

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Pendekatan dan Metode Penelitian**

##### **3.1.1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitian kuantitatif meliputi variabel-variabel dalam penelitian dan hubungan antarvariabel, para partisipan, dan lokasi penelitian. Tujuan penelitian kuantitatif biasanya dimulai dengan mengidentifikasi variabel utama dalam penelitian, lalu mencari dan menentukan bagaimana variabel akan diukur (Creswell, 2014, hlm. 175).

Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap profil optimisme peserta didik menggunakan instrumen optimisme peserta didik. Data yang diperoleh diolah menggunakan perhitungan statistik untuk menganalisis data optimisme peserta didik yang teruji secara ilmiah dan digunakan untuk kepentingan program bimbingan pribadi.

##### **3.1.2. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menjawab persoalan-persoalan suatu fenomena atau peristiwa yang terjadi saat ini (Arifin, 2014, hlm. 54) Metode deskriptif bertujuan untuk menyelidiki keadaan kondisi tentang permasalahan yang terjadi dan hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2010, hlm. 3). Metode deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil optimisme peserta didik sebagai landasan penyusunan program bimbingan pribadi.

#### **3.2. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018 dengan jumlah 356 siswa yang terdiri dari 151 siswa laki-laki dan 205 siswa perempuan. Penelitian menggunakan seluruh subjek di dalam populasi menjadi sampel penelitian. Apabila semua

anggota populasi digunakan sebagai sampel maka teknik penentuan sampel disebut *sampling jenuh* (Sugiyono, 2014, hlm. 85).

Pemilihan populasi dan sampel penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik kelas X berada pada rentang usia 14-16 tahun dan berada pada masa remaja. Masa ini dapat menjadi saat yang berisiko besar bagi banyak orang karena anak-anak usia belasan tahun kini untuk pertama kali terlibat dalam perilaku atau mengambil keputusan yang mempunyai konsekuensi negatif jangka panjang. Pada masa ini remaja mengalami penurunan optimisme ditandai dengan mudah putus asa dan kehilangan harapan berbeda dengan masa kanak-kanak.

Dari keseluruhan populasi sebanyak 356 peserta didik, kuesioner diisi oleh 329 peserta didik dikarenakan terdapat peserta didik dengan kondisi yang tidak memungkinkan untuk berada di tempat penelitian. Jumlah populasi dan sampel yang menjadi responden dalam penelitian diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian**

Kelas	Populasi	Sampel
X IPA 1	32	31
X IPA 2	32	28
X IPA 3	33	30
X IPA 4	32	30
X IPA 5	32	32
X IPA 6	32	32
X IPA 7	32	29
X IPA 8	32	31
X IPA 9	34	34
X IPS 1	34	30
X IPS 2	31	22
<b>Total</b>	<b>356</b>	<b>329</b>

### 3.3. Penyusunan Instrumen

Instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah instrumen optimisme peserta didik. pengembangan instrumen dilakukan dengan merumuskan konsep optimisme, definisi operasional optimisme, pengembangan kisi-kisi optimisme, penskoran dan penafsiran

#### 3.3.1. Konsep Optimisme

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa/kejadian yang dialami atau yang belum dialami berdasarkan keberlangsungan waktu peristiwa/kejadian (*permanencece*), pemahaman terhadap peristiwa/kejadian (*pervasiveness*), dan sumber penyebab peristiwa/kejadian (*personalization*). Individu yang optimis percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk hanya berlangsung sementara, terjadi pada hal-hal tertentu, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami peristiwa/kejadian buruk. Sebaliknya ketika mengalami peristiwa/kejadian baik individu yang optimis percaya bahwa peristiwa/kejadian baik akan berlangsung menetap, akan terjadi pada seluruh aspek kehidupan, dan dirinya menjadi sumber penyebab peristiwa/kejadian baik.

Scheier & Carver (2014, hlm. 293) menyatakan optimisme sebagai keyakinan bahwa kejadian di masa depan akan berjalan positif. Scheier, Carver, dan Segerstrom (2010, hlm. 879) menyatakan optimisme berfokus terhadap harapan masa depan. Optimisme mencerminkan sejauh mana orang memegang harapan dan merasa yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi hambatan untuk menggapai tujuan masa depan. Individu yang memegang penuh harapannya akan berusaha penuh untuk mencapai tujuan, dapat mengelola diri sebab merasa yakin terhadap dirinya sendiri.

Goleman (dalam Utami, 2014, hlm. 159) menyatakan optimisme sebagai sikap yang memiliki pengharapan kuat bahwa secara umum segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan kefrustasian. Individu yang optimis memegang kuat harapannya dan akan mampu mengatasi hambatan dengan baik walaupun mengalami banyak kesulitan.

Berdasarkan pengertian di atas, disimpulkan bahwa optimisme adalah pandangan positif individu terhadap peristiwa/kejadian (baik dan buruk) yang telah dialaminya dan harapan di masa mendatang yang dilihat melalui cara penjelasan individu terhadap suatu peristiwa/kejadian. Cara penjelasan individu dapat diukur melalui tiga dimensi, yakni *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Dimensi *permanence* berhubungan dengan waktu individu dalam memandang peristiwa/kejadian. Dimensi ini terdiri atas dua indikator, yaitu sementara dan menetap. Sementara berarti individu meyakini bahwa peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara. Menetap berarti individu meyakini bahwa peristiwa/kejadian baik bersifat menetap.

Dimensi *pervasiveness* berhubungan dengan bagaimana individu memahami peristiwa/kejadian yang dialaminya. Dimensi *pervasiveness* dua indikator yaitu khusus dan umum. Khusus berarti menjelaskan bahwa peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus. Umum berarti menjelaskan bahwa peristiwa/kejadian baik memiliki penyebab umum.

Dimensi *personalization* berhubungan dengan bagaimana individu memaknai dirinya sebagai sumber penyebab bagi peristiwa/kejadian. Dimensi *personalization* terdiri atas dua indikator yakni eksternal dan internal. Eksternal berarti memahami bahwa peristiwa/kejadian buruk disebabkan faktor eksternal (orang lain atau keadaan yang tidak dapat dikontrol). Internal berarti memahami bahwa peristiwa/kejadian baik disebabkan internal (diri sendiri).

### **3.3.2. Definisi Operasional Optimisme**

Secara operasional, yang dimaksudkan optimisme dalam penelitian ini adalah pandangan positif peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung terhadap peristiwa/kejadian yang telah dialami dan harapan di masa mendatang yang dilihat melalui pandangannya terhadap penjelasan peristiwa/kejadian dan harapan. Optimisme dapat diukur menggunakan tiga dimensi, yakni *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

- a. Dimensi *permanence* adalah kepercayaan peserta didik dalam melihat peristiwa/kejadian (baik atau buruk) yang bersifat relatif

menetap atau relatif sementara. Dimensi ini memiliki dua indikator yakni menetap dan sementara. Bersifat menetap berarti peserta didik percaya bahwa peristiwa/kejadian baik akan relatif menetap. Bersifat sementara peserta didik percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk akan relatif sementara.

- b. Dimensi *pervasiveness* adalah cara peserta didik memandang peristiwa yang dialaminya (baik atau buruk) memiliki penyebab umum atau penyebab khusus. Dimensi ini memiliki dua indikator yakni umum dan khusus. Umum berarti peserta didik mampu menjelaskan peristiwa/kejadian baik disebabkan oleh hal yang umum. Khusus berarti peserta didik mampu menjelaskan bahwa peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus.
- c. Dimensi *personalization* adalah pandangan peserta didik terhadap sumber peristiwa/kejadian. Dimensi *personalization* terdiri atas dua indikator yakni internal dan eksternal. Internal berarti peserta didik meyakini bahwa peristiwa/kejadian baik terjadi disebabkan oleh diri sendiri. Eksternal berarti peserta didik meyakini bahwa peristiwa/kejadian buruk terjadi disebabkan oleh hal-hal di luar diri yang tidak dapat dikontrol.

### 3.3.3. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Optimisme

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data mengenai optimisme peserta didik kelas X. Untuk memperoleh data tersebut maka diperlukan alat pengumpul data berupa instrumen penelitian optimisme. Kisi-kisi instrumen optimisme yang dikembangkan peneliti dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Instrumen Optimisme (Sebelum Uji Validitas)**

Dimensi	Indikator	Bentuk Pernyataan		$\Sigma$
		Optimis	Pesimis	
<i>Permanence</i>	Sementara (percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara)	1A, 9A, 17A, 25A, 33A, 41A, 42A, 43A	1B, 9B, 17B, 25B, 33B, 41B, 42B, 43B	@8 item

	Menetap (percaya bahwa peristiwa/kejadia baik bersifat menetap)	2A, 10A, 18A, 26A, 34A, 44A, 45A, 46A	2B, 10B, 18B, 26B, 34B, 44B, 45B, 46B	<b>@8 item</b>
<b><i>Pervasiveness</i></b>	Khusus (percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus)	3A, 4A, 11A, 12A, 19A, 20A, 27A, 28A, 35A, 36A, 47A, 48A, 49A, 50A, 51A, 52A	3B, 4B, 11B, 12B, 19B, 20B, 27B, 28B, 35B, 36B, 47B, 48B, 49B, 50B, 51B, 52B	<b>@16 item</b>
	Umum (percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab umum)	5A, 6A, 13A, 14A, 21A, 22A, 29A, 30A, 37A, 38A, 53A, 54A, 55A, 56A, 57A, 58A	5B, 6B, 13B, 14B, 21B, 22B, 29B, 30B, 37B, 38B, 53B, 54B, 55B, 56B, 57A, 58B	<b>@16 item</b>
<b><i>Personalization</i></b>	Eksternal percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk disebabkan faktor eksternal (orang lain atau keadaan yang tidak dapat dikontrol)	7A, 15A, 23A, 31A, 39A, 59A, 60A, 61A	7B, 15B, 23B, 31B, 39B, 59B, 60B, 61B	<b>@8 item</b>
	Internal percaya bahwa peristiwa/kejadian baik disebabkan internal (diri sendiri)	8A, 16A, 24A, 32A, 40A, 62A, 63A, 64A	8B, 16B, 24B, 32B, 40B, 62B, 63B, 64B	<b>@8 item</b>
<b>Jumlah</b>				<b>@64 item</b>

### 3.3.4. Penskoran dan Penafsiran

Instrumen optimisme menggunakan skala 1 atau 0 untuk setiap item yang memilih dua opsi pernyataan. Setiap item memiliki dua alternatif pernyataan A dan B. Responden penelitian diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Dua alternatif jawaban tersebut merupakan pernyataan yang menggambarkan individu dengan orientasi hidup optimis (pernyataan A) dan individu dengan orientasi hidup pesimis (pernyataan B). Berikut pemberian skor yang ditetapkan.

**Tabel 3.3**  
**Penskoran dan Penafsiran Pernyataan Instrumen**

Alternatif Jawaban	Skor	Deskripsi
A	1	Jika responden memilih jawaban yang menggambarkan dimensi individu dengan orientasi hidup yang optimis.
B	0	Jika responden memilih jawaban yang menggambarkan dimensi individu dengan orientasi hidup yang pesimis.

### 3.4. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen penelitian terdiri dari penimbangan instrumen, uji keterbacaan, uji reliabilitas, dan uji validitas.

#### 3.4.1. Penimbangan Instrumen

Penimbangan instrumen (*judgement*) bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari definisi operasional, konstruk, isi, dan bahasa pada instrumen. Pengujian validitas rasional dilakukan oleh tiga pakar bimbingan dan konseling dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dr. Nandang Budiman, M.Pd., dan Dr. Yaya Sunarya, M.Pd. dengan cara menilai setiap masuk ke dalam kualifikasi Memadai (M) atau Tidak Memadai (TM). Item yang masuk ke dalam kualifikasi Memadai (M) dapat digunakan dalam penelitian sedangkan yang berkualifikasi Tidak Memadai perlu direvisi atau tidak digunakan. Berikut hasil penimbangan instrumen berdasarkan pertimbangan (*judgement*) dari ketiga pakar.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Penimbangan (*Judgement*) Instrumen**

Keterangan	No. Item	Jumlah
Memadai	2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40	25
Tidak Memadai (Revisi)	1, 5, 7, 8, 11, 14, 16, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 35, 37	15
Tambah	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 5, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64	24

Berdasarkan hasil uji validitas rasional instrumen dari 40 item, 25 item memadai, 15 item tidak memadai dan perlu direvisi, dan 24 item ditambahkan. Sehingga, item berjumlah 64 dan tidak ada yang dibuang. Penimbangan instrumen ditinjau dari konstruk, definisi operasional perlu diperbaiki lagi sesuai kebutuhan dan tepat secara teoretis. Kemudian ditinjau dari bahasa pada setiap pernyataan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik remaja agar lebih mudah dipahami

### **3.4.2. Uji Keterbacaan**

Uji keterbacaan bertujuan untuk mengukur keterbacaan pada setiap pernyataan instrumen dapat dipahami oleh subjek peneliti. Uji keterbacaan dilakukan kepada 10 orang peserta didik, terdiri dari 7 orang peserta didik perempuan dan 3 orang peserta didik laki-laki di SMA Negeri 4 Bandung.

Hasil uji keterbacaan menunjukkan adanya beberapa item pernyataan yang kurang dipahami oleh peserta didik, yaitu item nomor 9 dan 43. Kalimat “orang tua kerap memarahi saya” diganti menjadi “orang tua selalu memarahi saya” dan kalimat “sebagian kelompok memang tidak berkompeten” diganti menjadi “sebagian kelompok memang tidak memiliki kemampuan.”

### **3.4.3. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan dari sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan diandalkan. Instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila data memang benar sesuai dengan kenyataannya maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama (Arikunto, 2010, hlm. 221). Reliabilitas yang stabil menunjukkan bahwa sebuah instrumen yang digunakan kepada orang yang sama dan dalam kondisi yang sama, namun dalam waktu yang berbeda akan memberikan hasil yang cenderung setara. Kesetaraan ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan tersebut reliabel (Suminto dan Widhiarso, 2015).

Dalam uji reliabilitas instrumen optimisme dilakukan dengan menggunakan *Rasch Model* berdasarkan kriteria menurut Sumintono & Widhiarso (2014, hlm. 112) sebagai berikut.

- a. *Person Measure*: nilai rata-rata yang lebih tinggi dari logit 0,0 menunjukkan kecenderungan responden yang lebih banyak menjawab setuju pada pernyataan di berbagai item.
- b. Nilai *Alpha Cronbach* untuk mengukur reliabilitas yaitu interaksi antara *person* dan *item* secara keseluruhan dengan kriteria: < 0,5: buruk; 0,5 – 0,6: jelek; 0,6 – 0,7: cukup; 0,7 – 0,8: bagus; > 0,8: bagus sekali.
- c. Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*: < 0,67: lemah; 0,67 – 0,80: cukup; 0,81 – 0,90: bagus; 0,91 – 0,94: bagus sekali; > 0,94: istimewa.
- d. Pengelompokkan *person* dan *item* dapat diketahui dari nilai *separation*. Semakin besar nilai *separation*, maka kualitas instrumen dalam hal keseluruhan responden dan item semakin bagus, karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item.

Berdasarkan uji reliabilitas, instrumen optimisme yang digunakan dalam penelitian memiliki nilai reliabilitas *person* sebesar 0,68 berada dalam kategori cukup, dan nilai reliabilitas item sebesar 0,99 berada dalam kategori istimewa. Untuk reliabilitas total ditinjau melalui nilai *alpha cronbach* sebesar 0,69 menunjukkan bahwa interaksi antara *person* dan item berada dalam kategori cukup sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data optimisme. Berikut ini disajikan secara singkat hasil uji reliabilitas instrumen optimisme

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Optimisme**

	<i>Mean Measure</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	<i>Alpha Cronbach</i>
<i>Person</i>	0,88	1,45	0,68	0,69
<i>Item</i>	0,00	8,75	0,99	

### 3.4.4. Uji Validitas Item

Uji validitas item bertujuan untuk mengukur tingkat keabsahan instrumen pada setiap itemnya yang akan digunakan pada pengumpulan data. Sugiyono (2014, hlm. 121) menjelaskan bahwa instrumen yang valid dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Uji validitas item langsung dilakukan terhadap keseluruhan sampel sebanyak 329 responden menggunakan pemodelan Rasch (*Rasch Model*) dengan menggunakan aplikasi Winstep. Uji validitas item terdiri dari 64 item dengan melihat nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ), *Outfit Z-Standard* (ZSTD), *Point Measure Correlation* (Pt Measure Corr), dan *Unidimensionality*. Berikut kriteria yang digunakan untuk memeriksa item yang sesuai dengan pemodelan Rasch.

- 1) *Outfit Mean Square* (MNSQ) dengan nilai  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$  untuk menguji konsistensi jawaban responden dengan tingkat kesulitan butir pernyataan;
- 2) *Outfit Z-Standard* (ZSTD) dengan nilai  $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$  untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil *measure*) merupakan butir *outlier*, tidak mengukur atau terlalu mudah atau terlalu sulit.
- 3) *Point Measure Correlation* (Pt Measure Corr) dengan nilai  $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$  untuk mendeskripsikan *how good* (SE), butir pernyataan tidak dipahami, direspon beda, atau membingungkan dengan item lainnya.
- 4) *Unidimensionality* digunakan untuk mengevaluasi instrumen yang dikembangkan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sumintono dan Widhiarso, 2014, hlm. 115-122). Berikut kriteria *unidimensionality*.

**Tabel 3.6**  
**Kriteria *Unidimensionality***

<i>Construct Validity</i>	<b>Kriteria</b>
>60%	<b>Bagus Sekali</b>
40-60%	<b>Bagus</b>
20-40%	<b>Cukup</b>
<20%	<b>Jelek</b>
<15%	<i>Unexpected Variance</i>

Mengacu pada kriteria pengujian validitas instrume pemodelan Rasch, dari 64 item yang gunakan kepada 329 responden, untuk nilai *outfit* MNSQ keseluruhan responden sudah terpenuhi sesuai kriteria. Untuk nilai *outfit* ZSTD 2 responden tidak terpenuhi sesuai kriteria, dan untuk nilai *Pt. Measure Corr.* 328 tidak terpenuhi.

Mengacu pula kepada konstruk teoretis perhitungan instrumen optimisme, dari 64 item yang digunakan, 18 item item tidak digunakan untuk menyesuaikan dengan perhitungan teoretis. Jadi, teradapat 48 item yang digunakan untuk mengukur optimisme peserta didik.

Keseluruhan 48 item yang digunakan kemudian diuji menggunakan salah satu kriteria pengujian vaiditas yaitu unidimensionalitas (*unidimensionality*). Unidimensionalitas instrumen adalah ukuran yang penting untuk mengevaluasi apakah instrumen yang dikembangkan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sumintono dan Widhiarso, 2014, hlm. 122). Dari kriteria unidimensionalitas sebesar minimal 20%, hasil unidimesionalitas instrumen optimisme yang uji berada di 30,8%. Sehingga berdasarkan syarat validitas, 48 item yang diujikan dapat digunakan dalam pengolahan data.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Validitas Item**

Keterangan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 53, 55, 59, 60, 61, 62, 62, 64	48 item
Tidak Valid	5, 12, 14, 19, 21, 27, 29, 36, 47, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 58	16 item
Total		64 item

**Tabel 3.8**  
**Kisi-Kisi Instrumen Optimisme (Setelah Uji Validitas)**

Dimensi	Indikator	Bentuk Pernyataan		Σ
		Optimis	Pesismis	
<i>Permanence</i>	<b>Sementara</b> (percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk hanya terjadi pada sementara)	1A, 2A, 3A, 4A, 5A, 6A, 7A, 8A	1B, 2B, 3B, 4B, 5B, 6B, 7B, 8B	8 item
	<b>Menetap</b>	9A, 10A,	9B, 10B,	8 item

	(percaya bahwa peristiwa/kejadian baik akan belangsung menetap)	11A, 12A, 13A, 14A, 15A, 16A	11B, 12B, 13B, 14B, 15B, 16B	
<b>Pervasiveness</b>	<b>Khusus</b> (percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus)	17A, 18A, 19A, 20A, 21A, 22A, 23A, 24A	17B, 18B, 19B, 20B, 21B, 22B, 23B, 24B	8 item
	<b>Umum</b> percaya bahwa peristiwa/kejadian baik memiliki penyebab umum	25A, 26A, 27A, 28A, 29A, 30A, 31A, 32A	25B, 26B, 27B, 28B, 29B, 30B, 31B, 32B	8 item
<b>Personalization</b>	<b>Eksternal</b> percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk disebabkan faktor eksternal (orang lain atau keadaan) yang tidak dapat dikontrol	33A, 34A, 35A, 36A, 37A, 38A, 39A, 40A	33B, 34B, 35B, 36B, 37B, 38B, 39B, 40B	8 item
	<b>Internal</b> percaya bahwa peristiwa/kejadian baik disebabkan faktor internal (diri sendiri)	41A, 42A, 43A, 44A, 45A, 46A, 47A, 48A	41B, 42B, 43B, 44B, 45B, 46B, 47B, 48B	8 item
<b>Jumlah</b>				48 item

### 3.5. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari penjarangan data dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2015, hlm. 335).

Analisis data dalam penelitian ini didasarkan pada kerangka teoretis perhitungan optimisme menurut Seligman. Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang optimisme yaitu memperoleh gambaran optimisme peserta didik SMA secara umum, berdasarkan dimensi dan indikator. Terdapat lima kategori yang digunakan dalam penelitian yaitu sangat pesimis, cukup pesimis, rata-rata, cukup optimis, dan sangat optimis. Analisis data dilakukan mulai dari memverifikasi data, melakukan penskoran data, penghitungan, pengelompokan, dan interpretasi skor optimisme.

### 3.5.1. Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah pemeriksaan data yang diperoleh dengan tujuan memilih atau menyeleksi data yang memadai untuk diolah. Mulai dari proses penjarangan data seperti memastikan kelengkapan data dan jawaban responden terhadap instrumen dan kesesuaian jumlah instrumen yang tersebar dan yang terkumpul kembali. Selanjutnya ialah memastikan kesesuaian data yang terkumpul dapat diolah menggunakan perhitungan teoretis Seligman. Hasil verifikasi data menunjukkan bahwa sebanyak 16 item tidak dapat dilakukan pengolahan dikarenakan tidak sesuai dengan pengolahan teoretis Seligman.

### 3.5.2. Penskoran Data

Penskoran data dilakukan sesuai dengan ketentuan teoretis perhitungan Seligman. Data yang telah diperoleh kemudian diberikan skor yang telah ditetapkan. Instrumen optimisme menggunakan skala 1 atau 0 untuk setiap item yang memilih dua opsi pernyataan. Setiap item memiliki dua alternatif pernyataan A dan B. Responden diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Dua alternatif jawaban tersebut merupakan pernyataan yang menggambarkan individu dengan orientasi hidup optimis (pernyataan A) dan individu dengan orientasi hidup pesimis (pernyataan B). Berikut pemberian skor yang ditetapkan.

**Tabel 3.9**  
**Skor Instrumen Optimisme**

Alternatif Jawaban	Skor	Deskripsi
A	1	Jika responden memilih jawaban yang menggambarkan dimensi individu dengan orientasi hidup yang optimis.
B	0	Jika responden memilih jawaban yang menggambarkan dimensi individu dengan orientasi hidup yang pesimis.

### 3.5.3. Perhitungan, Pengelompokan, dan Interpretasi Skor

Pengelompokan data optimisme dalam penelitian ini mengacu kepada perhitungan teoretis optimisme dari Seligman (2008, hlm. 60-71).

Berikut tabel yang memuat cara perhitungan dan pengkategorian optimisme (Seligman, 2008).

**Tabel 3.10**  
**Cara Perhitungan dan Pengelompokan Skor Optimisme**

Cara Perhitungan	Skor	Kategori
<b>Perhitungan untuk setiap Indikator <i>Bad</i> (Peristiwa/Kejadian Buruk)</b> Perhitungan menggunakan jumlah pesimis	0 - 1	Sangat Optimis
	2 - 3	Cukup Optimis
	4	Rata-rata
	5 - 6	Cukup Pesimis
	7 - 8	Sangat Pesimis
<b>Perhitungan untuk setiap Indikator <i>Good</i> (Peristiwa/Kejadian Baik)</b> Perhitungan menggunakan jumlah optimis	0 - 2	Sangat Pesimis
	3	Cukup Pesimis
	4 - 5	Rata-Rata
	6	Cukup Optimis
	7 - 8	Sangat Optimis
<b>Perhitungan untuk setiap dimensi dan profil umum</b> Pertama, jumlahkan ketiga <i>bad</i> ( $PmB + PvB + PsB$ ) = jumlah angka <i>bad event</i> (Skor Pesimis) Kedua, jumlahkan ketiga <i>good</i> ( $PmG + PvG + PsG$ ) = jumlah angka <i>good event</i> (Skor Optimis) Ketiga, $Good$ (Skor Optimis) – $Bad$ (Skor Pesimis) = Hasil Akhir	0 - < 0	Sangat Pesimis
	1 - 2	Cukup Pesimis
	3 - 5	Rata-Rata
	6 - 8	Cukup Optimis
	>8	Sangat Optimis

Setelah memperoleh data hasil pengolahan instrumen disiplin, dilakukan pengelompokan data untuk dijadikan landasan dalam perumusan program bimbingan pribadi. Adapun hasil pengelompokan data berdasarkan kategori dan interpretasinya sebagai berikut.

**Tabel 3.11**  
**Interpretasi Kategori**

Kategori	Deskripsi
Sangat Pesimis	Peserta didik sangat memiliki penjelasan dan pandangan negatif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya. Peserta didik memandang kejadian buruk bersifat menetap, memiliki penyebab umum, berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, dan menyalahkan diri sendiri karena mengalami kegagalan. Sebaliknya, peserta didik memandang kejadian baik bersifat sementara, memiliki penyebab

	<p>khusus, hanya sebuah keberuntungan, dan mengandalkan faktor eksternal atas keberhasilannya.</p>
Cukup Pesimis	<p>Peserta didik kurang memiliki penjelasan dan pandangan negatif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya. Peserta didik masih memandang kejadian buruk bersifat menetap, memiliki penyebab umum, berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, dan menyalahkan diri sendiri karena mengalami kegagalan. Sebaliknya, peserta didik masih memandang kejadian baik bersifat sementara, memiliki penyebab khusus, hanya sebuah keberuntungan, dan mengandalkan faktor eksternal atas keberhasilannya.</p>
Rata-Rata	<p>Peserta didik sudah memiliki penjelasan dan pandangan positif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya, namun peserta didik juga masih memiliki penjelasan dan pandangan negatif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya. Pada saat tertentu, peserta didik akan menjadi optimis ketika mengalami peristiwa/kejadian baik dan mudah menjadi pesimis ketika mengalami peristiwa/kejadian buruk.</p>
Cukup Optimis	<p>Peserta didik sudah memiliki penjelasan dan pandangan positif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya. Peserta didik sudah memandang kejadian buruk bersifat sementara, memiliki penyebab khusus, dan menganggap kejadian buruk disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol. Sedangkan untuk kejadian baik, peserta didik akan memandang bersifat menetap, memiliki penyebab umum, berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, dan menganggap kejadian baik dikarenakan oleh dirinya sendiri.</p>
Sangat Optimis	<p>Peserta didik sangat memiliki penjelasan dan pandangan positif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya. Peserta didik sangat meyakini bahwa peristiwa/kejadian baik bersifat menetap dan peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara. Peserta didik sangat mampu menjelaskan bahwa peristiwa/kejadian baik memiliki penyebab umum dan peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus. Peserta didik sangat memiliki pemahaman bahwa peristiwa/kejadian baik disebabkan oleh dirinya sendiri dan peristiwa/kejadian buruk disebabkan oleh faktor yang tidak dapat dikontrol.</p>

### 3.6. Perumusan Program

Perumusan program bimbingan pribadi dalam penelitian ini berdasarkan profil optimisme peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018. Profil optimisme peserta didik diperoleh dari penyebaran instrumen optimisme kepada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung. Setelah penjarangan data, data kemudian diolah menggunakan perhitungan statistik dan menghasilkan gambaran optimisme peserta didik secara umum dan khusus.

Struktur program bimbingan pribadi ini berdasarkan struktur program Pedoman Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POPBK), yaitu rasional, visi dan misi, landasan yuridis, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, komponen program, rencana operasional, pengembangan topik, rencana pengembangan layanan (RPL), evaluasi, dan anggaran.

- a. Rasional menjelaskan dasar pemikiran tentang urgensi bimbingan pribadi sesuai dengan konsep optimisme
- b. Visi dan misi disesuaikan dengan visi dan misi sekolah yang bersangkutan
- c. Landasan yuridis memuat empat landasan hukum yang dijadikan salah satu pedoman penyelenggaraan kegiatan bimbingan pribadi
- d. Deskripsi kebutuhan menjelaskan hasil dari *need assesment* optimisme peserta didik serta analisisnya berdasarkan indikator.
- e. Tujuan program bimbingan pribadi ini secara umum untuk mengembangkan optimisme peserta didik
- f. Sasaran layanan menjelaskan subjek penelitian yang memiliki kebutuhan dalam optimisme
- g. Komponen program memuat layanan bimbingan pribadi yang akan diberikan kepada peserta didik, yakni layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem
- h. Rencana operasional memuat struktur isi program berupa tahapan layanan, tujuan, media dan metode, deskripsi kegiatan, dan keterangan tempa dan waktu.

- i. Pengembangan topik menjelaskan pengembangan materi yang disesuaikan dengan deskripsi kebutuhan
- j. Pengembangan rencana pelaksanaan layanan dikembangkan secara bertahap sesuai dengan topik
- k. Evaluasi program bimbingan pribadi mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil
- l. Anggaran disesuaikan dengan rencana alokasi pelaksanaan layanan

### **3.7. Prosedur Penelitian**

Penelitian dilakukan berdasarkan tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan.

#### **3.7.1. Persiapan**

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan adalah menentukan masalah penelitian, mengkaji secara teoretis melalui jurnal dan buku, dan berkonsultasi kepada dosen pengampu mata kuliah Penelitian Bimbingan dan Konseling untuk menyusun proposal penelitian. Proposal penelitian kemudian diseminarkan di mata kuliah Penelitian Bimbingan dan Konseling. Setelah melakukan seminar proposal, proposal kemudian dikonsultasikan kepada Dewan Skripsi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, dan disahkan oleh Ketua Departemen PPB. Setelah selesai, kemudian melakukan tahap pengadministrasian seperti membuat SK pembimbing skripsi melalui Departemen PPB dan Bagian Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan. Apabila SK pembimbing skripsi sudah selesai dan sudah diketahui oleh dosen pembimbing skripsi, peneliti sudah bisa melaksanakan bimbingan skripsi dengan melaporkan Draft BAB I sampai dengan BAB III dan juga menyusun instrumen penelitian

#### **3.7.2. Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan diawali dengan menyusun instrumen yang kemudian dilakukan penimbangan (*judgement*) oleh tiga dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Setelah instrumen selesai dilakukan penimbangan (*judgement*), selanjutnya ialah melakukan uji keterbacaan dan uji coba instrumen kepada siswa kelas X SMA Negeri

4 Bandung dengan izin sekolah yang bersangkutan. Setelah mengetahui hasil selanjutnya ialah melakukan penjarangan data di lokasi penelitian SMA Negeri 2 Bandung. Langkah-langkah yang dilakukan adalah peneliti menjelaskan tujuan penjarangan data, membagikan instrumen optimisme kepada peserta didik, menjelaskan cara pengisian instrumen, dan menyilakan peserta didik untuk melengkapi biodata dan jawaban instrumen sesuai kebutuhan penelitian. Proses penjarangan data dilakukan selama empat hari dan dari keseluruhan 356 peserta didik, 329 peserta didik digunakan sebagai sampel penelitian dikarenakan terdapat peserta didik dengan situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan berada di tempat penelitian. Setelah penjarangan data selesai dilakukan, langkah selanjutnya ialah uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan kepada keseluruhan 329 peserta didik yang menjadi responden. Setelah selesai, data kemudian diolah menurut perhitungan teoretis optimisme Seligman. Data yang telah diolah dianalisis dan menghasilkan profil optimisme peserta didik SMA sebagai acuan untuk merumuskan program bimbingan pribadi. Setelah merumuskan program bimbingan pribadi, dilakukan uji kelayakan program oleh pakar dan praktisi, kemudian program disempurnakan berdasarkan hasil uji kelayakan yang telah dilakukan oleh pakar dan praktisi.

### **3.7.3. Pelaporan**

Tahap akhir adalah menyusun dan melaporkan hasil seluruh kegiatan penelitian dalam bentuk skripsi mulai dari BAB I sampai dengan BAB V beserta lampiran dari hasil perumusan bimbingan pribadi berdasarkan disiplin siswa. Skripsi yang sudah lengkap kemudian diuji dalam sidang skripsi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan untuk dipertanggungjawabkan.