

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok kognitif dan kelompok sosial untuk meningkatkan *persistence* pada remaja akhir, sehingga penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif dipandang dari sisi karakteristiknya, menurut Creswell (2012, hlm. 13) adalah jenis penelitian ilmiah dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik, mengumpulkan data-data, menganalisis angka-angka hasil kuantifikasi dengan cara menggunakan analisis statistik, menafsirkan hasil penelitian, membandingkan dengan penelitian sebelumnya, dan menuliskan laporan penelitian bersama evaluasinya.

Penelitian mengenai efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok kognitif dan kelompok sosial untuk meningkatkan *persistence* pada remaja akhir menggunakan metode *quasi experimental design*, karena adanya manipulasi peubah bebas yang berupa perlakuan atau *treatment* (Gay dalam Furqon, 2013). Eksperimen kuasi ini mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang memengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini juga menggunakan pola *The Basic Causal-Comparative Design*. Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut:

**Tabel 3.1.**  
*The Basic Causal-Comparative Design*

<i>Group</i>	<i>Independent Variable</i>	<i>Dependent Variable</i>
<b>I</b>	<b>C<sub>1</sub></b>	<b>O</b>
<b>II</b>	<b>C<sub>2</sub></b>	<b>O</b>

(Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012, hlm. 370)

Keterangan:

- I : Kelompok kognitif
- II : Kelompok sosial
- C<sub>1</sub> : bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok kognitif
- C<sub>2</sub> : bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok sosial
- O : *persistence*

Langkah pertama yang dilakukan dalam desain penelitian ini adalah membagi kelompok sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok ini berdasarkan atas kriteria yang sudah ditetapkan yaitu peserta didik yang berada pada kategori *persistence* yang rendah. Terlebih dahulu kedua kelompok tersebut diberi tes awal (*pretest*). Pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok kognitif selama jangka waktu tertentu dan kelompok kontrol diberikan perlakuan/intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok sosial. Kemudian, langkah selanjutnya yaitu mengukur pengaruh pemberian perlakuan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* dengan kelompok kognitif dan kelompok sosial untuk meningkatkan *persistence* pada remaja akhir.

## **B. Partisipan Penelitian**

Partisipan penelitian adalah mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017. Penelitian dilakukan pada remaja akhir yaitu mahasiswa tingkat pertama di Perguruan Tinggi karena pada usia tersebut mereka masih belum stabil mengalami *persistence*, seperti yang dikatakan oleh Peterson & Seligman (2004, hlm. 240) bahwa *persistence* (ketekunan) akan menjadi lebih mudah dan berhasil dengan bertambahnya usia, setidaknya hingga dewasa.

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

### C. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian mengambil lokasi di Universitas Pendidikan Indonesia. Alasan pemilihan lokasi penelitian di Universitas Pendidikan Indonesia atas berdasarkan adanya kesesuaian antara permasalahan yang dihadapi mahasiswa dengan tema yang dimiliki oleh peneliti yaitu memiliki karakteristik yang sama dan teridentifikasi profil *persistence*.

Populasi didefinisikan sebagai sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama (Furqon, 2013). Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017 yang berjumlah 85 orang. Kemudian, sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya bisa dijadikan untuk menggeneralisasi suatu populasi (Creswell, 2012, hlm. 88). Sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* yaitu sampel yang dipilih dan tidak sistematis karena dianggap mewakili penelitian yang akan dilakukan, sedangkan jenis sampel yang digunakan adalah *convenience sampling* artinya partisipan yang dipilih karena bersedia dan mewakili karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

Pemilihan sampel penelitian didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan berikut.

1. Mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017 termasuk dalam masa usia remaja akhir yang harus memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru dan dapat bertahan dalam menghadapi hambatan, kesulitan untuk mencapai suatu tujuan.
2. Mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017 sedang mengalami persaingan akademik dan sedang mempersiapkan diri untuk dapat menghadapi persaingan akademik yang

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

sangat sengit agar mereka dapat bertahan dan meningkatkan kemampuan kognitifnya.

3. Belum pernah terdapat penelitian yang menggambarkan *persistence* mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017.
4. Pemilihan sampel juga berdasarkan dari distribusi normal yang menggunakan *Z score* dengan rumus:

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{S}$$

**Tabel 3.2**  
**Kriteria Pengolahan Data**

<b>Kriteria</b>	<b>Rentang</b>
Tinggi	$z > 1.00$
Sedang	$-1.00 \leq z \leq 1.00$
Rendah	$z < -1.00$

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

##### **1. Persistence**

Merujuk pandangan Peterson & Seligmen yang menjelaskan mengenai *persistence*, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *persistence* yaitu sebagai suatu tindakan yang dilakukan mahasiswa Mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017 secara terus-menerus atas dasar kemauan diri mereka sendiri untuk meraih tujuan yang diinginkan meskipun dalam meraihnya mengalami permasalahan ataupun kesulitan, selain itu dapat menjadi kualitas atau ciri individu dalam meraih tujuan yang mengacu pada tiga dimensi *intentional* dan *goal-directed*, *continuation* atau *reapplication of effort*, *temptation to quit*.

##### **2. Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Group Exercise**

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Penelitian yang saya lakukan berdasarkan

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

teori dinamika kelompok, dengan menggunakan *group exercise* atau latihan kelompok, namun, dalam penelitian yang saya lakukan tidak semua jenis *group exercise* yang digunakan. Berdasarkan atas pertimbangan dan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru ini, maka peneliti menggunakan hanya delapan jenis teknik *group exercise*.

Alasan memilih delapan jenis teknik *group exercise* ini berdasarkan pertimbangan dan sesuai dengan perkembangan remaja akhir, dimana peneliti melihat ada dua perkembangan yaitu: perkembangan kognitif dan perkembangan sosial. Perkembangan kognitif dari remaja akhir ini adalah remaja lebih berfikir abstrak, idealistik, logis dan hipotesis. Mereka bisa memperkirakan apa yang mungkin terjadi dan bisa mengambil kesimpulan dan keputusan dari suatu pernyataan dan masalah. Kemudian, perkembangan sosial dari remaja akhir adalah remaja banyak membuat penyesuaian baru, yang terpenting dan tersulit yaitu penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial dan nilai-nilai dalam seleksi pemimpin.

Teknik *group exercise* berdasarkan perkembangan kognitif ada empat yaitu: *written exercises* (latihan menulis), *creative props* (perangkat kreatif), *experiential exercises* (latihan pengalaman), *group dicision exercises* (latihan berdiskusi dengan kelompok). Teknik *group exercise* berdasarkan perkembangan sosial ada empat yaitu: *rounds* (lingkaran), *dyads and triad*, *feedback exercises* (latihan dengan umpan balik), *trust exercises* (latihan memberi kepercayaan).

## **E. Instrumen Penelitian**

### **1. Kisi-Kisi Instrumen Pengumpul Data**

Instrumen atau alat pengumpulan data penelitian berupa angket atau kuesioner *persistence* yang digunakan sebagai alat pengumpul data sekaligus alat ukur untuk mencapai tujuan pendidikan yang menggunakan skala Guttman. Instrumen diadaptasi dari penelitian Lufi & Cohen (1987) untuk mengukur *persistence* anak melalui pengujian kemampuan subjek untuk memecahkan

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

masalah yang sulit atau monoton. Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap tingkat *persistence* remaja akhir dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Item-item pernyataan kuesioner pengungkap *persistence* dikembangkan dari bentuk-bentuk *persistence* yang dikemukakan oleh Cynthia & Hill, lalu dijabarkan melalui dimensi dan indikator, kemudian dijabarkan dalam bentuk pernyataan.

## 2. Pedoman Skoring

Instrumen mencoba mengukur indikator-indikator *persistence* remaja akhir yaitu mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017 dari setiap dimensi dan indikatornya, yang diungkap dengan menggunakan pola penyekoran dengan menyediakan dua alternatif jawaban. Dua alternatif jawaban atau disebut dengan skala Guttman terdapat pada tabel 3.3, sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Kriteria Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Ya	1	0
Tidak	0	1

## 3. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang mahasiswa tingkat pertama program studi S1 Ilmu Pengetahuan Agama Islam tahun akademik 2016/2017 yang tidak dijadikan sampel. Tujuan uji keterbacaan adalah untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang dibuat dapat dipahami dan dimengerti oleh mahasiswa, baik dari penggunaan bahasa dan maksud pernyataan. Hasil dari uji keterbacaan menunjukkan mahasiswa tidak menemui kesulitan dalam memahami pernyataan yang terdapat dalam instrumen. Artinya instrumen ini sudah siap untuk disebarkan ke lapangan sebagai uji coba instrumen yang nantinya akan diolah datanya dan melakukan uji validitas dan reliabilitas.

## 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas instrumen memegang peranan yang sangat penting karena dapat menunjukkan kualitas riset secara mendasar. Validitas merupakan Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

tingkat penafsiran kesesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan suatu instrumen (Creswell, 2012). Setelah uji validitas setiap item selanjutnya instrumen tersebut diuji tingkat reliabilitasnya, reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas instrumen. Tujuan uji realibilitas untuk mengetahui tingkat kepercayaan dan ketepatannya instrumen, sehingga mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten.

Uji validitas dan reliabilitas yang akan dilaksanakan oleh peneliti menggunakan Rasch Model. Dalam konteks pemodelan Rasch, para pakar seperti Guttman, Mokken, Rach, Wright menghabiskan waktunya mengembangkan pengukuran dan pengujian instrumen, juga generasi berikutnya, seperti Linacre dan Andrich yang menjadikan Rasch Model lebih konsisten dan dapat diterima. Lebih lanjut Mork & Wright (dalam Sumintono & Widhiarso, 2013, hlm. 37) menetapkan lima syarat yang harus dipenuhi yang akan menjadikan pengujian pada suatu instrumen memang benar-benar valid, yaitu 1) unit kuantitas terukur, 2) konsep yang terskala, 3) mempunyai interval yang linear, 4) *replicable*, 5) dapat melakukan prediksi. Hanya pemodelan Rasch Model inilah yang dapat memenuhi syarat pengujian instrumen seperti ini.

Untuk menginterpretasikan hasil perhitungan koefisien validitas dan reliabilitas menggunakan klasifikasi menurut Sumintono & Widhiarso (2013), dapat dilihat pada tabel 3.4.

**Tabel 3.4**  
**Interpretasi Koefisien Validitas dan Reliabilitas**

No	Interpretasi koefisien Validitas dan Reliabilitas	Kualifikasi
1.	Istimewa	> 0.94
2.	Bagus sekali	0.91-0.94
3.	Bagus	0.81-0.90
4.	Cukup	0.67-0.80
5.	Lemah	< 0.67

Instrumen *persistence* selanjutnya diujicobakan pada tanggal 22 Mei 2017 kepada 75 orang responden. Kemudian, instrumen yang telah diujicobakan dihitung dan diolah dengan bantuan program Rasch Model. Dari hasil perhitungan dan pengolahan terhadap 40 pernyataan atau item menunjukkan semua 40

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

pernyataan atau item tersebut sudah valid dan reliabel yaitu memiliki nilai reliabilitas untuk item sebesar 0.95. Berdasarkan dari kategori koefisien validitas dan reliabilitas menggunakan klasifikasi menurut Sumintono & Widhiarso (2013) tingkat kepercayaan dan keterandalan instrumen termasuk pada kategori istimewa, dengan demikian instrumen *persistence* remaja akhir dapat menghasilkan skor secara konsisten dan juga dapat digunakan oleh peneliti.

Kemudian, untuk memeriksa item yang tidak sesuai (*outliers* atau *misfits*) menurut Sumintono & Widhiarso (2013) ada tiga syarat yang harus dipenuhi yaitu dengan data:

- a. nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima:  $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$ ;
- b. nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima:  $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$ ;
- c. nilai *Point Measure Correlation* (*Pt Mean Corr*):  $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$ .

Apabila ketiga data tersebut terpenuhi oleh semua data item instrumen, maka item yang ada layak dipakai dan tidak perlu dibuang atau direvisi. Sesuai dengan hasil pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti terbukti bahwa tidak ada item yang masuk dalam kategori *outlier* atau *misfit*, artinya semua item layak dipakai dan tidak ada dibuang atau direvisi.

## F. Prosedur Penelitian

Prosedur yang ditempuh dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah, yaitu: melakukan *treatment* eskperimental pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. melakukan *treatment* pada kelompok eksperimen (kelompok kognitif) dan kelompok kontrol (kelompok sosial) diberikan sebanyak delapan sesi di luar *pretest* dan *posttest* yang mengacu pada program efektivitas yang telah dirancang. Adapun rincian pemberian *treatment*, yaitu: delapan sesi untuk kelompok eksperimen (kelompok kognitif) dan delapan sesi untuk kelompok kontrol (kelompok sosial).

Rumusan program intervensi bimbingan yang dirancang untuk peningkatan *persistence* pada remaja akhir dengan komponen mencakup: (1) rasional, (2) tujuan, (3) target intervensi, (4) asumsi, (5) strategi intervensi, (6) *action plan*, (7)

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

evaluasi dan indikator keberhasilan (8) matrik hubungan antara standar kompetensi dan kompetensi dasar dengan metode, teknik dan waktu. Komponen tersebut dideskripsikan sebagai berikut.

### **1. Rasional**

Permasalahan remaja sering banyak terjadi pada saat ini, terutama remaja awal yang akan mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, apabila mereka belum siap dan ada beberapa tugas perkembangan pada masa anak belum tercapai, maka akan menjadi masalah bagi anak tersebut. Salah satu tugas perkembangan yang belum tercapai dengan baik yaitu pada perkembangan sosial, mereka belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, hal ini jika tidak diberikan bantuan kepada mereka agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, maka akan berdampak lanjut kepada masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir.

Hurlock (2012) juga menegaskan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja akhir yang sulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Perkembangan sosial dari remaja akhir adalah remaja banyak membuat penyesuaian baru, yang terpenting dan tersulit yaitu penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial dan nilai-nilai dalam seleksi pemimpin.

Permasalahan remaja akhir yang dibahas dalam program ini yaitu mahasiswa baru (awal) yang sedang kuliah di perguruan tinggi. Mahasiswa baru ini sering salah masuk jurusan dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yaitu di perguruan tinggi, sehingga mengalami kesulitan dan hambatan dalam menyelesaikan semua tugas atau tuntutan yang ada di kampus. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres, hingga akhirnya meninggalkan

**Rizka Apriani, 2017**

*KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR*

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

tugas karena perasaan takut, ragu-ragu hal tersebut yang juga menimbulkan persepsi ketidakmampuan atau keputusasaan menyelesaikan tugas.

Apabila persepsi ketidakmampuan atau keputusasaan menyelesaikan tugas ini selalu tertanam oleh pikiran mahasiswa baru, maka akan berdampak negatif terhadap dirinya, salah satunya yaitu mereka akan tidak mampu bertahan di kondisi tersebut, sehingga tugas-tugas tidak diselesaikan dan hasil pun juga tidak sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu, mahasiswa baru ini sangat perlu ditingkatkan ketekunan dan kegigihan untuk menyelesaikan tugas-tugas atau beberapa tuntutan dari kampus. Ketahanan dan ketekunan tersebut ini yang disebut *Persistence*. *Persistence* (ketekunan) merupakan kelanjutan dari tindakan sukarela yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan meskipun ada hambatan, kesulitan atau keputusasaan (Peterson & Seligman, 2004). Hill (2000) mengemukakan bahwa *persistence* merupakan faktor penting dalam mewujudkan keinginan (*desire*) menjadi suatu kenyataan. Dasar dari *persistence* adalah kekuatan kehendak (*the power of will*).

Berdasarkan fenomena yang diamati, *persistence* bagi mahasiswa ada yang bertahan lama dan sebentar, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Peterson & Seligman (2004) menjelaskan ada tiga faktor yang memengaruhi *persistence*, yaitu: *effortful behavior*, dukungan sosial, dan *feedback*. Dari ketiga faktor yang memengaruhi *persistence* di atas, juga dapat meningkatkan *persistence* mahasiswa baru, yaitu: a) pelatihan usaha/upaya menunjukkan bahwa kegigihan perilaku dalam berusaha dapat ditingkatkan dengan memberi *reward* atas usaha/upaya (*effort*) yang telah dilakukan, b) dukungan sosial merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan *persistence*, dan c) menerima *feedback* positif berkontribusi dalam meningkatkan *persistence*.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen skala *persistence* pada remaja akhir yang disebarkan pada satu angkatan mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017, diperoleh data sebagai berikut: berdasarkan kategori pada umumnya berada pada kondisi yang sedang sebanyak 56 (65.88%) orang, namun yang Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

rendah sebanyak 14 (16.47%) orang, dan selain itu ada yang tinggi sebanyak 15 (17.65%) orang. Kategori sedang yang cenderung rendah ada 34 orang, jika ditambahkan dengan kategori rendah maka totalnya 48 orang. Jadi, hal ini menunjukkan 48 orang mahasiswa ini memiliki *persistence* yang sedang cenderung rendah.

Berdasarkan dari studi pendahuluan dan observasi, maka diperlukan adanya cara atau strategi untuk meningkatkan *persistence* pada mahasiswa baru agar tetap bertahan dan melanjutkan kuliahnya di perguruan tinggi. Banyak cara yang digunakan untuk meningkatkan *persistence* bagi mahasiswa baik berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh orang Eropa dan berdasarkan menurut ahli yang sudah dijelaskan sebelumnya. Di Indonesia sendiri belum ada cara meningkatkan *persistence* pada mahasiswa baru, terutama di bidang bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, peneliti bermaksud akan menyelesaikan permasalahan *persistence* dengan cara menggunakan jenis bimbingan yaitu bimbingan kelompok. Dalam prakteknya bimbingan kelompok dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti diskusi, simulasi, latihan (*exercise*), karyawisata, *homeroom program*, *problem solving*, dan sosiodrama.

Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini yaitu *group exercise*. Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* bermanfaat untuk kenyamanan, dapat memberikan informasi, dapat berdiskusi dan mengajak kelompok untuk fokus, berbagi pengalaman, juga berdampak memberikan relaksasi, dan memberikan kesenangan.

## 2. Tujuan

Secara umum, strategi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group exercise* bertujuan untuk meningkatkan *persistence* pada remaja akhir di kampus. Secara khusus tujuan strategi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *persistence* yang dibangun melalui dimensi *intentional* dan *goal-directed*, *continuation* atau *reapplication to effort*, dan *temptation to quit*.

### a. *Intentional* dan *goal-directed*

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

- 1) *Definiteness of purpose* (kejelasan akan tujuan) : mampu merumuskan tujuan yang jelas sebagai langkah awal untuk mengembangkan *persistence*.
  - 2) *Desire* (keinginan) : mampu mempertahankan *persistence* untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan.
- b. *Continuation* atau *reapplication to effort*
- 1) *Self-reliance* (kemandirian) : mampu melakukan sesuatu yang telah direncanakan, mendorong dirinya untuk *persistence* dalam menjalankan rencana yang telah direncanakan.
  - 2) *Definiteness of plans* (kejelasan akan rencana) : mampu merumuskan rencana untuk mencapai tujuan.
  - 3) *Accurate knowledge* (pemahaman akurat) : mampu mengumpulkan informasi untuk penyusunan rencana.
- c. *Temptation to quit*
- 1) *Co-operation* (kerjasama): mampu bekerjasama dengan orang lain.
  - 2) *Will-power* (tekad): mampu berkonsentrasi pada suatu rencana yang sudah direncanakan untuk mencapai suatu tujuan.
  - 3) *Habit* (kebiasaan): mampu menjadikan kebiasaan sebagai bagian dari pengalaman sehari-hari.

### 3. Target intervensi

Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian, yaitu mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017. Target intervensi adalah mahasiswa tingkat awal di dua kelas berdasarkan hasil *pretest*, rata-rata masih berkategori sedang cenderung rendah dan rendah sebanyak 48 orang.

### 4. Asumsi

Penelitian tentang penggunaan bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk meningkatkan *persistence* pada remaja akhir dilandasi asumsi-asumsi, sebagai berikut.

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

- a. Remaja akhir perlu memiliki *character strengths* yaitu *persistence* (ketekunan) bahwa apabila mereka tekun dan bertahan pada suatu tugas walaupun dihadapi hambatan, mereka akan mampu untuk *persist* (bertahan), sehingga akan mendapatkan hasil yang memuaskan.
- b. Bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* berperan penting dalam menciptakan sebuah kelompok yang bermakna dan menarik, sehingga remaja akhir mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi dan dukungan dari orang lain.
- c. Teknik *group exercise* merupakan pendekatan yang digunakan dengan kegiatan bermain.
- d. Permainan umumnya adalah hal yang disukai dan akan berdampak positif bagi remaja akhir.
- e. Pembelajaran yang positif mendukung penyelesaian masalah yang lebih baik.
- f. Pelaksanaan intervensi akan dilaksanakan disela kegiatan kampus, untuk hal tersebut pemilihan teknik *group exercise* tepat untuk dilaksanakan.
- g. Agar diketahuinya pencapaian bimbingan kelompok, remaja akhir diminta untuk mengerjakan *worksheet*, jurnal kegiatan setelah melaksanakan kegiatan.

## 5. Strategi Intervensi

Proses intervensi strategi *group exercise* untuk mengatasi *persistence* mengadopsi dari Gladding (1995), yakni: (1) langkah awal (*beginning a group*), (2) langkah transisi (*the transition in a group*), (3) langkah kerja (*the working stage in a group*), (4) langkah terminasi (*termination of a group*). Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan konseli. Setiap sesi berdurasi 45 menit. Tahapan intervensi itu adalah sebagai berikut.

- a. Tahap Awal : pada tahap awal dilakukan kegiatan persiapan pengumpulan data untuk mendapatkan data mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan yang memiliki *persistence* yang rendah serta untuk menyesuaikan program yang akan dibuat dengan kebutuhan mahasiswa melalui teknik observasi dan penyebaran instrumen *persistence*.
- b. Tahap Transisi : pada tahap transisi dilakukan kegiatan sosialisasi program intervensi kepada mahasiswa untuk mempersiapkan diri peserta dalam

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

mengikuti intervensi dan kontrak dalam bimbingan kelompok agar mahasiswa siap mengikuti intervensi melalui teknik *group exercise* dalam meningkatkan *persistence*.

- c. Tahap Kerja : pada tahap kerja dilakukan pelaksanaan intervensi yang dibagi ke dalam delapan sesi. Pelaksanaan berlangsung sebanyak 8 sesi, berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise*. Intervensi dilakukan dua kali dalam seminggu. Adapun tempat pelaksanaan dapat dilakukan di ruang kelas, atau di lapangan yang ada di kampus. Penjelasan delapan sesi ini dapat dilihat dalam *action plan*.
- d. Tahap Terminasi : pada tahap terminasi dilakukan *posttest* dan refleksi diri untuk melihat adanya peningkatan rata-rata dan persentase antara sebelum pemberian intervensi *exercise (pretest)* dengan setelah pemberian intervensi *exercise (posttest)*, kemudian agar konseli dapat menyimpulkan kegiatan dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan dan konseli dapat menyelesaikan *problem-problem* yang tersisa (meningkatkan *persistence*) dan mengevaluasi kegiatan intervensi.

## 6. Action Plan

**Tabel 3.5**  
**Action Plan Group Exercise dalam Bimbingan Kelompok untuk Peningkatan Persistence Remaja Akhir**

Sesi	Tujuan	Kelompok Kognitif		Kelompok Sosial	
		Tggl	Metode	Tggl	Metode
1.	Untuk meningkatkan ketahanan remaja akhir, agar mampu menyesuaikan diri dan bertahan di lingkungan baru (kampus)	13-07-2017 (60 mnt)	<i>Experiential exercise</i>	14-07-2017 (60 mnt)	<i>Dyad and triad</i>
2.	Perilaku menyiapkan diri untuk mengikuti pelajaran dengan sukarela amat penting	17-07-2017 (60 mnt)	<i>Creative props</i>	18-07-2017 (60 mnt)	<i>Rounds</i>

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

3.	Mengajak remaja akhir menjadi individu yang mampu mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, dimulai dari kemauan dan mengembangkan kemampuan untuk dapat menulis karya ilmiah sesuai dengan panduan	19-07-2017 (60 mnt)	<i>Written exercise</i>	20-07-2017 (60 mnt)	<i>Trust exercise</i>
4..	Mengajak remaja akhir mampu bertahan dan tekun dalam situasi yang sulit dengan cara memotivasi diri dan dari orang lain	24-07-2017 (60 mnt)	<i>Written exercise</i>	25-07-2017 (60 mnt)	<i>Feedback exercise</i>
5.	Untuk meningkatkan ketahanan remaja akhir, agar mereka saling mendukung dan kompak dalam menghadapi kesulitan dan hambatan	26-07-2017 (60 mnt)	<i>Dicision exercise</i>	27-07-2017 (60 mnt)	<i>Dyad and triad</i>
6.	Mengajak remaja akhir, mampu membuat kegiatan yang jelas dengan perencanaan agar tujuan yang diinginkan tercapai	31-07-2017 (60 mnt)	<i>Experiential exercise</i>	01-08-2017 (60 mnt)	<i>Trust Exercise</i>
7.	Untuk meningkatkan ketahanan remaja akhir, agar mampu menyelesaikan masalah atau tugas yang sulit	02-08-2017 (60 mnt)	<i>Experiential exercise</i>	03-08-2017 (60 mnt)	<i>Rounds</i>
8.	Mengajak remaja akhir, untuk mengenali konsep ketekunan terlebih	07-08-2017 (60 mnt)	<i>Experiential exercise</i>	08-08-2017 (60 mnt)	<i>Feedback exercise</i>

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

	dahulu, lalu mengajak mereka tetap yakin terhadap kemampuan diri mereka				
9.	<i>Posttest</i>				

## 7. Evaluasi dan indikator keberhasilan

Efektivitas *group exercise* dilakukan melalui penilaian terhadap proses dan hasil *exercise*. Penilaian terhadap proses bimbingan dilakukan dengan mengamati dan menganalisis secara seksama mulai dari tahap awal, tahap inti, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi bimbingan adalah melalui *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok menggunakan *group exercise* untuk meningkatkan *persistence* remaja akhir, sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap adanya peningkatan rata-rata dan persentase antara sebelum pemberian intervensi *exercise* (*pretest*) dengan setelah pemberian intervensi *exercise* (*posttest*), hal ini merupakan indikator keberhasilan intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *exercise*. Setiap kelompok kontrol dan eksperimen terdiri dari 23 dan 21 orang, maka untuk melihat keberhasilan dari masing-masing kelompok jika terdapat rentang 15-20 orang memiliki *persistence* yang sedang cenderung tinggi.

Selain itu, indikator keberhasilan setiap sesi intervensi bimbingan ditentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana disebutkan dalam garis besar isi intervensi bimbingan yang dirangkup dari jurnal harian konseli.

## 8. Matrik Hubungan antara Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dengan Metode, Teknik dan Materi

**Tabel 3.6**  
**Matrik Hubungan antara Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dengan Metode, Teknik dan Materi**

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Metode dan Teknik	Materi	Waktu
	1.1 Kemampuan memahami tujuan yang pasti dan	<i>Experiential Exercise</i>	Mencari Harta Karun	60 menit

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

1. Kesadaran diri terhadap tujuan yang dapat diterima secara sosial	jasas dan diterima secara sosial			
	1.2 Kemampuan memahami keinginan yang kuat untuk menyelesaikan tugas serta diterima secara sosial	<i>Creative Props</i>	Gelas Styrofoam	60 menit
2. Usaha yang dilakukan secara berulang-ulang	2.1 Kemampuan memahami untuk meyakini diri melakukan sesuatu yang telah direncanakan	<i>Written Exercise</i>	<i>Mini Task</i>	60 menit
	2.2 Kemampuan memahami untuk membuat rencana yang terorganisir	<i>Written Exercise</i>	<i>Action Plan</i>	60 menit
	2.3 Kemampuan memahami informasi yang akurat pada suatu rencana yang telah disusun	<i>Dicision Exercise</i>	<i>Winter Survival</i>	60 menit
3. Godaan untuk berhenti terhadap perencanaan yang telah disusun	3.1 Kemampuan melakukan kerjasama yang harmonis, simpati dan pengertian terhadap orang lain	<i>Experiential Exercise</i>	<i>Blind Square</i>	60 menit
	3.2 Kemampuan memahami tekad yang kuat dengan berkonsentrasi pada suatu rencana yang sudah direncanakan untuk mencapai suatu tujuan	<i>Experiential Exercise</i>	<i>Get Our Dream</i>	60 menit
	3.3 Kemampuan memahami bahwa ketekunan	<i>Experiential Exercise</i>	Membawa Air dengan Sendok	60 menit

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

	merupakan hasil dari suatu kebiasaan		Makan	
--	--------------------------------------	--	-------	--

Program ini telah diujicobakan kepada mahasiswa jurusan Ilmu Pengetahuan Agama Islam angkatan 2016 selama delapan sesi. Konseli yang dijadikan sampel uji coba intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* di ambil secara *non random*, kemudian dipilih sesuai dengan hasil uji coba angket sebelumnya yaitu memiliki *persistence* yang rendah. Dalam SKLB yang telah dibuat waktu yang dibutuhkan hanya 45 menit setiap sesinya. Kegiatan yang dilakukan pun banyak di luar kelas. Selama proses uji coba dari setiap intervensi bimbingan kelompok peneliti melakukan observasi, wawancara, dan mereka diberikan jurnal kegiatan, lembar kerja, dan *homework* yang nantinya diisi setiap sesi secara tertulis. Hasil dari uji coba intervensi dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* adalah waktu yang dibutuhkan ternyata menjadi 60 menit setiap sesi, karena sebelumnya waktu 45 menit itu tidak cukup untuk pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut. Jika dilihat dari hasil wawancara dan observasi, konseli sangat antusias dan serius mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan ditandai mereka selalu hadir pada kedelapan sesinya, ketika mengisi jurnal, dan lembar kerja mereka tidak mencotek kepada teman sebelahnyanya, ini berarti bahwa mereka sangat serius dan sesuai dengan apa yang mereka alami saat mengisi jurnal kegiatan dan lembar kerja. Selain itu, mereka tidak pernah lupa mengisi dan mengumpulkan *homework* di setiap sesi intervensi, dan peneliti menanyakan secara pribadi kepada mereka “apakah menurut kalian bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* ini sesuai dengan kebutuhan?”. Jawaban mereka secara umum yaitu kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mereka karena dengan kegiatan ini membuat mereka menjadi lebih termotivasi dan rajin dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit, kemudian mereka bertambah yakin kepada diri mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan, hubungan sosial dengan antar anggota kelompok pun menjadi lebih baik karena terdapat adanya kerjasama, saling membantu, saling menghargai, dan

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

saling mengingatkan ke arah yang positif. Setelah kegiatan ini berakhir, peneliti konsultasi hasil uji coba tersebut kepada dosen pembimbing 1 yaitu Dr. Nandang Rusamana, M.Pd., dan dosen pembimbing 2 yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji coba intervensi tersebut dan pertimbangan dari kedua dosen pembimbing peneliti kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* ini layak untuk dilakukan ke lapangan yaitu subjek penelitian mahasiswa tingkat pertama di Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2016/2017.

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah statistika *parametric*, yaitu analisis *one way anova* antar *gain score*. Analisis *one way anova* digunakan untuk pengujian perbedaan beberapa kelompok rata-rata, dimana hanya terdapat satu variabel bebas atau independen yang dibagi dalam beberapa kelompok (Widiyanto, 2013, hlm. 260). Kesimpulan untuk hasil penelitian diperoleh dari membandingkan hasil nilai Sig (*one tailed*) dengan  $\alpha$ . Penjabarannya, yakni nilai Sig (*one tailed*)  $> \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  diterima. Apabila nilai Sig (*one tailed*)  $< \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  ditolak. Siregar (2014, hlm. 269) menegaskan sebelum menggunakan analisis *one way anova* ada beberapa asumsi yang harus dipenuhi seperti uji perbedaan lainnya, yaitu: 1) data dari masing-masing kelompok sampel berjenis interval atau rasio, 2) data yang akan diuji dari dua atau lebih dari dua kelompok sampel, 3) data dari kedua kelompok sampel berdistribusi normal, 4) Varians populasi dari masing-masing kelompok adalah homogen.

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan uji normalitas melalui uji *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 22.0 *for window*. Penentuan apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan koefisien Sig. Atau *P-value* dengan 0,05 (taraf signifikansi). Apabila *P-value*  $> 0,05$  (taraf signifikansi) artinya tidak

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila  $P\text{-value} < 0,05$  (taraf signifikansi) artinya signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal (Widiyanto, 2013, hlm. 166).

Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 3.7, sebagai berikut.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Group Exercise	,082	44	,200*	,982	44	,715

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa  $P\text{-value} > 0,05$ , yaitu 0,200  $> 0,05$  artinya artinya signifikan, maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians dilakukan untuk analisis yang sifatnya membandingkan dua kelompok rata-rata atau lebih. Analisis untuk menguji homogenitas data menggunakan uji Levene's Test (uji F). Dalam analisis ini yang diuji apakah varians dari kelompok rata-rata yang dibandingkan adalah homogen. Penentuan apakah varians dari kelompok yang dibandingkan homogen dengan melihat besarnya koefisien  $P\text{-value}$ . Apabila  $P\text{-value} > 0,05$  (taraf signifikansi) artinya tidak signifikan, maka memiliki makna bahwa varians dari kedua kelompok yang dibandingkan adalah homogen. Sebaliknya apabila  $P\text{-value} < 0,05$  (taraf signifikansi) artinya signifikan, maka memiliki makna bahwa varians dari kedua kelompok yang dibandingkan adalah homogen (Widiyanto, 2013, hlm. 178).

Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 3.8, sebagai berikut.

**Tabel 3.8**

**Hasil Uji**

Group Exercise

**Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.675	1	42	.416

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien P-value adalah  $0,416 > 0,05$ . Oleh karena  $P\text{-value} > 0,05$  artinya tidak signifikan memiliki makna bahwa varians dari kedua kelompok yang dibandingkan adalah homogen.

**3. Uji Interaksi dalam Kelompok**

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Interaksi dalam Kelompok**

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Pasca

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	82.612 <sup>a</sup>	1	82.612	7.340	.013
Intercept	110.920	1	110.920	9.856	.005
Group	.000	0	.	.	.
Pre	82.612	1	82.612	7.340	.013
Group * Pre	.000	0	.	.	.
Error	236.344	21	11.254		
Total	17140.000	23			
Corrected Total	318.957	22			

a. R Squared = .259 (Adjusted R Squared = .224)

Tabel di atas adalah hasil yang menunjukkan bahwa ada interaksi antara kelompok dan skor *pre* signifikan ( $F=7,340$ ;  $p<0,05$ ). Dengan demikian, analisis *one way anova* dengan menguji perbandingan *gain score* bisa diterapkan.

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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