

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga menguraikan penjelasan tentang metode dan desain yang digunakan dalam penelitian ini, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, serta prosedur penelitian.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena topik dalam penelitian ini didasarkan pada perkembangan suatu bidang (*psychological well-being* dan teknik *coaching*), data dikumpulkan menggunakan instrumen dan dianalisis menggunakan prosedur matematis.

Metode yang digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik *coaching* untuk meningkatkan *psychological well-being* adalah metode kuasi eksperimen dengan desain *non equivalent pre-test* dan *post-test control group*. Desain *non equivalent pre-test* dan *post-test control group* dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian dimaksudkan untuk menguji keefektifan teknik *coaching*. Guna menilai keefektifan teknik tersebut diperlukan kelompok pembanding yaitu kelompok kontrol. Kelompok kontrol tidak diikutsertakan dalam program dengan pertimbangan bahwa kontrol dapat mengembangkan *psychological well-being*nya dari sumber dan mewakili kondisi normal subyek tanpa diberi intervensi apapun (Heppner, Wampold, & Kivlighan, 2008). Berdasarkan pertimbangan tersebut, *non equivalent pre-test* dan *post-test control group design* dirasa tepat digunakan sebagai desain dalam penelitian ini. Desain penelitian *non equivalent pre-test* dan *post-test control group* diilustrasikan sebagai berikut:

<i>Quasi-Experimental Designs</i>			
<i>Pre- and Posttest Design</i>		<i>Time</i> →	
<i>Select Control Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>No Treatment</i>	<i>Posttest</i>
<i>Select Experimental Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Experimental Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Gambar 3.1 *Non equivalent pre-test dan post-test control group design* (Cresswell, 2012)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 14 Bandung tahun ajaran 2017/2018 yang berlokasi di jalan Yudha Wastu Pramukha IV Bandung. Pemilihan lokasi dalam penelitian ini didasarkan atas subjek penelitian yaitu remaja atau peserta didik yang sedang menempuh jenjang pendidikan sekolah menengah atas di kota Bandung tahun ajaran 2017/2018 yang memiliki rentan usia 15-17 tahun. Populasi dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan melalui observasi peneliti terhadap siswa SMA Negeri 14 Bandung diketahui tingkat perilaku perundungan (*Bullying*), baik secara verbal maupun non verbal tergolong tinggi. Dibuktikan dengan beberapa siswa yang menarik diri dari lingkungannya. Perilaku perundungan mengindikasikan *psychological well-being* yang rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Individu dengan *psychological well-being* tinggi cenderung peduli terhadap kesejahteraan yang dirasakan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan keintiman, serta kehangatan dalam hubungan antar pribadi Ryff (1995).

Banyak anggota populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 301 orang siswa yang terbagi ke dalam sembilan kelas Tahun Ajaran 2017/2018 dengan rincian setiap kelasnya sebagai berikut.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	XI IPA 1	35
2	XI IPA 2	33
3	XI IPA 3	33
4	XI IPA 4	33
5	XI IPA 5	31
6	XI IPA 6	34
7	XI IPS 1	34
8	XI IPS 2	35
9	XI IPS 3	33
Jumlah		301

Setelah menentukan populasi penelitian, langkah selanjutnya adalah menentukan sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 14 Bandung tahun ajaran 2017/2018. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah secara *non probability* sampling. Teknik *Non probability sampling* merupakan teknik yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dikembangkan dari *Isaac* dan *Michael*, untuk tingkat kesalahan 5% dengan jumlah populasi 301 maka sampel pada penelitian ini adalah 169 orang siswa (Sugiono, 2013).

Adapun gambaran tingkat *psychological well-being* siswa berdasarkan kelas disajikan dalam tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2
Profil *psychological well-being* siswa berdasarkan kelas

No	Kelas	Persentase		
		T	S	R
1	X I IPA 1	12.1%	78.8%	9.1%
2	XI IPA 5	14.7%	76.5%	8.8%
3	XI IPA 6	11.8%	73.5%	14.7%
4	XI IPS 1	11.8%	73.5%	14.7%
5	XI IPS 2	14.3%	71.4%	14.3%

Berdasarkan Tabel 3.2 diambil dua kelas yang mendapatkan rata-rata skor tingkat PWB paling rendah untuk dijadikan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelas XI IPS 1 dijadikan kelas eksperimen yang akan diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *coaching*, dan kelas XI IPA 6 sebagai kelas pembandingan yang tidak diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil rata-rata *psychological well-being* siswa dari kelas kontrol dan kelas eksperimen, maka individu yang akan dijadikan partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, dikelompokkan 10 (sepuluh) orang siswa dari kelas XI IPS 1 sebagai kelompok eksperimen dan 10 (sepuluh) orang siswa dari kelas XI IPA 6 dengan karakteristik yang sama sebagai kelompok kontrol.

C. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

1) Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri atas variabel bebas yaitu teknik *coaching*, dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*.

2) Defenisi Operasional

Berdasarkan fokus kajian, pada bagian ini dipaparkan operasional pengertian yang digunakan sebagai berikut:

a) *Psychological Well-Being*

Psychological well-being dalam penelitian ini mengacu pada tingkat pencapaian peserta didik akan enam sikap yang menjadi kriteria *psychological well-being* yang positif bagi remaja. Kriteria tersebut meliputi, penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relationships with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

- (1) Penerimaan diri (*self acceptance*), yaitu pengakuan dan penerimaan remaja atas berbagai kualitas baik dan buruk potensinya selama ini dalam menjalankan kehidupannya.
- (2) Hubungan baik dengan orang lain (*Positive relationships with others*), yaitu bagaimana remaja membangun hubungan baik dengan sesama. Hubungan baik dengan orang lain ditandai dengan adanya kemauan peserta didik untuk membuka diri pada hubungan baru dan membangun kedekatan (*intimacy*).
- (3) Kemandirian (*Autonomy*), yaitu kemampuan remaja untuk menentukan keputusan secara mandiri, mampu menolak tekanan sosial, dan mampu mengevaluasi diri dengan standar tertentu.
- (4) Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), yaitu kemampuan remaja untuk menguasai diri dan lingkungan di sekitarnya.
- (5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), yaitu kemampuan remaja untuk menentukan makna dan arah dari pengalaman hidupnya, serta niat seseorang untuk menentukan tujuan hidupnya.
- (6) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), yaitu kemampuan remaja atau kaum muda untuk mengembangkan potensi, talenta, serta sumber baru pengembangan diri.

b) Teknik *coaching*

Teknik *coaching* dalam penelitian ini ditekankan pada pandangan komprehensif remaja sebagai aset, sebagai individu dengan sumber potensial dan kemampuan yang pantas mendapatkan dukungan penuh dalam upaya peningkatannya sesuai dengan kerangka psikologi positif. Teknik *coaching* merupakan rangkaian kegiatan pemberdayaan remaja yang berisi kegiatan terstruktur, konten aktivitas spesifik, serta aktivitas sekunder yang memiliki kesempatan belajar dan mendukung perkembangan.

Teknik *coaching* memiliki karakteristik, yaitu aktivitas yang membangun keterampilan hidup, dan penyediaan kesempatan bagi remaja untuk menunjukkan partisipasi dan kepemimpinan dalam keluarga, dan sekolah.

Program intervensi yang disusun dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa pada aspek pribadi dan sosial yang dapat mendorong remaja menjadi pribadi yang handal.

D. Instrumen Penelitian

Penelitian dengan tema *well-being* sering menggunakan *single-item measure* yang memiliki kelemahan yakni minimnya penjelasan dari komponen-komponen yang terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Beberapa alat ukur yang menjabarkan dimensi-dimensi dan komponen-komponen yang terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Beberapa alat ukur yang menjabarkan dimensi-dimensi dan komponen-komponen yang terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah *Philadelphia Geriatric Center* dengan (PGC) *Moral Scale* yang dikembangkan yang dikembangkan Lawton; Diener's *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan Diener dan Ryff's *Psychological Well-Being* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes. Alat ukur sering disebut sebagai *multidimensional scales*, dikarenakan koponen-komponen dan dimensi-dimensi penjelasan dari kesejahteraan individu (*subjective well-being*) dijabarkan secara jelas.

Ryff's *Psychological well-being scale 42 items* (RPWB) disusun oleh Ryff (1989). Ryff's *Psychological well-being scale* merupakan suatu alat ukur psikologis yang terdiri dari enam dimensi yang terdiri dari kemandirian (*autonomy*), penerimaan diri (*self acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan atas lingkungan (*environmental mastery*). Keenam dimensi disusun menjadi enam sub skala yang menyusun RPWB. RPWB sendiri dapat dikatakan sebagai sebuah instrumen *self-report* yang disusun dari pengacakan dan penggabungan enam buah sub skala. Hal demikian menunjukkan RPWB erupakan suatu skala multidimensional dengan dimensi yang saling berkorelasi. Sifat tersebut menunjukkan dalam

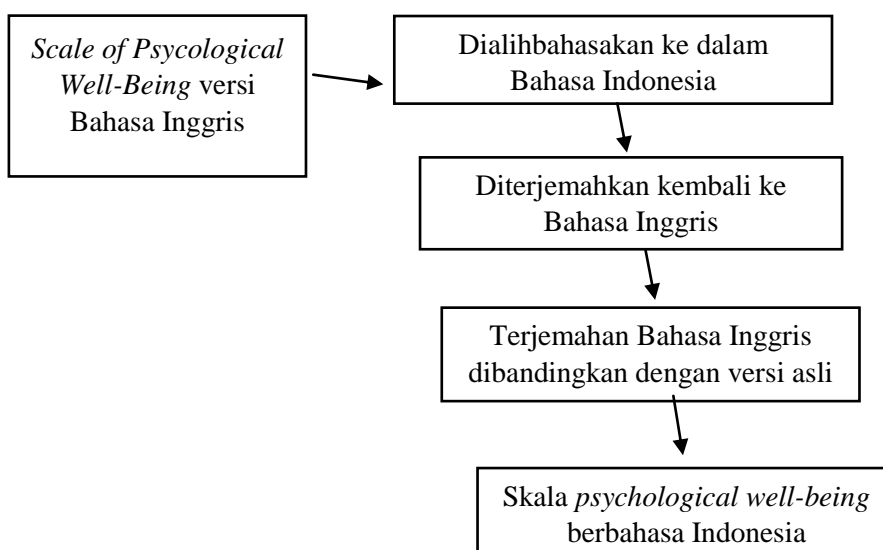
penggunaannya RPWB tidak dapat dibaca satu kesatuan, namun sebagai enam sub skala yang saling berkaitan.

Skala yang paling banyak digunakan untuk mengukur *psychological well being* adalah *Ryff's Scale* (Lopez, dkk., 2010), hal ini menjadi dasar peneliti menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) dalam penelitian ini. Selain itu juga berdasarkan uji reliabilitas instrumen yang dilakukan oleh Eni (2016) dan Seymour (2015) dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk *psychological well being* sebesar $\alpha = 0.878$ hal ini membuktikan bahwa RPWB sangat reliabel.

1. Proses Menerjemahkan Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah skala *psychological well-being* (*Scale of Psychological Well-Being - SPWB*) yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff (1989). Peneli menggunakan *Scale of Psychological Well-Being* (SPWB) versi 42 item yang sudah diadaptasi oleh Yuliana Eni Wahyuningsih (2016).

Instrumen diterjemahkan di Balai Bahasa UPI melalui dua tahap yaitu Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia kemudian dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris untuk mengetahui konsistensi Bahasa yang ada dalam instrumen. Proses penerjemahan tersebut telah disetujui oleh Kepala Balai Bahasa UPI yaitu Dr. Wachyu Sundayana, M. A. Alur penerjemahan instrumen ini dapat dilihat pada bagan berikut:



Bagan 3.1 Alur Penerjemahan Instrumen

2. Kisi-kisi Instrument Pengumpulan Data

SPWB ini memiliki skala jenis skala Likert yang terdapat enam variasi respon jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Setuju (CS), Cukup Tidak Setuju (CTS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skor yang dimiliki individu dihitung dari jumlah keseluruhan skor yang diperoleh. Skor terendah adalah 0, sementara skor tertinggi adalah 252. Adapun kisi-kisi instrumen *psychological well-being* pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB), 42 Item Version

Dimensi	Indikator	No Item
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Penerimaan diri individu berkaitan dengan sikap yang positif terhadap dirinya; menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, kualitas diri yang baik maupun kualitas diri yang buruk; dan merasakan makna dari kehidupan di masa lalu.	6, 12, 18, 24, 36, 30, 42
Hubungan Positif dengan orang lain (<i>Positive relations</i>)	Hubungan positif berkaitan dengan membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain yang hangat, saling percaya, dan erat peduli dengan orang lain yang hangat, saling percaya, dan erat; peduli dengan kepentingan dan kesejahteraan orang lain; dan berempati, bekerjasama dan kompromi dengan orang lain.	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	Kemampuan individu dalam mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain; memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial sehingga dapat dengan tepat; dan mengevaluasi perilaku diri dengan nilai-nilai atau standar pribadi.	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37
Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	Kemampuan individu dalam mengendalikan situasi yang rumit; mampu memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38
Tujuan Hidup (<i>Purpose in life</i>)	Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk memiliki rasa keterarahan dalam hidup, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup; mampu merasakan arti dari masa	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41

	lalu dan masa kini; serta melihat makna hidupnya dari kejadian di masa lalu.	
Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal growth</i>)	Memandang dirinya sebagai manusia yang selalu tumbuh dan berkembang; memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki; terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru; merasakan adanya peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu; dan berubah menjadi pribadi lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang terus bertambah.	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39

3. Uji Keterbacaan Instrumen

Instrumen yang sudah dinilai dan direvisi kembali kemudian ditelaah oleh sepuluh responden dari siswa kelas X SMA Negeri 14 Bandung untuk mengetahui seberapa jauh item dalam instrumen dipahami oleh responden. Item yang paling sulit untuk dipahami responden. Oleh karena itu dilakukan revisi terhadap redaksi bahasa pada nomor item 36.

4. Uji Empiris Instrumen

Instrumen diberikan kepada 73 responden yang mempunyai karakteristik usia yang sama dengan populasi yang akan diukur. Instrumen diberikan secara langsung kepada siswa oleh peneliti. Selanjutnya diolah menggunakan ministep. Diperoleh koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0.80$.

5. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen

Validitas instrumen dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistic 20 for Windows*. Hasil uji validitas mengambil dari hasil validitas yang telah dilakukan oleh Ryff yang tertuang dalam MIDUS II, hasil validitas instrumen dapat dilihat pada lampiran B.

Konsistensi instrumen *psychological well-being* diketahui melalui uji reliabilitas dengan menggunakan koefisiensi *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* untuk *psychological well-being* sebesar $\alpha = 0.878$. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada lampiran.

6. Kategorisasi *Tingkat Psychological Well-Being*

Kategorisasi *psychological Well-Being* menggunakan skor baku (Z) dengan rentang dan kategori yang disajikan pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kategorisasi Tingkat Psychological Well-Being

Rentang	Kategorisasi
$Z < -1$	Rendah
$-1 \leq Z \leq 1$	Sedang
$Z > 1$	Tinggi

E. Prosedur Penelitian

Secara operasional, prosedur penelitian dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu studi pendahuluan, penyusunan program intervensi, validasi rasional program intervensi, dan uji efektivitas program intervensi. Tahap studi pendahuluan terdiri dari dua kegiatan, yakni studi pustaka untuk memperoleh konsep psikologi positif dan tingkat *psychological well-being* pada remaja.

Tahap penyusunan program intervensi dilakukan dengan merumuskan tahapan-tahapan dan materi-materi yang akan diberikan pada saat pelaksanaan *coaching*. Setelah program tersebut tersusun maka dapat dilakukan uji coba. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui ketepatan program yang disusun untuk mengembangkan *psychological well-being* siswa. Berikut program intervensi yang diberikan kepada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 14 Bandung tahun pelajaran 2017/2018.

a. Rasional

Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan dimana remaja menjalani sejumlah transisi termasuk perubahan fisik dan emosional. Masa ini

rentan dengan stress, masalah psikologis, dan masalah emosional (Meadows, Brown, & Elder, 2006; Petts 2014). Masa remaja bagi banyak individu merupakan masa perkembangan yang menantang. Pada masa ini remaja mengalami banyak tantangan sosial yang sangat berisiko, yaitu rendahnya *self esteem*, merasa tak berdaya, pengalaman trauma, dan hubungan dengan kelompok teman sebaya yang mendatangkan afek negatif, seperti gangguan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, dan perilaku seks bebas (Morton & Montgomery, 2013).

Salah satu faktor yang dapat mendukung remaja dalam mencapai keberhasilan memasuki masa dewasa adalah adanya *psychological well-being* yang baik dalam dirinya. Berdasarkan hasil penyebaran angket *psychological well-being* pada peserta didik kelas kelas X SMA Negeri 14 Bandung tanggal 24-25 Mei 2017 diperoleh hasil bahwa *psychological well-being* siswa berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Angket disebar pada siswa kelas X IPS 1 sejumlah 35 orang siswa kelas diperoleh gambaran keadaan *psychological well-being* siswa sebanyak 5 siswa berada pada kategori rendah, sebanyak 25 siswa berada pada kategori sedang dan 5 orang siswa berada pada kategori tinggi.

Psychological well-being memiliki enam dimensi, secara rinci dimensi yang berada pada kategori rendah ialah dimensi kemandirian, penerimaan diri. Pada dimensi kemandirian, pernyataan yang berada pada kategori rendah ialah siswa cenderung mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain, cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat, sulit untuk menyuarakan pendapat tentang hal-hal yang kontroversial. Pernyataan siswa terhadap dimensi penerimaan diri, yang berada pada kategori rendah ialah siswa merasa orang lain mendapatkan banyak hal terbaik dalam hidupnya dibandingkan dirinya, siswa merasa kecewa dengan apa yang telah dicapai dalam hidupnya, memiliki sikap terhadap diri sendiri mungkin tidak sepositif sikap orang lain terhadap diri mereka.

Dalam lingkup bimbingan dan konseling pengembangan potensi remaja menjadi konsentrasi yang sangat penting. Bimbingan yang diberikan pada remaja menjadi fasilitas bagi remaja untuk mencapai perkembangan yang optimal baik secara pribadi maupun sosial. Bimbingan dilaksanakan mengingat perkembangan

remaja merupakan kondisi dinamik dimana remaja mengalami perkembangan terus menerus mengikuti perkembangan lingkungan sekitarnya (Yusuf, 2009). Oleh

b. Tujuan Intervensi

Program bimbingan kelompok teknik *coaching* pada penelitian yang akan dilakukan secara umum bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada peserta didik. Secara khusus program ini dilaksanakan dengan tujuan agar siswa mampu memiliki kompetensi sebagai berikut:

a) Domain: Pribadi

1. Siswa memiliki penerimaan diri positif.
2. Siswa memiliki kemandirian dalam hidup.
3. Siswa memiliki tujuan hidup yang jelas di masa depan.
4. Siswa memiliki usaha untuk mengembangkan diri secara optimal.

b) Domain: Keterampilan antar pribadi

5. Siswa memiliki minat yang tinggi untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain.
6. Siswa memiliki penguasaan terhadap lingkungan.

c. Asumsi Intervensi

Teknik *coaching* didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

1. Teknik *coaching* adalah sebuah metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan *well-being* dan kinerja dalam ranah personal. Sehingga teknik *coaching* membantu remaja melatih dalam meningkatkan pemahaman diri, kemandirian, tujuan hidup, hubungan baik dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.
2. Teknik *coaching* didasarkan pada *coaching* model pendekatan pembelajaran dan psikologi. Hakikatnya setiap individu mau untuk belajar dan maju.

- Melalui bimbingan kelompok dengan teknik *coaching* dapat digunakan untuk mengembangkan potensi diri siswa melalui partisipasi dengan mengangkat suatu fokus dalam memberikan kesempatan belajar bagi siswa untuk mendapatkan informasi serta memberikan kesempatan belajar bagi siswa untuk mendapatkan informasi serta memberikan kesenangan dan kenyamanan kepada siswa.

d. Sasaran Intervensi

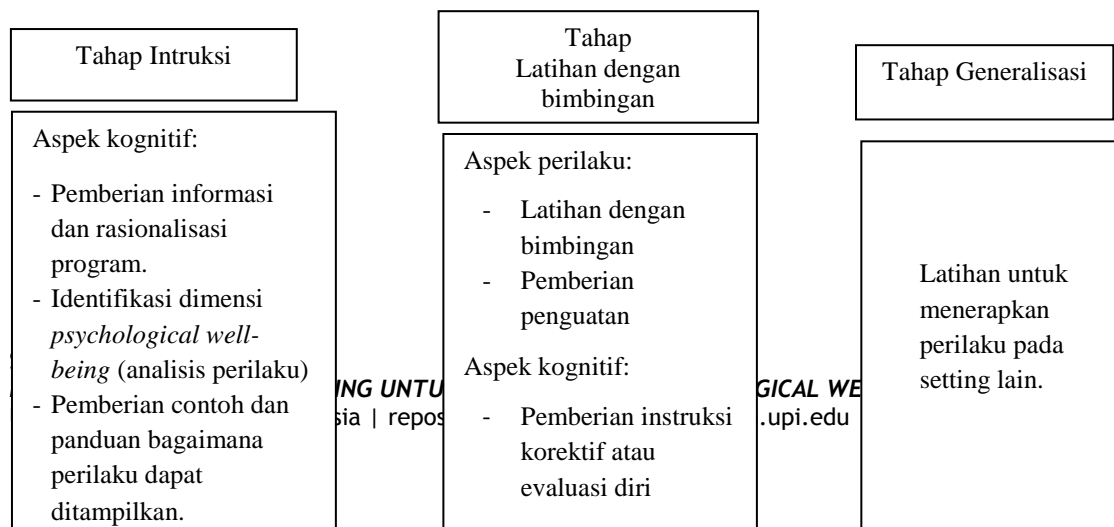
Intervensi diberikan kepada siswa remaja berusia 15-18 tahun, yang termasuk dalam kelompok usia remaja pertengahan dan umumnya berada pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA). Jumlah siswa yang menjadi sasaran intervensi adalah 10 orang 4 orang siswa laki-laki dan 6 orang siswa perempuan, yang secara keseluruhan berdomisili di kota Bandung yang rata-rata bersuku Sunda, menurut Diener (1995) konteks budaya dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap tingkat *psychological well-being* individu.

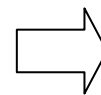
e. Prosedur Pelaksanaan

Tahapan program intervensi teknik *coaching* meningkatkan *psychological well-being* pada siswa adalah sebagai berikut:

Peneliti memilih teknik *coaching* dengan tahapan dari Cartledge dan Milburn (1995) karena sejalan dengan definisi yang diberikan oleh Westwood (2003) dimana *coaching* terdiri dari tahapan definisi, pemberian contoh keterampilan, latihan, pemberian umpan balik, menyediakan kesempatan untuk menggunakan keterampilan.

Bagan 3.2
Tahapan Coaching





f. Rincian Kegiatan

Gambaran isi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *coaching* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas XI SMA N 14 Bandung tahun ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut:

1. Sesi 1 :

Sesi pertama intervensi *group coaching* adalah “cermin diri”, dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni penerimaan diri. Tujuan dari intervensi ini adalah agar siswa memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri mengakui dan menerima sifat yang ada pada dirinya. Langkah pertama, peneliti mendemonstrasikan instruksi latihan cermin diri dengan suara yang jelas. Instruksi diri yang didemonstrasikan yaitu menggunakan kata-kata positif untuk diri dimulai dengan kata “Aku” contoh “Aku menerima dan menghargai diriku tanpa syarat” sambil melihat diri sendiri di depan cermin. Langkah kedua, dibawah instruksi peneliti, siswa melakukan verbalisasi diri seperti yang dilakukan oleh peneliti. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras disertai menampilkan perilaku (*performance*) yang tepat. Pada langkah ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat yang sesuai dengan tujuan sesi ini. Langkah ketiga, siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan pula dalam kesehariannya. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara di depan cermin kata-kata yang positif untuk diri mereka.

2. Sesi 2 :

Sesi kedua intervensi *group coaching* dengan topik “Tujuan Hidup”, dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni tujuan hidup. Tujuan dari intervensi ini adalah agar siswa memiliki tujuan dan sasaran yang ingin dicapai dalam hidupnya. Langkah pertama pada sesi ketiga, peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk membuat apa tujuan hidup mereka, setelah siswa menulis tujuan hidup yang mereka pahami peneliti memberikan instruksi merumuskan tujuan hidup menggunakan rumus SMART. Langkah kedua, dibawah instruksi peneliti, siswa menuliskan tujuan hidup berdasarkan rumus SMART disertai menampilkan perilaku (*performa*) yang tepat. Langkah ketiga, siswa ditugaskan menampilkan perilaku yang bisa membawa mereka kepada tujuan hidup yang telah mereka rumuskan dalam kesehariannya.

3. Sesi 3 :

Sesi ketiga intervensi *group coaching* dengan topik “strategi” dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni tujuan hidup. Tujuan dari intervensi ini adalah agar siswa memiliki strategi untuk mencapai tujuan dan sasaran yang ingin dicapai dalam hidupnya. Langkah pertama pada sesi ketiga, peneliti mendemonstrasikan instruksi strategi 5W+1H (*what, why, where, when, who, dan how*). Langkah kedua, dibawah instruksi peneliti, siswa merumuskan strategi 5W+1H untuk mencapai tujuannya disertai menampilkan perilaku (*performa*) yang tepat. Langkah ketiga, siswa ditugaskan melakukan perilaku yang bisa membawa mereka kepada tujuan hidup yang telah mereka rumuskan dalam kesehariannya.

4. Sesi 4 :

Sesi keempat intervensi *group coaching* dengan topik “mendengarkan dengan efektif” dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni hubungan baik dengan orang lain. Tujuan dari intervensi ini adalah agar siswa memiliki kehangatan, kepuasan dan kepercayaan pada hubungan dengan orang lain, mampu bersimpati pada keadaan orang lain, memiliki empati yang tinggi, kasih sayang, dan memahami bahwa ada proses memberi dan menerima dari hubungan manusia. Langkah pertama pada sesi ketiga, peneliti

mendemonstrasikan instruksi bagaimana cara mendengarkan yang efektif. Instruksi mendengarkan yang efektif yang disampaikan menggunakan metode S.I.R (sensing, interpreting, responding). Langkah kedua, dibawah instruksi peneliti, siswa menampilkan perilaku (*performance*) mendengarkan efektif menggunakan metode S.I.R dengan pasangannya. Siswa berlatih dengan pasangannya secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat yang sesuai dengan tujuan sesi ini. Langkah ketiga siswa ditugaskan untuk melatih keterampilan ini dalam keseharian.

5. Sesi 5 :

Sesi kelima intervensi *group coaching* dengan topik “*Mind Mapping*” dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni kemandirian. Tujuan dari intervensi ini adalah agar siswa memiliki kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri, mampu menolak tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standard tertentu. Langkah pertama sesi kelima, peneliti memberikan instruksi kepada siswa agar membaca contoh kasus siswa yang berprestasi tiba-tiba prestasinya menurun yang telah diberikan kepada masing-masing siswa. Langkah kedua, siswa diminta untuk membuat *mind mapping* menganalisis kasus menentukan apa yang menjadi faktor penyebab dan apa alternatif dari pemecahan masalah dari kasus yang mereka baca dan setelah itu diminta untuk mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Langkah ketiga, siswa siswa ditugaskan untuk melatih tahapan-tahapan penyelesaian masalah yang telah dipelajari dalam kesehariannya.

6. Sesi 6:

Sesi keenam intervensi *group coaching* dengan topik “mengubah cara pandang” dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni kemandirian. Tujuan dari intervensi ini adalah siswa memiliki kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri, mampu menolak tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standard tertentu. Langkah pertama dari sesi ketujuh, peneliti mendemonstrasikan instruksi dengan suara yang keras dan jelas. Instruksi yang didemonstrasikan yaitu “Belum tentu!” atau “Apa iya?”. Langkah kedua, dibawah instruksi dan bimbingan peneliti, siswa melakukan verbalisasi dengan

suara yang keras disertai menampilkan perilaku (*performa*) yang tepat. Langkah ketiga, siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi untuk diterapkan dalam keseharian.

7. Sesi 7 :

Sesi ketujuh intervensi *group coaching* dengan topik “*keizen*” dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni penguasaan lingkungan. Tujuan dari intervensi ini adalah siswa memiliki kemampuan penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan hidup, mampu memberikan kontrol pada kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan peluang secara efektif, mampu menyesuaikan tuntutan dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Langkah pertama pada sesi ketujuh, peneliti mendemonstrasikan instruksi dengan suara yang jelas. Instruksi yang didemonstrasikan yaitu “Langkah sederhana apa yang dapat saya lakukan untuk menjadi lebih efektif?” Apa yang dapat saya lakukan selama lima menit setiap hari untuk meningkatkan...?” “Bagaimana cara mendapatkan info tentang...?” Langkah kedua, siswa didorong melakukan pertanyaan sederhana sejenis, tetapi bisa segera dilaksanakan sekarang juga sesuai dengan maksud mereka masing-masing. Langkah ketiga, siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi dengan suara yang perlahan dan diterapkan pula dalam kehidupan kesehariannya.

8. Sesi 8 :

Sesi kedelapan intervensi *group coaching* dengan topik “Berpikir Apresiatif” dimensi *psychological well-being* yang diintervensi yakni pertumbuhan pribadi. Tujuan dari intervensi ini adalah siswa memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, dan menyadari potensi yang dimiliki. Langkah pertama dari sesi kedelapan, peneliti memberikan instruksi agar siswa mengingat kembali kondisi atau situasi pada saat mereka berhasil dalam melakukan sesuatu. Langkah kedua, siswa diminta untuk berpasangan (saling tukar tempat sebagai penanya dan penjawab) pertanyaan berikut: momen apakah itu? kapan itu terjadi? Bagaimana ekspresi wajah orang-orang di sekitar anda yang ikut mengalami? sambil tetap merasakan kebanggaan dan kegembiraan tersebut siswa diminta memberikan skala berapa keberhasilan yang mereka rasakan? dan apa saja faktor-

faktor internal dan eksternal yang menentukan keberhasilan tersebut? keunggulan apa yang suka andalkan dalam kehidupan? kalau boleh mengajukan tiga yang pasti dikabulkan, apa permintaan anda. Langkah ketiga, siswa ditugaskan untuk melai menggunakan pertanyaan-pertanyaan positif untuk berfokus pada potensi, kekuatan, dan faktor sukses untuk diterapkan dalam kesehariannya.

g. Evaluasi

Untuk mengukur keberhasilan keseluruhan intervensi teknik *coaching group* maka dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil *coaching*. Penilaian terhadap proses tekni *coaching* difokuskan pada keterlaksanaan sesi intervensi bimbingan berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap perubahan sikap konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi bimbingan kelompok teknik *coaching*.

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 *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok menggunakan teknik *coaching* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Adanya peningkatan rata-rata dan antara sebelum pemberian intervensi *group coaching (pretest)* dengan setelah pemberian intervensi *group coaching (posttest)*, hal ini merupakan indikator keberhasilan intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *coaching*. Selain itu, indikator keberhasilan setiap sesi intervensi bimbingan ditentukan oleh penguasaan siswa terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana disebutkan dalam garis besar isi intervensi bimbingan yang dirangkum dari jurnal harian siswa.

F. Teknik Analisis Data

Teknik untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *non parametrik* karena data dalam penelitian ini berskala ordinal. Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Hipotesis penelitian: Rata-rata *gain score psychological well-being* kelompok eksperimen berbeda dengan rata-rata *gain score psychological well-being* kelompok kontrol setelah intervensi dengan teknik *coaching*.

Hipotesis statistik: $H_0 : \mu_{KE} = \mu_{KK}$

$H_1 : \mu_{KE} \neq \mu_{KK}$

Keterangan:

μ_{KE} : rata-rata *gain score psychological well-being* kelompok eksperimen

μ_{KK} : rata-rata *gain score psychological well-being* kelompok kontrol

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 20. Efektivitas teknik *coaching* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa menggunakan prosedur statistik *uji Mann-Whitney* dan uji tanda.