
						Kurang cakap	$x \leq 11$	0

Berdasarkan profil keterampilan dan orientasi *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung diketahui hanya ada satu orang yang berada pada kategori cakap pada aspek *problem focused coping* dan tujuh orang yang berada pada kategori cakap pada aspek *emotion focused coping*. Data tersebut menunjukkan sebagian besar remaja SMP di RPSAA cenderung lebih terampil dalam menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Kurangnya keterampilan pada aspek *problem focused coping* ditunjukkan dengan kurangnya kemampuan remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung dalam berani meminta bantuan pada orang lain, kurangnya keterampilan memecahkan masalah dan kurangnya kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara terbuka dan sopan tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Strategi yang cenderung digunakan dalam *emotion focused coping*, yaitu *distancing* dan *escape avoidance*. Strategi *distancing* dan *escape avoidance* menggambarkan sebagian remaja SMP di RPSAA lebih suka untuk melepaskan diri dari masalah, menarik diri dari lingkungan sosial, memiliki khayalan tanpa memiliki usaha untuk menyelesaikan masalah, dan mereduksi tekanan dengan cara yang kurang tepat (contoh: banyak tidur saat bosan dan banyak makan saat cemas).

Ketidakkakapan dalam *coping* mengakibatkan munculnya berbagai masalah bagi remaja. Remaja akan mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas dengan baik, kesulitan dalam merumuskan masa depan, kesulitan dalam menjalani kehidupan, munculnya *distress* dan kenakalan remaja. Zimmer-Gembeck dan Skinner (2008, hlm. 3) mengatakan *distress* terjadi karena remaja merasa tidak mampu memenuhi harapan dari lingkungan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *coping* remaja yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*.

Layanan bimbingan kelompok akan membantu remaja dalam mengelola emosi yang muncul saat menghadapi setiap peristiwa kehidupan dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih produktif dengan bantuan (dukungan) dari orang lain atau tanpa bantuan orang lain. Kelompok yang diberikan layanan dalam intervensi masuk dalam *growth and experiential groups*.

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Jacob, dkk. (2012, hlm.42) mengatakan *growth and experiential groups* bertujuan untuk mengeksplorasi diri atau nilai dan membangun hubungan antar anggota kelompok. Ikatan antar anggota kelompok sangat dibutuhkan karena anggota kelompok akan belajar untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan serta membangun kerjasama kelompok. Layanan bimbingan yang berbasis pengalaman akan membantu individu dalam mengubah kognitif yang salah ataupun irasional, mengubah keyakinan yang negatif, mengubah sikap yang maladaptif dan mempelajari keterampilan-keterampilan baru.

Forman (Frydenbergh, 1997, hlm. 196) mengatakan *coping* merupakan kemampuan untuk beradaptasi, memecahkan masalah, dan mengelola stres, maka mengajarkan *coping* berarti mengajarkan keterampilan hidup untuk meningkatkan kompetensi psikososial. Meningkatkan kompetensi sosial berarti remaja dibantu untuk dapat memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, memiliki keterampilan untuk berkomunikasi yang baik dengan orang di sekitarnya, dan memiliki keterampilan untuk mengelola perasaan maupun tindakannya sendiri. Selanjutnya Forman mengatakan *coping skills training* pada remaja dapat dilakukan dengan menyusun kegiatan pelatihan yang bertujuan meningkatkan asertifitas, kemampuan memecahkan masalah, *self instruction*, relaksasi, kemampuan komunikasi interpersonal, dan *behavioral self-control*.

b. Deskripsi Kebutuhan

Gambaran keterampilan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung yang berada pada kategori cukup cakap perlu ditindak lanjuti sebagai upaya untuk membantu remaja SMP di RPSAA memiliki kecakapan dalam menghadapi segala harapan, tuntutan, dan tantangan yang akan dihadapi sepanjang rentang kehidupan. Berdasarkan aspek keterampilan *coping* remaja RPSAA Ciumbuleuit Bandung, remaja RPSAA membutuhkan beberapa bantuan untuk:

- 1) Memiliki keyakinan dan harapan positif tentang diri sendiri.
- 2) Memiliki sikap asertif untuk menghadapi berbagai situasi yang menekan.
- 3) Memiliki keterampilan untuk mengelola emosi negatif yang muncul saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 4) Memiliki keterampilan untuk mengelola tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.
- 5) Memiliki kemampuan mereduksi tekanan tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dengan baik.

c. Tujuan Layanan/Intervensi

Secara umum tujuan dari program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* adalah meningkatkan kemampuan *coping* remaja SMP di RPSAA. Secara khusus tujuan program layanan bimbingan kelompok, antara lain:

- 1) Membangun pikiran positif tentang diri sendiri.
- 2) Mengembangkan sikap asertif untuk menghadapi berbagai situasi yang menekan.
- 3) Membentuk keterampilan dalam mengelola emosi negatif guna menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.
- 4) Membentuk keterampilan dalam mengelola tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.
- 5) Membentuk katarsis positif sebagai upaya mereduksi tekanan.
- 6) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah.

d. Asumsi

Program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *coping* remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

- 1) *Coping* merupakan upaya perubahan kognitif dan perilaku secara terus menerus untuk mengelola tuntutan-tuntutan internal dan eksternal yang dinilai sebagai beban atau sumber daya yang berlebih dalam diri seseorang (Lazarus dan Folkman, 1984, hlm.141).
- 2) *Coping strategies* merupakan suatu tindakan (behavioral) atau kognitif yang sering digunakan individu dalam menghadapi setiap situasi (Compas dalam Frydenberg, 1997, hlm. 34).
- 3) *Coping skills training* berisi kegiatan yang dapat meningkatkan asertifitas, kemampuan memecahkan masalah, *self instruction*, relaksasi, kemampuan

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

komunikasi interpersonal, dan *behavioral self-control* (Forman dalam Frydenberg, 1997, hlm. 196).

- 4) Bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2009, hlm. 13).
- 5) Latihan (*exercises*) digunakan untuk membantu setiap individu belajar melalui pengalaman. Latihan dapat digunakan sebagai alternatif pendekatan guna menggali isu-isu melalui kegiatan-kegiatan. Teknik *group exercises* cukup efektif untuk memberikan pengalaman belajar bagi anggota daripada hanya memberikan para anggota ceramah atau diskusi (Jacob, dkk., 2012, hlm. 222).

e. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah seluruh remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.

f. Strategi Pelaksanaan

Strategi intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan *coping* remaja SMP di RPSAA. Berikut tahapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*:

1) Tahap awal (*The beginning a stage*)

- a) Pernyataan tujuan yang berisi penyampaian tujuan bimbingan dan kompetensi yang ingin dicapai dalam pelatihan *coping*.
- b) Pembentukan kelompok.
- c) Konsolidasi. Konsolidasi merupakan tahap konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan konsolidasi atas tugas-tugas dalam melaksanakan bimbingan.

2) Tahap transisi (*The transition stage in a group*)

- a) *Storming*. Pemimpin kelompok melakukan penanganan konflik internal yang disebabkan oleh ketidakpahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilakukan atau disebabkan oleh keengganan anggota kelompok dalam melaksanakan aktivitas kelompok.
- b) *Norming*. Pemimpin kelompok melakukan rekonsiliasi dan restrukturisasi kelompok dengan melakukan pembagian tugas dan kontrak. Pemimpin kelompok juga melakukan penjelasan kembali tentang kegiatan yang akan dilakukan oleh anggota kelompok.

3) Tahap kerja (*The working stage in a group*)

- a) Eksperientasi. Pemimpin kelompok melaksanakan bimbingan berdasarkan skenario yang telah dibuat sesuai dengan metode dan teknik yang digunakan.
- b) Identifikasi. Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap satu dengan cara mengidentifikasi pola-pola respon dan pemahaman anggota kelompok dalam menerima stimulasi atau informasi yang telah diperoleh.
- c) Analisis. Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap dua dengan cara mengajak anggota kelompok untuk menganalisis dan memikirkan makna bagi penyelesaian masalahnya.
- d) Generalisasi. Pemimpin kelompok melaksanakan refleksi tahap akhir dengan cara mengajak anggota kelompok membuat rencana perubahan perilaku. Rencana perbaikan diwujudkan pada proses bimbingan berikutnya.

4) Tahap terminasi (*Termination of a group*)

- a) Refleksi umum. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan *review* atau mengingat kembali proses bimbingan yang telah dilakukan.
- b) Tindak lanjut. Pemimpin kelompok memberi penguatan kepada anggota kelompok untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikannya.

g. Kompetensi Konselor

Kompetensi konselor yang perlu dimiliki oleh peneliti dalam memberikan intervensi antara lain:

- 1) Konselor memahami karakteristik dan perkembangan remaja khususnya remaja yang tinggal di Rumah Perlindungan Asuhan Anak.
- 2) Konselor mampu mengidentifikasi kebutuhan remaja tinggal di Rumah Perlindungan Asuhan Anak.
- 3) Konselor terampil dalam membuat berbagai *exercise* yang dapat mendorong remaja Rumah Perlindungan Asuhan Anak aktif dalam berpendapat maupun berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- 4) Konselor mampu menunjukkan penghargaan dan sikap positif terhadap upaya dan perubahan pada remaja di Rumah Perlindungan Asuhan Anak.

h. Rancangan Program Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping* pada Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

Aspek keterampilan *coping* yang perlu ditingkatkan dalam bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* tersaji dalam Tabel 3.10.

Tabel 3.10

Aspek *Coping* yang Perlu Ditingkatkan melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* dan Indikator Perilaku *Coping*

Aspek <i>Coping</i>	Perilaku	Tujuan	Indikator Perubahan Perilaku
<i>Emotion Focused Coping</i>	Keyakinan positif	Anggota kelompok mampu berpikir positif tentang diri sendiri dan masa depan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki pikiran yang positif tentang diri, sehingga dapat semakin memahami diri dan percaya diri 2. Mampu mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan cita-cita
		Memiliki keyakinan positif tentang Tuhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan 2. Mampu bersyukur kepada Tuhan 3. Mampu merencanakan suatu upaya untuk membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan
	Kontrol	Anggota kelompok	1. Anggota kelompok dapat

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek Coping	Perilaku	Tujuan	Indikator Perubahan Perilaku
	diri	dapat mengelola perasaan dan tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan	<p>1. mengendalikan emosi negatif dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain</p> <p>2. Anggota kelompok dapat mengontrol tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan</p>
	Mereduksi tekanan	Anggota kelompok dapat mereduksi tekanan yang dirasakan dengan cara yang konstruktif	1. Anggota kelompok dapat mengelola tekanan dengan cara yang lebih efektif dan tidak merugikan diri sendiri.
<i>Problem Focused Coping</i>	Asertif	Anggota kelompok dapat terbuka akan perasaan dan pikirannya. Anggota dapat menyampaikan perasaan dan pikiran dengan cara yang efektif tanpa menyakiti perasaan orang lain	<p>1. Anggota kelompok berani mengungkapkan perasaan dengan cara terbuka dan sopan</p> <p>2. Anggota kelompok berani mengungkapkan pendapatnya dengan terbuka dan sopan</p>
		Anggota kelompok dapat bekerjasama dengan orang lain	<p>1. Anggota kelompok dapat mengembangkan sikap percaya pada orang lain</p> <p>2. Anggota kelompok dapat bekerjasama dengan orang lain dalam memecahkan masalah</p> <p>3. Anggota kelompok mampu membangun komunikasi yang baik dalam kelompok</p>
	Pemecahan Masalah	Anggota kelompok dapat memecahkan masalah dengan baik	<p>1. Anggota kelompok dapat mengetahui pentingnya menganalisis masalah dari berbagai sudut pandang</p> <p>2. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi berbagai alternatif penyelesaian masalah</p> <p>3. Anggota kelompok berani dalam membuat keputusan</p> <p>4. Anggota kelompok mampu membuat keputusan dengan tepat</p>

Berdasarkan aspek keterampilan *coping* yang perlu ditingkatkan dalam bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*, secara rinci disajikan rancangan program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*

Laurentia Dian Arvita, 2015

PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk meningkatkan keterampilan *coping* pada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung pada Tabel 3.11.

Tabel 3.11

Rancangan Program Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping* pada Remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

Standar Kompetensi	Tujuan	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Teknik Bimbingan	Alokasi waktu
Keyakinan Positif	Anggota kelompok memahami diri, berpikir positif tentang diri sendiri dan masa depan	Memiliki pemahaman positif tentang diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi sifat-sifat positif dalam diri 2. Anggota kelompok mampu percaya diri dengan diri sendiri 3. Anggota kelompok dapat membuat rencana tindakan untuk mengembangkan diri 	Keyakinan Positif	<i>Writing</i>	1x60
		Memiliki keyakinan positif tentang masa depan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi cita-citanya sendiri 2. Anggota kelompok memiliki keyakinan positif dapat mewujudkan cita-cita 3. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi cara untuk mewujudkan cita-cita 	Cita-Cita	<i>Writing</i>	1x60
	Anggota kelompok dapat memaknai setiap peristiwa kehidupan dan menjalin hubungan yang erat dengan Tuhan	Dapat mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi peristiwa-peristiwa menyenangkan yang pernah dialami 2. Anggota kelompok dapat memaknai setiap peristiwa kehidupannya 3. Anggota kelompok dapat mengucapkan syukur atas peran Tuhan dalam hidupnya 4. Anggota kelompok dapat menyusun rencana tindakan agar tidak jatuh pada kesalahan yang sama 5. Anggota kelompok dapat mengetahui cara-cara untuk membangun hubungan yang erat dengan Tuhan 	Bersyukur	<i>Common reading</i>	1X60
Kontrol diri	Anggota kelompok dapat mengelola perasaan dan tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan	Dapat mengendalikan emosi negatif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok menyadari pentingnya mengelola emosi negatif 2. Anggota kelompok yakin dapat mengelola emosi negatif dalam diri 3. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi cara untuk 	Emosi	<i>Experiential</i>	1x60

Standar Kompetensi	Tujuan	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Teknik Bimbingan	Alokasi waktu
			mengelola emosi negatif			
	Anggota kelompok dapat mereduksi tekanan yang dirasakan dengan cara yang konstruktif	Dapat mereduksi tekanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mengidentifikasi cara yang dapat digunakan mereduksi tekanan (stres) 2. Anggota kelompok yakin dapat mereduksi tekanan dengan baik 3. Anggota kelompok dapat membuat rencana perubahan perilaku dalam mereduksi tekanan 	Stres	<i>Writing</i>	1x60
Asertif	Anggota dapat menyampaikan perasaan dan pikiran dengan cara yang efektif tanpa menyakiti perasaan orang lain	Berani Mengemukakan perasaan dan pikiran secara terbuka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengetahui pentingnya mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka dan sopan 2. Anggota kelompok dapat menghargai diri sendiri dan orang lain 3. Anggota kelompok dapat mengemukakan perasaan dan pikiran secara terbuka dan sopan 	<i>I Statement</i>	<i>Rounds</i>	1x60
	Anggota kelompok dapat bekerjasama dengan orang lain	Membangun kerjasama yang baik dengan orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengetahui pentingnya membangun kerjasama dalam kelompok 2. Anggota kelompok dapat mengetahui cara-cara membangun kerjasama dalam kelompok 3. Anggota kelompok memiliki rasa percaya terhadap anggota kelompok lain 4. Anggota kelompok mampu bekerjasama dengan kelompok 	Kerjasama	<i>Experiential</i>	1x90
Penyelesaian Masalah	Anggota kelompok dapat memecahkan masalah dengan baik	Mampu menganalisis masalah dan membuat keputusan dengan tepat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengetahui pentingnya menganalisis masalah dari berbagai sudut pandang 2. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi berbagai alternatif penyelesaian masalah 3. Anggota kelompok berani membuat keputusan dengan tepat 4. Anggota kelompok dapat membuat keputusan dengan tepat 	Pemecahan Masalah	<i>Experiential</i>	1x60

i. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi program dalam penelitian ditinjau dari proses dan hasil. Nurihsan (2011, hlm, 68-69) menyatakan penilaian program bimbingan merupakan usaha untuk menilai sejauh mana pelaksanaan program mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penilaian program bimbingan dibagi menjadi dua, yaitu evaluasi proses dan hasil. Evaluasi proses merupakan penilaian yang digunakan untuk mengetahui efektivitas bimbingan ditinjau dari proses, sedangkan evaluasi hasil digunakan untuk memperoleh informasi efektivitas program dari hasil.

Evaluasi proses diperoleh melalui lembar refleksi yang diisi oleh anggota kelompok bersamaan dengan *posttest*. Beberapa indikator evaluasi proses, yaitu keterlaksanaan program, waktu pelaksanaan, pemberian materi bimbingan, penggunaan media bimbingan, penggunaan metode bimbingan, ketercapaian materi BK. Evaluasi hasil diperoleh melalui membandingkan skor *pretest* dan *posttest*.

Indikator intervensi dikatakan berhasil apabila secara statistik terdapat peningkatan setelah diberikan intervensi, sedangkan secara psikologis terdapat perubahan keterampilan *coping*, seperti a) remaja semakin yakin, optimis, dan percaya diri; b) remaja mampu mengelola emosi dan tindakan saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan; c) remaja mampu mereduksi tekanan dengan konstruktif; d) remaja mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran secara terbuka dan sopan; e) remaja berani untuk meminta bantuan kepada orang lain; f) remaja mampu bekerjasama dengan orang lain; dan g) remaja mampu menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dengan tepat.

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini disusun dengan rumusan sebagai berikut.

1. Hipotesis penelitian

“Program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* pada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung”.

2. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 - \mu_2 = 0$$

$$H_1 : \mu_1 - \mu_2 > 0$$

3. Kriteria Pengujian Hipotesis

Kriteria pengujian hipotesis penelitian sebagai berikut.

- a. Jika nilai Asym. Sig. 2-tailed $< 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* pada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.
- b. Jika nilai Asym. Sig. 2-tailed $> 0,05$, maka H_0 diterima, artinya program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* tidak efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* pada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung.