

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Pemilihan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui keberhasilan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja. Pendekatan yang digunakan memiliki karakteristik diantaranya yaitu mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan variable (Creswell, 2012, hlm. 13)

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian Kuasi Eksperimen, yaitu rancangan penelitian yang mempunyai kelompok kontrol tapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pada rancangan kuasi eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diseleksi tanpa prosedur penempatan acak (*without random assignment*) (Creswell, 2012, hlm. 242), melainkan pengelompokan subjek penelitian berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya (Azwar, 2008, hlm. 112) Alasan peneliti menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen yaitu karena peneliti tidak mungkin menempatkan subjek penelitian dalam situasi laborik murni yang sama sekali bebas dari pengaruh lingkungan sosial selama diberikan perlakuan eksperimental.

Disain yang digunakan dalam penelitian adalah *nonequivalent pre test-post test control group design*, yaitu menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pretest dan posttest. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan intervensi bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol adalah

kelompok yang tidak diberikan intervensi bimbingan kelompok oleh peneliti. Hasil penelitian diketahui dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan dapat lebih akurat dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian yang diinginkan (Creswell, 2012, hlm. 310).

Bagan dari desain penelitian terdapat pada Bagan 3.1.

| | | | |
|------------|----------------|---|----------------|
| Kelompok A | O ₁ | X | O ₂ |
| Kelompok B | O ₁ | - | O ₂ |

Bagan 3.1
Desain Penelitian

Keterangan:

Kelompok A : Kelompok Eksperimen

Kelompok B : Kelompok Kontrol

O₁ : *Pre test*

O₂ : *Post test*

X : Bimbingan Kelompok (Creswell, 2012, hlm. 242)

3.2 Lokasi dan Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian adalah siswa kelas X SMKN 6 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018 yang dipilih secara *convenience sampling*. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X karena merupakan masa peralihan dari SMP menuju SMK, sehingga siswa sangat memerlukan kemampuan *proactive coping* dalam menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang terjadi di SMK. Kelas X dipilih berdasarkan rekapitulasi permasalahan siswa terutama masalah kehadiran dan sikap. Penelitian mengambil lokasi di SMKN 6 Bandung, alasan pemilihan lokasi karena SMKN 6 Bandung memiliki jumlah siswa terbanyak di kota Bandung, dengan berbagai permasalahan siswa yang

beragam dan jumlah guru BK yang belum mencukupi kebutuhan penanganan siswa, sehingga dibutuhkan layanan bimbingan konseling yang tepat untuk mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam hal kemampuan penyelesaian masalah.

Tujuan Intervensi untuk meningkatkan kemampuan internal dengan memberikan penguatan dan pencegahan agar mampu menghadapi berbagai situasi yang menekan (*stressfull*) pada siswa kelas X yang memiliki kemampuan *proactive coping* kategori rendah dan sedang.

Langkah-langkah untuk menentukan sampel penelitian yaitu :

1. Memberikan angket pada siswa kelas X dipilih dari masing-masing jurusan DPIB, TPM, TAV, TKR, TITL Tahun Ajaran 2017/ 2018 yang berjumlah 165 siswa dari 5 rombongan belajar untuk mengetahui kategori kemampuan *proactive coping* remaja. Instrumen penelitian diberikan setelah melalui proses judgment oleh ahli bahasa, ahli bimbingan konseling, dan ahli pengukuran. Sampel yang diperoleh dari penelitian sebanyak 109 siswa berada pada kategori tinggi, 56 siswa berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang kategori rendah dalam kemampuan *proactive coping*.
2. Pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih secara *convenience sampling* dari siswa dengan kategori sedang.
3. Berdasarkan pendapat Jacob (2009, hlm. 422) jumlah maksimal untuk *growth group* adalah delapan orang. Kemudian sampel yang telah dipilih dikelompokkan menjadi delapan anggota pada kelompok eksperimen dan kontrol.
4. Kelompok eksperimen diberi intervensi dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

3.3 Definisi Operasional Variabel

1. Kemampuan *Proactive Coping*

Kemampuan siswa kelas X SMKN 6 Bandung dalam kemampuan *proactive coping* ditandai dengan kemampuan siswa untuk mengintegrasikan rencana dan strategi-strategi preventif dengan cara proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka pencapaian tujuan, kemampuan untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber-sumber sosial (*social resources*) dan menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka mencapai tujuan. Aspek-aspek *proactive coping* meliputi *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support seeking*, dan *emotional support seeking*.

2. Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises*

Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dalam penelitian adalah suatu rangkaian kegiatan bimbingan kepada siswa SMKN 6 Bandung melalui aktivitas yang mengarahkan perilaku, diskusi, atau perhatian dari anggota kelompok secara berkesinambungan, terencana, terorganisasi, dan terkordinasi selama periode waktu tertentu yang memungkinkan siswa untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam mencegah timbul masalah serta dalam upaya pengembangan pribadi. Teknik *group exercises* yang digunakan dalam penelitian yaitu *experiential exercises*, *common reading exercises*, *dyads and triads*, *feedback exercises*, dan *group decision exercises*.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat pengumpulan data penelitian menggunakan data primer yang diambil dari alat ukur berupa angket atau kuesioner yang

digunakan sebagai alat pengumpul data sekaligus alat ukur untuk mencapai tujuan penelitian. Pengukuran kemampuan *proactive coping* siswa menggunakan instrumen yang diadaptasi dari *proactive coping for Adolescents PCI-A*; Greenglass, Schwarzer, & Laghi, 2008). Setelah diujikan kepada subjek penelitian, nilai Cronbach alpha dari skala *proactive coping* untuk sampel subjek di Kanada dan Polandia masing-masing adalah sebesar 0,85 dan 0,80 (Greenglass, Fiksenbaum, Eaton, 2006).

Sebelum instrumen diuji coba, terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrumen melalui penimbangan para pakar (*judgement*). Uji kelayakan instrumen bertujuan mengetahui tingkat kelayakan dan penyesuaian instrument dari segi bahasa dan konten. Uji kelayakan instrumen dilakukan oleh empat dosen ahli yang berkompeten dan memahami fokus kajian penelitian. Alih bahasa inggris dilakukan oleh Puji Pramesti, S.Pd, M.Hum. dari program studi bahasa inggris. Penilaian ketepatan bahasa Indonesia dilakukan oleh Dr. Isah Cahyani, M.Pd., dari program studi bahasa Indonesia. Pada konten dan kesesuaian bahasa remaja dilakukan oleh Prof. Syamsu Yusuf, L.N., dan ahli instrumen oleh Dr. Nurhudaya, M.Pd., dari program studi bimbingan dan konseling.

3.4.1 Pedoman Skoring

Instrumen *Proactive Coping* Remaja diadaptasi dari (PCI-A; Greenglass, Schwarzer, & Laghi, 2008), terdiri dari 7 Aspek, dan terdiri dari 55 item Skala Likert. Terbagi menjadi dua jenis item yaitu positif (*favorable*) dan item negatif (*unfavourable*). PCI-A menggunakan Skala Likert dengan alternatif 5 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan bobot nilai berurutan : 5,4,3,2,1 untuk kategori pernyataan positif (*favorable*) dan bobot nilai : 1,2,3,4,5 untuk kategori pernyataan negatif (*unfavorable*). Kategori skor alternatif jawaban dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1

39

Kategori Skor Alternatif Jawaban

| Alternatif Jawaban | Pernyataan positif | Pernyataan negatif |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| Sangat Sesuai | 5 | 1 |
| Sesuai | 4 | 2 |
| Netral | 3 | 3 |
| Tidak Sesuai | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 5 |

3.4.2 Kisi- Kisi Instrumen

Pengembangan kisi-kisi instrumen *proactive coping* berdasarkan konseptual dan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian. Secara konseptual, *proactive coping* terdiri dari enam aspek yaitu: *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support seeking*, dan *emotional support seeking*,

Berdasarkan aspek dan domain yang telah dikemukakan, dikembangkan kisi-kisi instrumen *proactive coping* sebelum uji coba terdapat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kisi- Kisi Instrumen *Proactive Coping* Sebelum Uji Coba

| Variabel | Aspek | Indikator | No Item | | Jumlah Item |
|----------|--------------------------|--|---|------------|-------------|
| | | | + | - | |
| | <i>Proactive coping</i> | Remaja mampu mengkombinasikan kemampuan kognitif dan perilaku untuk mencapai tujuan melalui pengaturan diri. | 2, 6, 7, 11, 17, 26, 31, 37, 38, 40, 52 | 16, 42, 54 | 14 |
| | <i>Reflective coping</i> | Remaja memiliki simulasi dan pemikiran tentang berbagai kemungkinan alternatif perilaku dengan | 3, 5, 8, 9, 10, 12, 18, 21, 39, | | 11 |

| | | | | | |
|----------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|------------|-----------|
| Variabel | | membandingkan keefektifannya, yaitu brainstorming, menganalisis masalah dan sumber daya serta menghasilkan dugaan rencana yang akan dilakukan. | 49, 53 | | |
| | <i>Strategic planning</i> | Remaja mampu menghasilkan jadwal tindakan yang berorientasi pada tujuan, dengan cara memilah masalah yang besar menjadi masalah-masalah yang lebih kecil. | 4, 44, 46, 50 | | 4 |
| | <i>Preventive coping</i> | Remaja mampu mengantisipasi potensi stres dan persiapan sebelum stresor berkembang sepenuhnya. Bereaksi terhadap ancaman potensial di masa depan dengan mempertimbangkan pengalaman, antisipasi atau pengetahuan. | 1, 19, 20, 35, 36, 45, 47, 48, 51, 55 | | 10 |
| | <i>Instrumental support seeking</i> | Remaja mampu mencari saran, informasi dan umpan balik dari orang-orang dalam jaringan sosialnya ketika berhadapan dengan stresor. | 13, 14, 23, 25, 27, 28, 32, 33 | | 8 |
| | <i>Emotional support seeking</i> | Remaja memiliki kemampuan mengatur tekanan emosional sementara dengan mengungkapkan perasaan pada orang lain, membangkitkan empati dan mencari dukungan emosional dari orang terdekat. | 15, 24, 29, 34, 43 | | 5 |
| | Aspek | Indikator | | + | - |
| | <i>Avoidance coping</i> | Remaja berusaha menyangkal atau meminimalisir stressor yang muncul dalam perilaku dengan cara menghindari dari hal tersebut. | | 22, 30, 41 | 3 |
| | | | Total | | 55 |

3.4.3 Uji Coba Instrumen

Instrumen *Proactive coping* diujicobakan kepada 134 remaja usia 15-16 tahun dikelas X SMKN 13 Bandung. Pengujian tingkat validitas instrument penelitian menggunakan program Microsoft excel dan SPSS. Hasil uji validitas instrumen terdapat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Instrumen

| Nomor Aitem | Keterangan | Jumlah |
|-------------|------------|--------|
|-------------|------------|--------|

| | | |
|---|-------------|----|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55 | Valid | 54 |
| 41 | Tidak Valid | 1 |

Uji reliabilitas penelitian menunjukkan instrumen yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena memberikan data dengan ajeg sesuai dengan kenyataan. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *Split-Half Methods* dengan bantuan program SPSS 24.0.

Kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen pada penelitian adalah menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Arikunto (2006, hlm. 247) terdapat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kriteria Reliabilitas Instrumen

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|---------------------------|------------------------------------|
| 0,80 – 1,00 | Derajat reliabilitas sangat tinggi |
| 0,60 – 0,799 | Derajat reliabilitas tinggi |
| 0,40 – 0,599 | Derajat reliabilitas sedang |
| 0,20 – 0,399 | Derajat reliabilitas rendah |
| 0,00 – 0,199 | Derajat reliabilitas sangat rendah |

Berdasarkan hasil pengukuran reliabilitas dengan menggunakan SPSS, instrumen *proactive coping* memiliki reliabilitas 0,841 yang artinya

tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrument *proactive coping* berada pada kategori sangat tinggi. Hasil pengujian reliabilitas instrumen *proactive coping* dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

| Guttman Split-Half Coefficient | Number of Items |
|---------------------------------------|------------------------|
| .841 | 55 |

3.4.4 Revisi Instrumen

Setelah mengetahui hasil ujicoba validitas dan reliabilitas instrumen *proactive coping*, dilakukan perbaikan dan revisi berdasarkan hasil ujicoba instrumen. Kisi-kisi instrumen setelah uji coba dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6
Kisi- Kisi Instrumen Setelah Uji Coba

| Variabel | Aspek | Indikator | No Item | | Jumlah Item |
|----------|--------------------------|--|---|------------|-------------|
| | | | + | - | |
| | <i>Proactive coping</i> | Remaja mampu mengkombinasikan kemampuan kognitif dan perilaku untuk mencapai tujuan melalui pengaturan diri. | 2, 6, 7, 11, 17, 26, 31, 37, 38, 40, 51 | 16, 41, 53 | 14 |
| | <i>Reflective coping</i> | Remaja memiliki simulasi dan pemikiran tentang berbagai kemungkinan alternatif perilaku dengan | 3, 5, 8, 9, 10, 12, 18, 21, 39, | | 11 |

| | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---------|----|
| Proactive Coping | | membandingkan keefektifannya, yaitu brainstorming, menganalisis masalah dan sumber daya serta menghasilkan dugaan rencana yang akan dilakukan. | 48, 52 | | |
| | Strategic planning | Remaja mampu menghasilkan jadwal tindakan yang berorientasi pada tujuan, dengan cara memilah masalah yang besar menjadi masalah-masalah yang lebih kecil. | 4, 43, 45, 49 | | 4 |
| | Preventive coping | Remaja mampu mengantisipasi potensi stres dan persiapan sebelum stresor berkembang sepenuhnya. Bereaksi terhadap ancaman potensial di masa depan dengan mempertimbangkan pengalaman, antisipasi atau pengetahuan. | 1, 19, 20, 35, 36, 44, 46, 47, 50, 54 | | 10 |
| | Instrumental support seeking | Remaja mampu mencari saran, informasi dan umpan balik dari orang-orang dalam jaringan sosialnya ketika berhadapan dengan stresor. | 13, 14, 23, 25, 27, 28, 32, 33 | | 8 |
| | Emotional support seeking | Remaja memiliki kemampuan mengatur tekanan emosional sementara dengan mengungkapkan perasaan pada orang lain, membangkitkan empati dan mencari dukungan emosional dari orang terdekat. | 15, 24, 29, 34, 42 | | 5 |
| | Avoidance coping | Remaja berusaha menyangkal atau meminimalisir stressor yang muncul dalam perilaku dengan cara menghindari dari hal tersebut. | | 22, 30, | 2 |
| | | | Total | | 54 |

3.5 Analisis Data Pretest

Data pretest diverifikasi terlebih dahulu bertujuan untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan analisis data dilakukan dengan :

- 1) melakukan pengecekan jumlah instrument yang terkumpul,
- 2) melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari partisipan dengan pemberian skor sesuai dengan pedoman skoring yang telah ditetapkan,
- 3) melakukan perhitungan statistik sesuai dengan kebutuhan, dan
- 4) menetapkan tingkatan *proactive coping* remaja dalam tingkatan tinggi, sedang, rendah.

Langkah- langkah dalam menentukan kedudukan siswa kedalam tiga kriteria sebagai berikut:

| | |
|------------------------|---|
| Skor item maksimum | = 5 |
| Skor item minimum | = 1 |
| Jumlah Item | = 54 |
| Skor maksimum | = 54 x 5 = 270 |
| Skor minimum | = 54 x 1 = 54 |
| Rentang | = 270 – 54 |
| Banyak kriteria | = 3 (tinggi-sedang-rendah) |
| Panjang kelas interval | = $\frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}} = \frac{270}{3} = 90$ |
| Mean hipotetik | = $\frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$ = $\frac{1}{2}(5 + 1) 54$ = 162 |
| Standar deviasi | = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$ = $\frac{1}{6}(270 - 54)$ = 36 |

Setelah diperoleh skor baku, data dikelompokkan kedalam tiga kategori yakni tinggi, sedang, rendah mengacu pada kategorisasi. Kategori *proactive coping* dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7
Kategori *Proactive Coping*

| Kategori | Rentang Skor |
|----------|-----------------------|
| Tinggi | $X > 198$ |
| Sedang | $126 \leq X \leq 198$ |
| Rendah | $X < 126$ |

Hasil pengelompokan data dan interpretasinya dapat dilihat pada Tabel 3.8.

Tabel 3.8
Interpretasi Skor Kategori *Proactive Coping*

| Kategori | Skor | Interpretasi |
|----------|-----------|---|
| Tinggi | $X > 198$ | Remaja memiliki kemampuan <i>proactive coping</i> baik, yaitu remaja terampil untuk menentukan rencana, menuliskan tahapan untuk mencapai tujuan dan berkomitmen melakukan rencana yang telah disusun untuk mencapai tujuan, remaja memiliki kemampuan identifikasi masalah dan mencari alternatif solusi, Remaja dapat mengambil tindakan setelah memikirkan masalah yang dihadapi secara matang. Remaja memiliki persiapan, dalam menghadapi masa depan yang berhubungan dengan masalah keuangan, belajar, keluarga, dan karir. Remaja memiliki kemampuan strategi mengurai masalah menjadi bagian yang lebih kecil, remaja mengembangkan kemampuan antisipasi potensi stress & mempersiapkannya sebelum berkembang, remaja mengetahui orang yang dapat diajak berdiskusi mencari solusi, Remaja mampu memanfaatkan saran dan nasehat dari orang lain, untuk menyelesaikan masalah. remaja memiliki kemampuan mengungkapkan perasaan, membangkitkan empati dan mencari dukungan emosional dari orang sekitar. |

| Kategori | Skor | Interpretasi |
|----------|-----------------------|--|
| Sedang | $126 \leq X \leq 198$ | Remaja memiliki kemampuan <i>proactive coping</i> cukup baik, yaitu remaja cukup terampil dalam menentukan rencana, menuliskan tahapan untuk mencapai tujuan dan berkomitmen melakukan rencana yang telah disusun untuk mencapai tujuan, remaja cukup mampu mengidentifikasi masalah dan mencari alternatif solusi, Remaja yang berada dalam kategori sedang belum mampu mengambil tindakan secara matang. Remaja kurang memiliki persiapan, dalam menghadapi masa depan yang berhubungan dengan masalah keuangan, belajar, keluarga, dan karir. Remaja cukup mampu mengurai masalah menjadi bagian yang lebih kecil, remaja mengembangkan kemampuan antisipasi potensi stress. Remaja yang berada pada kategori sedang masih menunjukkan kurangnya keterampilan dalam memanfaatkan saran dan nasehat dari orang lain, untuk menyelesaikan masalah serta Remaja belum memiliki kemampuan mengungkapkan perasaan, membangkitkan empati dan mencari dukungan emosional dari orang sekitar. |
| Rendah | $X < 126$ | Remaja memiliki kemampuan <i>proactive coping</i> kurang terampil, yaitu remaja kurang terampil untuk menentukan rencana, menuliskan tahapan untuk mencapai tujuan dan berkomitmen melakukan rencana yang telah disusun. Remaja kesulitan dalam identifikasi masalah dan mencari alternatif solusi. Remaja dapat mengambil tindakan secara gegabah dalam menyelesaikan masalah. Remaja kurang memiliki persiapan, dalam menghadapi masa depan yang berhubungan dengan masalah keuangan, belajar, keluarga, dan karir. Remaja kurang memiliki kemampuan strategi mengurai masalah menjadi bagian yang lebih kecil, remaja kurang mampu mengembangkan kemampuan antisipasi potensi stress & mempersiapkan sebelum berkembang, remaja kurang mengetahui orang yang dapat |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>diajak berdiskusi mencari solusi, Remaja kurang mampu memanfaatkan saran dan nasehat dari orang lain, untuk menyelesaikan masalah. Remaja kurang memiliki kemampuan mengungkapkan perasaan kepada orang lain, dan mencari dukungan emosional saat mengalami masalah.</p> |
|--|--|---|

3.6 Pengembangan Program Intervensi Bimbingan Kelompok dengan teknik *Group Exercises* untuk Meningkatkan Kemampuan *Proactive Coping* Remaja

Pengembangan rancangan program disusun berdasarkan kebutuhan di lapangan serta kesesuaian dan dapat dipertanggungjawabkan. Dilaksanakan dengan supervisi dari dosen pembimbing dan dosen ahli (*expert judgement*) serta dilakukan uji coba program. Program terdiri dari rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, saran intervensi, asumsi dasar, strategi pelaksanaan, indikator keberhasilan dan evaluasi. Rancangan program intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja dilengkapi dengan SKLBK (Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok) dengan *teknik group exercises*, jurnal harian serta format yang harus diisi oleh anggota kelompok dan pengamat (*observer*).

3.6.1 Rasional

Masa-masa sekolah menengah di satu sisi merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga bagi remaja, tetapi disisi lain remaja dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat baik perubahan fisik maupun perubahan emosional yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Penelitian Isakson dan Jarvis (1999) menunjukkan remaja yang mengalami masa transisi menuju sekolah menengah atas menunjukkan bahwa remaja akan mengalami peningkatan *stressor* pada masa transisi ke sekolah menengah atas (*high school*) dan berpengaruh pada menurunnya

prestasi akademik. *Stressor* yang diidentifikasi memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik yaitu kekhawatiran akan aktivitas ekstrakurikuler, konflik dengan teman sebaya, dan masalah dengan orang tua. *Stressor yang* meningkat berdampak pada turunnya rasa memiliki terhadap sekolah dan keterlibatan disekolah (*sense of school membership*).

Salah satu bahasan berhubungan dengan pendekatan psikologi positif di sekolah yaitu bagaimana membuat siswa menikmati dan bahagia di sekolah. Pendekatan psikologi positif bertujuan untuk merubah perspektif tentang pendidikan yang berfokus pada masalah dan gangguan dalam belajar menjadi lebih memperhatikan kekuatan dan bakat yang dimiliki oleh siswa, menggali dan meningkatkan kekuatan dan bakat siswa akan menjadi prevensi yang efektif dari berbagai masalah. Prinsip yang kemudian harus digunakan dalam pendidikan bukan lagi bicara tentang “memperbaiki (*fix it*)” tetapi memfokuskan diri untuk menggali kekuatan individu dan setting sekolah (Terjesen et.al, 2004).

Havighurst (Hurlock,1992, hlm.10) berpendapat salah satu tugas perkembangan yang perlu dilaksanakan dalam masa remaja, yaitu mencapai kemandirian emosional dari orang tua. Remaja memiliki kemampuan dalam menentukan hidup sendiri dan bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Salovey dan Mayer (1989, hlm. 23) mengidentifikasi lima unsur kompetensi emosional yang harus dikuasai remaja, termasuk mengetahui emosi seseorang, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi pada orang lain, dan menangani sebuah relasi.(Catalano, at. al. 2004, hlm. 104) Kompetensi emosional pada dasarnya menuntut remaja untuk mengembangkan kecerdasan emosional.

Beberapa kemampuan individu yang dapat dilatihkan agar menjadi *buffer/* pelindung bagi remaja yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah

atau *coping*. Salah satu bentuk *coping* yang dianggap paling mampu untuk meningkatkan kondisi positif pada diri individu dan meningkatkan kesejahteraan individu yaitu menggunakan *proactive coping* (Greenglass & Fiksenbaum, 2009, hlm. 18).

Proactive coping didefinisikan sebagai upaya seseorang untuk mempersiapkan diri dalam mengatasi tantangan serta mengembangkan kapasitas diri (Greenglass, 2002; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Schwarzer & Taubert 2002). Secara lebih luas, *proactive coping* berperan dalam meningkatkan kesehatan dan *well being* individu dengan kemampuannya dalam memberikan dampak positif bagi pelaku *coping*. (Greenglass, 2002). Pada saat seseorang berhasil mengatasi masalah, akan timbul rasa keberhargaan (*self worth*) dan optimis pada diri. Individu yang menerapkan strategi *proactive coping* memiliki orientasi masa depan (Frydenberg, 2008) serta mampu melihat resiko, tuntutan dan kesempatan dimasa yang akan datang sebagai tantangan bukan sebagai ancaman sehingga *proactive coping* menjadi manajemen tujuan bukan manajemen resiko (Greenglass, 2002; Greenglass & Fiksenbaum, 2009).

Proactive coping membuat individu memiliki motivasi yang lebih positif, karena individu melihat permasalahan sebagai tantangan (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Remaja yang menerapkan strategi *proactive coping* akan berupaya untuk meningkatkan kualitas kehidupan, sekolah, pekerjaan serta membangun sumber daya (*resources*) yang dibutuhkan agar fungsi perkembangan dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas (Schwarzer & Luszczynska, 2008). *Proactive coping* merupakan salah satu faktor protektif yang penting dan mendasar untuk dikuasai remaja agar mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Koordinator Guru BK di SMKN 6 Bandung pada tanggal 21 Maret 2017, fenomena stress yang dialami remaja pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan sebagai berikut.(1) daftar mata

pelajaran yang sangat banyak, sehingga peserta didik banyak menghabiskan waktu disekolah dimulai dari pagi sampai sore hari; (2) tugas yang banyak/ PR yang harus diselesaikan, membuat peserta didik merasa kelelahan; (3) peserta didik juga harus berhadapan dengan beban praktikum yang tinggi; (4) nilai-nilai peserta didik dibawah KKM terutama pelajaran produktif; (5) kesalahan dalam memilih jurusan yang tidak sesuai minat bakat, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan karir; (6) ujian akhir sekolah dan ujian nasional yang menuntut peserta didik harus lulus; (7) situasi yang menimbulkan konflik dengan orang tua, teman-teman dan saudara, perhatian terhadap penampilan,

perselisihan dengan teman sebaya, serta permasalahan yang berhubungan dengan percintaan (menyukai lawan jenis). Permasalahan yang disampaikan Guru BK SMKN 6 Bandung menggambarkan belum dimilikinya kemampuan *proactive coping* pada siswa atau remaja di SMKN 6 Bandung.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya pedagogis yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan individu dari kondisi apa adanya kepada kondisi bagaimana seharusnya dengan potensi yang dimilikinya (Kartadinata, 2011, hlm. 30). Bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu remaja memperoleh berbagai keterampilan yang dibutuhkan untuk bertahan hidup dan mengembangkan diri dengan optimal. Upaya bantuan yang dilakukan bimbingan dan konseling merupakan proses yang berkesinambungan dan disusun secara sistematis agar bantuan yang diberikan kepada remaja dapat terarah pada tujuan yang diharapkan.

Salah satu strategi layanan bimbingan konseling adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Pemberian informasi dalam

bimbingan kelompok dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri. (Nurihsan, 2006, hlm. 23)

Rusmana (2009, hlm. 12) mengatakan salah satu tujuan bimbingan kelompok, yaitu untuk perbaikan kehidupan orang yang dibimbing khususnya kemampuan untuk mengatur kehidupan sendiri, mengembangkan dan memperluas pandangan, menetapkan pilihan, mengambil keputusan, memikul beban kehidupan, menyesuaikan diri, dan mengembangkan kemampuan. Bimbingan melalui aktivitas kelompok lebih efektif karena selain peran individu lebih aktif, juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana, dan penyelesaian masalah.

Kegiatan bimbingan kelompok, diharapkan membuat siswa memiliki penguatan internal dengan menyediakan layanan untuk mengembangkan kemampuan *proactive coping* dapat menjadi faktor protektif yang efektif dalam mengatasi masalah. Peningkatan penguasaan terhadap aspek-aspek pembangun *proactive coping*, secara teori meningkatkan kemampuan *proactive coping* siswa. Program bimbingan kelompok disusun dengan maksud untuk memenuhi kebutuhan di atas. Penelitian dirancang untuk meneliti seberapa jauh program bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja.

3.6.2 Deskripsi Kebutuhan

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan purposive sampling dari 165 remaja kelas X SMKN 6 Bandung usia 15-16 Tahun menunjukkan gambaran umum *proactive coping* remaja terdapat pada Tabel 3.9.

Tabel 3.9
Kategori *Proactive Coping* Remaja SMKN 6 Bandung

| Kategori | Rentang Skor | Total | Persentase |
|--------------|-----------------------|-------|------------|
| Tinggi | $X > 198$ | 109 | 66.06 % |
| Sedang | $126 \leq X \leq 198$ | 56 | 33.94 % |
| Rendah | $X < 126$ | 0 | 0 % |
| Jumlah Siswa | | 165 | |

Remaja yang berada pada kategori tinggi adalah remaja yang memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan rencana dan strategi-strategi preventif dengan cara proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka pencapaian tujuan. Memiliki kemampuan untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber-sumber sosial (*social resources*) untuk mencapai tujuan secara proaktif serta mampu menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka mencapai tujuan.

Gambaran kondisi dan kebutuhan *proactive coping* remaja berdasarkan indikator terdapat pada Tabel 3.10.

Tabel 3.10
Kondisi dan Kebutuhan Remaja Berdasarkan Hasil Pretest dan Wawancara

| Variabel | Aspek | Persentase | Kondisi (Hasil Pretest & Wawancara) | Kebutuhan |
|----------|-------------------------|------------|--|--|
| | <i>Proactive coping</i> | 76% | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja kurang memiliki rencana masa depan dan kurang memahami cara untuk meraih kesuksesan. - Remaja sering menunda mencari solusi, dan kurang inisiatif untuk menyelesaikan masalah. - Remaja membiarkan masalah dan menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah | Mengembangkan pemahaman tentang pencapaian tujuan (<i>goal setting</i>) melalui pengaturan diri secara proaktif. |

| | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------------|--|--|
| <i>Proactive Coping</i> | | | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja kurang memiliki rasa tanggung jawab, dan kurang menyukai tantangan. - Remaja kurang memiliki gambaran tujuan yang jelas, dan kebingungan dalam mencapainya. | |
| | <i>Reflective coping</i> | 77% | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja mengambil tindakan, tanpa memikirkan masalah yang dihadapi secara matang - Remaja kurang memikirkan semua akibat yang mungkin terjadi, sebelum menangani sebuah permasalahan. - Remaja kurang mampu memikirkan alternatif untuk menyelesaikan masalah. - Remaja kurang mampu melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. - Remaja menganggap dirinya kurang mampu menyelesaikan tugas yang sulit dan gegabah dalam bertindak. | Mengembangkan kemampuan <i>problem identification</i> |
| Variabel | Aspek | Persentase | Kondisi (Hasil Pretest & Wawancara) | Kebutuhan |
| | <i>Strategic planning</i> | 72% | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja kurang mampu menyusun daftar kegiatan rencana yang harus dilakukan. - Remaja kurang mampu menemukan cara untuk menguraikan masalah yang sangat sulit ke dalam bagian-bagian yang lebih mudah diselesaikan - Remaja belum memiliki strategi yang tepat dalam menyelesaikan | Mengembangkan kemampuan berfikir kritis dan pemecahan masalah secara kreatif |

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------|---|--|
| <i>Proactive Coping</i> | | | masalah | |
| | <i>Preventive coping</i> | 80% | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja belum memiliki persiapan, dalam menghadapi masa depan yang berhubungan dengan masalah keuangan, belajar, keluarga, dan karir. - Remaja belum memiliki rencana kegiatan, untuk mencegah hal buruk terjadi. - Remaja kurang mampu memikirkan cara mencegah diri dalam situasi yang berbahaya | Mengembangkan kemampuan antisipasi potensi stress & mempersiapkan sebelum berkembang. |
| | <i>Instrumental support seeking</i> | 74% | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja kurang mampu mengenali orang-orang yang dapat membantu dalam mencari solusi masalahnya. - Remaja kurang mampu menjelaskan masalah yang sedang di hadapi untuk mendapatkan saran dari teman-teman. - Remaja kurang mampu memanfaatkan nasehat dari orang lain, untuk menyelesaikan masalah. - Remaja kurang mampu mendiskusikan masalah yang dilami dengan teman temannya. | Mengembangkan kemampuan mencari dukungan saran, informasi, dan umpan balik dari orang sekitar. |
| Variabel | Aspek | Persentase | Kondisi (Hasil Pretest & Wawancara) | Kebutuhan |
| <i>Proactive</i> | <i>Emotional support seeking</i> | 74% | <ul style="list-style-type: none"> - Remaja kurang mampu berterus terang kepada orang lain tentang perasaan yang dirasakan. - Remaja kurang mampu berbicara dengan teman-teman saat tertekan. - Remaja kurang mengetahui orang yang dapat diandalkan ketika | Mengembangkan kemampuan mengungkapkan perasaan, membangkitkan empati, dan mencari dukungan |

| | | | | |
|----------------|-------------------------|-----|--|--|
| <i> coping</i> | | | mengalami masalah dan merasa sedih. | emosional dari orang terdekat. |
| | <i>Avoidance coping</i> | 69% | - Remaja memilih untuk tidak memikirkan masalah dan mengabaikan masalah. | Mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah. |

Berdasarkan kondisi dan kebutuhan remaja, perlu ditindaklanjuti sebagai upaya untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja remaja SMKN 6 Bandung pada aspek *strategic planning* yaitu remaja mampu menghasilkan jadwal tindakan yang berorientasi pada tujuan, dengan cara memilah masalah yang besar menjadi masalah-masalah yang lebih kecil. Pada aspek *Instrumental support seeking* yaitu remaja mampu mencari saran, informasi dan umpan balik dari orang-orang dalam jaringan sosialnya ketika berhadapan dengan stressor, dan aspek *emotional support seeking* yaitu remaja memiliki kemampuan dengan mengungkapkan perasaan pada orang lain, membangkitkan empati dan mencari dukungan emosional dari orang terdekat.

Berdasarkan deskripsi kebutuhan remaja, rancangan intervensi disusun untuk memberikan pemahaman detail melalui pendekatan bimbingan kelompok terkait kemampuan *proactive coping* remaja yang terdiri dari enam aspek yaitu *proactive coping, reflective coping, strategic planning, preventive coping, instrumental support seeking, dan emotional support seeking*.

3.6.3 Tujuan Intervensi

Tujuan umum intervensi dari layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises* adalah untuk mengembangkan *proactive coping* remaja yang berada pada tingkat rendah meningkat pada kategori sedang.

Secara khusus tujuan intervensi bimbingan kelompok yaitu a) remaja mampu mengidentifikasi permasalahan yang menggungunya, dan memahami pentingnya penyelesaian masalah; b) remaja mampu mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai dan menyusun tahap pencapaian; c) remaja mampu menggunakan strategi untuk mengatasi masalah yang memfokuskan pada pencapaian tujuan; d) remaja mampu mencari dukungan dari dalam diri dan lingkungan sekitar.

3.6.4 Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi bimbingan kelompok merupakan remaja dengan gambaran kemampuan *proactive coping* rendah dan sedang, karena remaja dengan kategori rendah dan sedang belum terampil dalam menyelesaikan masalah secara proaktif, membuat strategi penyelesaian masalah, dan mencari dukungan dari orang sekitar, sehingga membutuhkan layanan untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* yang dimiliki. Pengambilan sampel dipilih secara *convenience sampling*. Kemudian remaja dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah delapan orang.

3.6.5 Kompetensi Konselor/ Pemimpin Kelompok

Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi. Berbagai sumber menyatakan *group exercises* dapat diberikan oleh berbagai kalangan yang terbiasa memberikan intervensi diantaranya Guru, Guru BK, Konselor dan terapis. Kompetensi konselor untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja sebagai berikut.

1. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *proactive coping* remaja.

2. Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam bidang bimbingan kelompok dengan menggunakan *group exercises*.
3. Memahami karakteristik siswa di SMKN 6 Bandung yang merupakan subjek dari penelitian.
4. Memiliki kemampuan merefleksi dan timbal balik (*feedback*) dengan baik dalam proses kegiatan *group exercises*.
5. Mampu menilai dan mengevaluasi proses dan hasil pelaksanaan *group exercises* dalam bimbingan kelompok

3.6.7 Asumsi Dasar

Berikut beberapa asumsi dasar bimbingan kelompok dengan *group exercises* dapat digunakan dalam mengembangkan kemampuan *proactive coping* remaja, yaitu sebagai berikut:

1. *Proactive coping* merupakan suatu pencapaian tujuan menuju sikap mandiri dan perbaikan diri dengan berusaha merealisasikan tujuan tersebut melalui proses pengaturan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjelaskan apa yang memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan tersebut, serta berkomitmen terhadap diri sendiri untuk manajemen kualitas pribadi. Schwarzer (Greenglass, 2002)
2. Bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. (Rusmana, 2009, hlm.13)
3. Teknik Latihan kelompok (*exercise*) menekankan pada proses dinamika kelompok yang menuntut anggota kelompok aktif dalam kegiatan. Kegiatan yang dilakukan dalam kelompok dapat membantu individu mempelajari banyak keterampilan, seperti keterampilan berkomunikasi,

kepercayaan, kerjasama, sampai dengan kemampuan untuk saling mendukung. (Jacobs, et. al. 2012, hlm. 222). Greenglass (2002) menyatakan bahwa salah satu hal penting untuk membangun *proactive coping* adalah kemampuan untuk memanfaatkan sumber daya yang ada disekitar, berupa dukungan emosi, informasi, maupun bantuan yang dapat disediakan atau dimiliki oleh orang lain. Sehingga, melalui teknik latihan (*group exercises*) seseorang diberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman dalam mengembangkan kemampuan kerjasama, dan mencari dukungan emosi dalam meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja.

3.6.8 Strategi Pelaksanaan Intervensi Bimbingan

Intervensi bimbingan menggunakan teknik *exercises* dilaksanakan di ruang bimbingan kelompok SMKN 6 Bandung dibantu oleh Guru BK SMKN 6 Bandung dalam membagikan instrument, observer dan mendokumentasikan kegiatan. Berikut adalah tahapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja SMKN 6 Bandung:

a) Pra Group

Pra group adalah tahap awal sebelum intervensi dilakukan. Pertama, melakukan pretest dengan menyebarkan angket *proactive coping* remaja di kelas X SMKN 6 Bandung untuk mengetahui tingkat *proactive coping* remaja.

b) Tahap Pelaksanaan

Menentukan sampel penelitian yaitu remaja yang memiliki kemampuan *proactive coping* rendah. Kemudian dikelompokkan dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode latihan kelompok, sedangkan kelompok kontrol juga diberikan intervensi bimbingan kelompok namun tidak spesifik dan mendetail.

Tahapan selanjutnya, melaksanakan proses intervensi yang dilakukan selama 6 sesi untuk mengembangkan *proactive coping* pada remaja.

Jacobs (2009, hlm. 422) menyebutkan kelompok remaja dengan tujuan pengembangan idealnya berjumlah maksimal delapan orang. Waktu pelaksanaannya sekitar 40- 90 menit persesi pertemuan . Jumlah pertemuan biasanya 2-3 kali pertemuan . Efektifnya bimbingan kelompok tidak dilihat dari banyaknya sesi pertemuan, tetapi dari pelaksanaan yang efektif dan proporsional. Jadwal sesi pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dalam meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja SMKN 6 Bandung dapat dilihat pada Tabel 3.11.

Tabel 3.11
Jadwal Pertemuan Kegiatan Bimbingan Kelompok

| Sesi | Tema Materi |
|---------|---|
| Pertama | <i>Goal Setting</i> |
| Kedua | Identifikasi Masalah |
| Ketiga | Berfikir kritis dan Pemecahan masalah kreatif |
| Keempat | Mengelola stress dan kekhawatiran |
| Kelima | Komunikasi efektif |
| Keenam | Keterbukaan Diri |

Mengacu pada pendapat Gladding (2012) dan Rusmana (2009) tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap. Empat tahap bimbingan kelompok, sebagai berikut.

- 1) Tahap awal (*The beginning a stage*)
 - a. Pernyataan tujuan yang berisi penyampaian tujuan bimbingan dan kompeten yang ingin dicapai dalam pelatihan.
 - b. Pembentukan kelompok

- c. **Konsolidasi.** Konsolidasi merupakan tahap konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan konsolidasi atas tugas-tugas dalam melaksanakan bimbingan.
- 2) Tahap transisi (*The transition stage in a group*)
- a. *Storming.* Pemimpin kelompok melakukan penanganan konflik internal yang disebabkan oleh ketidakpahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilakukan atau disebabkan oleh keengganan anggota kelompok dalam melaksanakan aktivitas kelompok.
 - b. *Norming.* Pemimpin kelompok melakukan rekonsiliasi dan restrukturisasi kelompok dengan melakukan pembagian tugas dan kontrak. Pemimpin kelompok juga melakukan penjelasan kembali tentang kegiatan yang akan dilakukan oleh anggota kelompok.
- 3) Tahap kerja (*The working stage in a group*)
- a. **Eksperientasi.** Pemimpin kelompok melaksanakan bimbingan berdasarkan skenario yang telah dibuat sesuai dengan metode dan teknik yang digunakan.
 - b. **Identifikasi.** Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap satu dengan cara mengidentifikasi pola-pola respon dan pemahaman anggota kelompok dalam menerima stimulasi atau informasi yang telah diperoleh.
 - c. **Analisis.** Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap dua dengan cara mengajak anggota kelompok untuk menganalisis dan memikirkan makna bagi penyelesaian masalah.
 - d. **Generalisasi.** Pemimpin kelompok melaksanakan refleksi tahap akhir dengan cara mengajak anggota kelompok membuat rencana

perubahan perilaku. Rencana perbaikan diwujudkan pada proses bimbingan berikutnya.

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

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

c) Pasca Group

Melakukan post test setelah semua sesi selesai untuk mengetahui perkembangan *proactive coping* remaja. Kemudian membandingkan pre-test dan post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Membuat hasil dan kesimpulan dari intervensi yang telah dilakukan.

3.6.9 Indikator Keberhasilan

Intervensi dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja sesuai aspek *proactive coping*. Setelah dilakukan intervensi selama enam kali pertemuan, kemudian diberikan post test untuk mengetahui intervensi yang telah dilakukan berhasil. Indikator intervensi dikatakan berhasil apabila secara statistik terdapat peningkatan setelah diberikan intervensi, sedangkan secara psikologis terdapat perubahan kemampuan *proactive coping* remaja seperti a) remaja mampu mengidentifikasi permasalahan yang menggangukannya, dan memahami pentingnya penyelesaian masalah; b) remaja mampu mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai dan menyusun tahap pencapaian; c) remaja mampu menggunakan strategi untuk mengatasi masalah yang memfokuskan pada pencapaian tujuan; d) remaja mampu mencari dukungan dari dalam diri dan lingkungan sekitar.

3.6.10 Evaluasi

Evaluasi merupakan upaya mengidentifikasi keberhasilan intervensi yang telah dilakukan dan seberapa besar pencapaian tujuan yang telah direncanakan. Pada tahap evaluasi terdapat dua aspek penilaian yaitu proses dan hasil (Yusuf, 2014). Penilaian proses adalah melihat sejauh mana keberhasilan intervensi melalui proses yang dilakukan, seperti pelaksanaan setiap tahapan dan strategi dalam bimbingan kelompok, komunikasi konselor dengan anggota kelompok, keaktifan anggota kelompok serta *feedback* yang diperlihatkan anggota kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Sedangkan penilaian hasil adalah memperoleh informasi tentang keefektifan intervensi dilihat dari hasil yang diperoleh secara statistik dan perubahan perilaku berdasarkan indikator yang diintervensi.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur yang ditempuh dalam penelitian meliputi beberapa langkah, yaitu:

- a) memberikan *pre test* untuk kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol secara *convenience sampling*. Pemberian pre test dilakukan seminggu sebelum perlakuan diberikan baik pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol.
- b) membuat rancangan program intervensi yang ditujukan untuk kelompok eksperimen. Program intervensi berbentuk bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*. Program intervensi dirancang untuk enam sesi pertemuan pada setiap sesinya memiliki fokus terhadap pengembangan setiap aspek dan indikator kemampuan *proactive coping* remaja.

- c) melakukan treatment eksperimental pada kelompok eksperimen tanpa memberikan treatment pada kelompok kontrol.
- d) memberikan *post test* untuk kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol seminggu setelah selesai treatment..
- e) membandingkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan tes-tes signifikansi statistik.
- f) menganalisis data baik secara statistik maupun berdasarkan hasil pengumpulan data secara kualitatif yang didapatkan melalui instrumen pendukung.

3.8 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisa *U Mann-Whitney* dengan menggunakan bantuan program *software SPSS 24.0 for windows*. Pengujian hipotesis dengan *U Mann-Whitney* berdasarkan hipotesis penelitian yang bersifat memihak dan satu sisi (*one tail*). Furqon (2011, hlm. 169) menyatakan rumusan hipotesis yang memihak menuntut uji satu sisi, sedangkan rumusan hipotesis yang tidak memihak menuntut uji dua sisi.