

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada Bab 3 menguraikan metode penelitian yang digunakan mencakup pendekatan penelitian, populasi, sampel, instrumen, prosedur dan teknik analisa data penelitian.

### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan karakteristik yang dikemukakan oleh Creswel (2012) penelitian kuantitatif, memiliki ciri khusus yang utama yaitu mendeskripsikan permasalahan penelitian melalui deskripsi tentang tren atau perlu menjelaskan hubungan di antara variabel-variabel, kemudian memberikan peran utama pada kepustakaan melalui mengusulkan pertanyaan penelitian yang akan ditanyakan dan menjustifikasi permasalahan penelitiannya serta menciptakan kebutuhan akan arah (pernyataan maksud dan pertanyaan penelitian, atau hipotesis) penelitian; membuat pernyataan maksud pertanyaan penelitian, dan hipotesis yang spesifik, sempit, dapat diukur, dan dapat di observasi, mengumpulkan data numerik dari sejumlah besar orang dengan menggunakan berbagai instrumen dengan pertanyaan dan respons yang telah ditetapkan sebelumnya; menganalisis tren, membandingkan kelompok, atau menghubungkan variabel dengan menggunakan analisis statistik dan menginterpretasikan hasil dengan membandingkannya dengan prediksi sebelumnya dan penelitian terdahulu; dan menulis laporan penelitian dengan menggunakan struktur dan kriteria evaluasi yang standar dan *fixed* serta mengambil pendekatan yang objektif dan tidak terbias .

### **B. Metode dan Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Experimen dengan rancangan *quasi experiment*. Penelitian *quasi experimen* merupakan penelitian yang memiliki keunggulan memanfaatkan kelompok yang sudah ada di ranah pendidikan, *quasi experiment* melibatkan

penempatan (tidak random) partisipan ke kelompok. (Creswel,2012:309-310).

Dalam metode penelitian *quasi experiment*, peneliti memberikan perlakuan eksperimental dan kontrol kepada kedua kelompok, mengadministrasikan *pretest* pada kedua kelompok, melaksanakan kegiatan perlakuan eksperimental hanya dengan kelompok eksperimen saja, dan setelah itu mengadministrasikan *posttest* untuk mengases perbedaan di antara kedua kelompok (Creswell,2012:310). *Quasi experiment* terbagi menjadi dua bentuk desain yaitu *time-series-design* dan *non equivalent control group design* (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini akan digunakan *non equivalent control group design* karena kelompok kontrol dan eksperimen tidak dipilih secara random. Pada desain ini, subjek penelitian dikelompokkan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok tersebut diberikan *pretest* dan *posttest*, kemudian perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol nantinya dapat menunjukkan efektif atau tidaknya penerapan program bimbingan kelompok dengan menggunakan tehnik *group excercises* pada kelompok eksperimen. Berikut gambaran untuk desain penelitian ini.

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian**

Kelas	Pretest	Treatment	Posttest
KE	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
KK	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

**Keterangan:**

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : kelompok Kontrol
- X :Perlakuan (*treatment*) penerapan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group excercise*).
- O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> : Derajat resiliensi siswa sebelum ada perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *group excercises*.

- O<sub>2</sub> : Derajat resiliensi siswa setelah ada perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*.
- O<sub>4</sub> : Derajat resiliensi siswa yang tidak diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*.

Pengaruh perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*. siswa terhadap resiliensi siswa adalah  $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$ . (Sugiyono,2010:116)

### C. Populasi dan Sampel

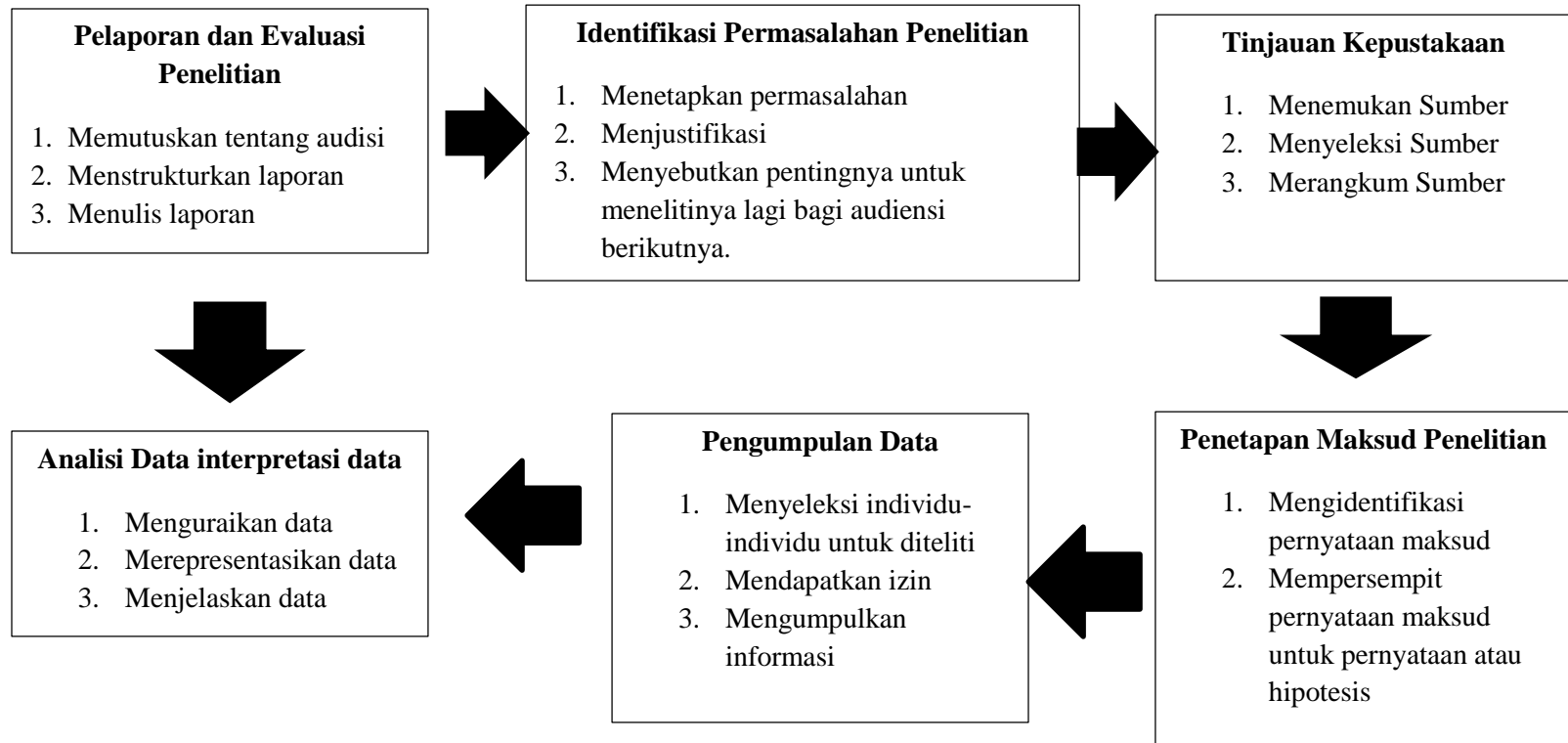
Populasi adalah sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama sedangkan sampel adalah subkelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasi tentang populasi target (Cresswel,2012:142-143), dengan arti sampel merupakan perwakilan dari populasi, sehingga hasil dari penelitian yang dilakukan pada sampel nantinya dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh kelas X SMA Negeri 1 Kota Bekasi yang terdiri dari 10 kelas IPA dan 2 kelas IPS yang semuanya berjumlah 421 siswa.

Pengambilan sampel dilakukan dengan berbagai macam pertimbangan, oleh karena itu dipilihlah teknik *purposive sampling* (Ridwan,2014:20). Pertimbangan dipilih kelas X sebagai sampel karena karakteristik resiliensi yang dimiliki siswa tersebut, mayoritas resiliensi yang dimiliki siswa masuk kategori sedang bahkan ada yang rendah, selain itu atas rekomendasi pihak sekolah karena siswa kelas X merupakan siswa masa peralihan dari SMP ke SMA sehingga diharapkan mereka dapat lebih tangguh dalam menghadapi persaingan di sekolah, pihak sekolah juga berharap program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* ini dapat digunakan bagi siswa lainnya mengingat persaingan di sekolah tersebut sangat ketat dalam meraih prestasi ,diharapkan siswa bisa memiliki resiliensi yang tinggi sehingga mereka mampu bangkit kembali meraih prestasi jika mengalami kegagalan dan persaingan, tidak mudah putus asa dan frustasi selain itu siswa juga diharapkan bisa tangguh dalam menghadapi masalah baik interpersonal atau intrapersonal. Untuk menentukan partisipan dalam setiap kelompoknya pendapat Creswell

(2012, 146) dapat dijadikan acuan, bahwa dalam satu kelompok eksperimen ukuran partisipannya adalah 15 orang. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusmana (2009:14) bahwa jumlah anggota dalam bimbingan kelompok antara 2 sampai 15 orang. Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut, maka dari itu diambil 22 siswa untuk dijadikan partisipan dalam penelitian untuk kemudahan. 22 orang tersebut di bagi 2, 11 orang untuk kelompok eksperimen dan 11 orang untuk kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan (intervensi) sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

#### **D. Prosedur penelitian**

Prosedur penelitian kuantitatif menurut Creswell (2012:7-8) terdiri dari enam tahapan yaitu: 1) identifikasi permasalahan penelitian; 2) tinjauan kepustakaan; 3) penetapan maksud penelitian 4) pengumpulan data 5) analisis dan interpretasi data 6) pelaporan dan evaluasi penelitian. Langkah-langkahnya dapat dijelaskan dalam bagan 3.1 berikut ini

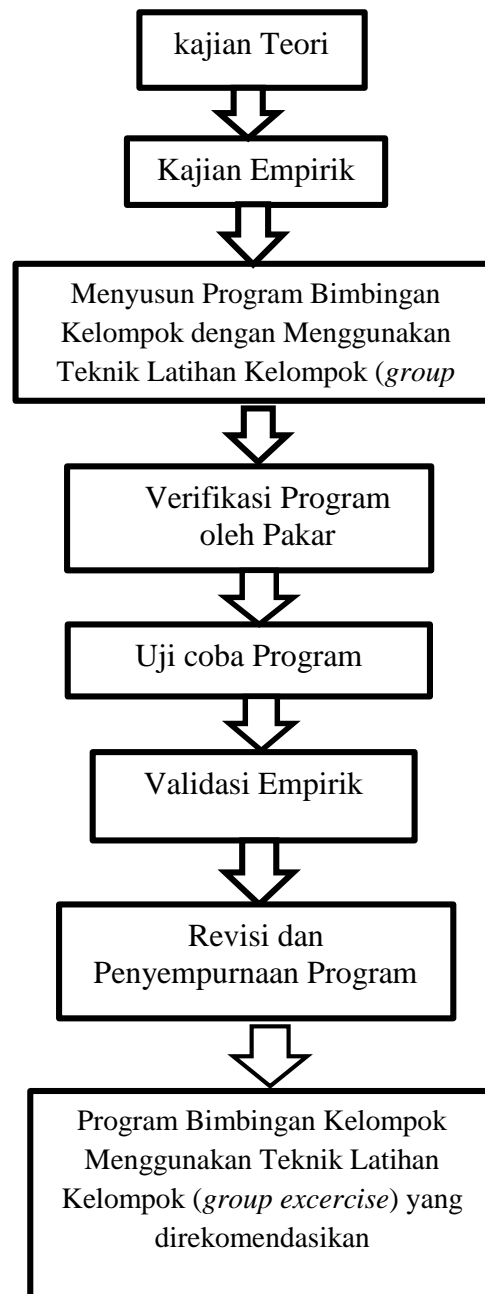


**Gambar 3.1**  
**Alur Penelitian Kuantitatif**

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pembuatan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa adalah sebagai berikut:

1. Melakukan studi pendahuluan dan kajian teori mengenai konsep resiliensi remaja.
2. Melakukan kajian empirik dengan mengumpulkan data mengenai kondisi resiliensi siswa sebagai dasar penyusunan program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group exercises*.
3. Menyusun program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai kondisi objektif resiliensi siswa.
4. Verifikasi program oleh pakar
5. Uji coba program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa, dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan program tersebut seperti: 1) apakah alokasi waktu sudah tepat, 2) apakah metodenya sesuai untuk mengembangkan aspek, 3) apakah media yang digunakan sudah tepat 4) bagaimanakah membuat kalimat pertanyaan untuk merangsang respon anggota kelompok 5) bagaimana kemampuan pemimpin kelompok dalam menyampaikan materi, 6) bagaimana respon anggota kelompok selama proses bimbingan. Setelah dilakukan uji coba, maka bagian-bagian yang dirasa kurang kemudian diperbaiki atau ditambahkan.
6. Melakukan validasi empirik untuk menguji efektivitas program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi.
7. Revisi dan penyempurnaan program dilakukan berdasarkan analisis hasil observasi dan evaluasi, proses selama pelaksanaan ujicoba program sehingga diperoleh program yang baik dan dapat dilaksanakan di sekolah menengah atas.
8. Merekomendasikan program hipotetik yang telah diuji.

Langkah –langkah pembuatan program dapat digambarkan sebagai berikut.



**Gambar 3.2**  
**Langkah-langkah Pembuatan Program**

## E. Definisi Operasional

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini memiliki dua variabel yakni 1) variabel bebas (*independent variabel*), yaitu bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group excercises*. 2) variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu resiliensi siswa. Variabel bebas (*independent variabel*) berfungsi sebagai strategi fasilitasi pengembangan resiliensi, sedangkan variabel terikat (*dependent variabel*) berfungsi sebagai perilaku sasaran. Berikut penjelasan definisi operasional kedua variabel tersebut:

### 1. Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Group Excercises*.

Suatu kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui aktivitas yang mengarahkan pada perilaku positif, mengembangkan diskusi, mengalihkan dan memperdalam fokus, saling memberikan perhatian kepada sesama anggota kelompok, relaksasi bagi para anggota kelompok dalam jangka waktu tertentu agar siswa dapat mengembangkan potensinya dan juga sebagai pencegah timbulnya masalah. Aktivitas yang mengarahkan pada perilaku positif tersebut antara lain *written excercise, dyads and triads, rounds, creative props, art and craft excercise, fantasy excercise, common reading excercise, feedback excercise, group-decision excercise*.

### 2. Resiliensi Siswa (Remaja)

Kemampuan yang dimiliki oleh remaja untuk bangkit kembali dari tekanan yang dihadapi dan menjadi lebih baik lagi dari saat sebelumnya, yang dapat dilihat dari *social competence, problem solving skill, autonomy* dan *sense of purpose*. *Social competence* mencakup *responsiveness, comunication, emphaty and caring, compassion, altruism, forgifveness*; sedangkan aspek *problem solving skill* meliputi *planning, flexibility, resourcefulness*, dan *critical thinking and insight*; *autonomy* terdiri dari *positif identity, internal locus of control and initiative, self efficacy and mastery, adaptive distancing and resistance, self awarness and mindfulness, humor*; *sense of purpose and bright* terdiri dari *goal direction achievement motivation and educational*



*aspiration, special interest, creative, and imagination, optimism and hope, faith, spirituality and sense of meaning.*

## F. Pengembangan Instrumen Penelitian.

### 1. Bentuk Instrumen

Data mengenai resiliensi siswa dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala atau fenomena sosial. (Riduwan, 2007:12). Fenomena Sosial ini telah ditetapkan oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2012: 134).

### 2. Pedoman Skoring

Kuesioner terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Skala *Likert* yang populer (sangat setuju sampai sangat tidak setuju) mengilustrasikan suatu skala dengan interval yang sama di antara responnya. Skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. (Creswell: 2012, 167). Skala *Likert* dengan alternatif lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Tentu (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dengan bobot nilai pernyataan positif (*favorable*) yaitu 5, 4, 3, 2, 1 dan bobot nilai 1, 2, 3, 4, 5 untuk kategori pernyataan negatif (*unfavorable*).

**Tabel 3.2**  
**Kategori Skor**

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Tidak Tentu	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Data yang didapat berdasarkan pedoman skoring ini masih merupakan data ordinal, selanjutnya data ordinal diubah menjadi data interval dengan

menggunakan metode suksesif interval (*Method of Successive Interval /MSI*) yang terdapat dalam *microsoft excel*. Setelah data ordinal diubah menjadi data interval perhitungan skor dilakukan berdasarkan nilai skala interval tersebut . Pedoman pemberian skor di tampilkan dalam lampiran.

### 3. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen penelitian ini dikembangkan dari karakteristik resiliensi yang dikemukakan oleh Bonnie Benard (2004) yang terdiri dari 4 aspek dan sub aspek yaitu :

- a. *Social Competence*
  - 1) *Responsive*
  - 2) *Comunication*
  - 3) *Empathy and Caring*
  - 4) *Compassion, Atruism, Forgiveness*
- b. *Problem Solving*
  - 1) *Planning*
  - 2) *Flexibility*
  - 3) *Resourcefulness*
  - 4) *Critical Thingking and Insight*
- c. *Autonomy*
  - 1) *Positive Identity*
  - 2) *Internal Locus of Control and Initiative*
  - 3) *Self Efficacy and Mastery*
  - 4) *Adaptive Distancing and Resistance*
  - 5) *Self- Awarness and Mindfulness*
  - 6) *Humor*
- d. *Sense of Purpose*
  - 1) *Goal Direction, Achievement Motivation, and Educational Aspirations*
  - 2) *Special Interest, Creativity, and Imagination*
  - 3) *Optimism and Hope*
  - 4) *Faith, Spirituality, and Sense of Meaning*

#### 4. Instrumen Penelitian

**Tabel 3.3**  
Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek *Social Competence*

Sub Aspek	Indikator	Fave	unfave	Tot
<i>Responsivitas</i>	- Memberikan respon positif kepada orang lain.	1,3	2	3
	- Berperilaku agar mendapat respon positif dari orang lain.	4,5	6	3
	- Memberikan <i>feedback</i> atas respon positif yang diterimanya.	7,8,9	10	4
	- Mengontrol emosi negatif.	12,	11,13,14,15	5
<i>Communication</i>	- Menjalin hubungan interpersonal.	16,18	17	3
	- Toleransi.	20,21	19	3
<i>Emphaty and Caring</i>	- Memahami apa yang dirasakan orang lain serta melakukan tindakan sebagai wujud pemahaman perasaan tersebut.	22,24	23	3
	- Mampu membaca emosi orang lain melalui isyarat atau ekspresi non verbal.	25,26,27	-	3
	- Mampu melihat dari sudut pandang atau perspektif orang lain.	28,30	29	3
<i>Compassion,Altruis</i>	- Memiliki keinginan untuk	33,34	32	3

<i>m,Forgiveness</i>	mengurangi beban penderitaan orang lain.			
	- Melakukan tindakan membantu orang lain tanpa mencari keuntungan.	36,37	35,38	4

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek *Problem Solving***

Sub Aspek	Indikator	Fav	Unfave	Tot
<i>Planning</i>	- Mengontrol tindakan dimasa sekarang untuk kebaikan di masa depan.	42,44,45	43	4
	- Mempunyai harapan dan rencana untuk masa depan.	47,48	46,49	4
<i>Flexibility</i>	- Mendapatkan solusi dalam setiap masalah.	50,51	52	3
	- Mencari solusi alternatif dalam memecahkan masalah.	53,54	-	2
<i>Resourcefulness</i>	- Menggunakan berbagai strategi untuk bertahan hidup di tengah tekanan termasuk melibatkan sumber eksternal dari diri.	55,56	57	3
<i>Critical Thinking and Insight</i>	- Menganalisa suatu fenomena sosial secara mendalam.	58,59,60	-	3
	- Memiliki intuisi dan kesadaran kritis pada hal yang dapat membahayakan dirinya dari hal yang menyimpang.	61,63	62,64	4
	- Tidak mudah dipengaruhi	65,66,68	67	4
	- Memahami latar belakang	69,72	70,71	4

	seseorang berbuat sesuatu.			
--	----------------------------	--	--	--

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek *Autonomy***

Sub Aspek	Indikator	Fav	UnFav	Tot
<i>Positif Identity</i>	- Memiliki self esteem yang tinggi.	73,75	74,76,77	5
	- Memiliki komitmen yang kuat untuk berprestasi di sekolah.	78,79,81	80	4
	- Memiliki tujuan hidup yang kuat.	82,83,85	84	4
<i>Internal Locus of Control and Initiative</i>	- Memegang kendali diri sendiri (yakin dirinya memiliki kemampuan tertentu)	87,88	86	3
	- Memiliki motivasi dan usaha agar berprestasi di sekolah.	90,91	89,92	4
<i>Self Efficacy and Mastery</i>	- Siswa dapat mengandalkan dirinya dalam mengatasi segala situasi dan kondisi apapun.	93,95	94	3
	- Siswa dapat mempercayai dirinya memiliki kompetensi.	96,97	98	3
<i>Adaptive Distancing and Resistance</i>	- Memiliki keteguhan pada pendirian.	99,100,101	-	3
	- Memisahkan diri secara emosional karena gangguan fungsi pada orang tua, sekolah, atau komunitas.	102,103	104	3

<i>Self Awareness and Mindfulness</i>	- Memiliki sikap tidak menghakimi orang lain.	-	105,106	2
	- Memiliki kemampuan atribusi.	107,108,109	-	3
	- Memiliki kemampuan keluar dari rasa bersalah terhadap apa yang terjadi pada diri orang lain.	111	110	2
Humor	- Mengubah kemarahan dan kesedihan menjadi kegembiraan.	112,113	114	3
	- Memiliki rasa humor.	115,116,117	118	4

**Tabel 3.6**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek**  
*Sense of Purpose and Braight future*

Sub Aspek	Indikator	fav	Unfave	Tot
<i>Goal Direction, Achievement Motivation and Educational Aspiration.</i>	- Memiliki kemampuan berencana dan orientasi pada masa depan.	119,120,121,122	-	4
<i>Special Interest, Creative, and Imagination</i>	- Memiliki minat , hobi dan kreativitas.	123,124,125,127	126,128	6
Optimis and Hope	- Memiliki keyakinan dan harapan yang positif	129,130	131	3
<i>Faith, Spirituality, and Sense of Meaning.</i>	- Memiliki kekuatan agama serta manfaat lain dari dari keyakinan dan spiritualitas.	132,134,135,136	133	5

## 5. Uji Coba Instrumen.

### a. Uji kelayakan

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk melihat kesesuaian antara konstruk, konten/isi, dan redaksi dari instrumen dengan landasan teoritis, ketepatan bahasa, dan karakteristik subjek yang menjadi responden atau istilah yang lebih dikenal dengan penimbangan (*judgement*) instrumen. *Judgement* dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen. Keempat instrumen tersebut masing-masing instrumen aspek *social competence* dengan 4 sub aspek dan 12 indikator dan 41 butir soal, kemudian aspek *problem solving* dengan 4 subaspek dan 9 indikator serta 31 butir soal, berikutnya aspek *autonomy* dengan 6 subaspek dan 42 butir soal, terakhir aspek *sense of purpose and braight* dengan 4 subaspek , 4 indikator dan 17 butir soal.

*Expert judgment* dalam hal ini merupakan seorang ahli adalah dosen pembimbing yaitu Dr. Nandang Rusmana, M.Pd sebagai dosen pembimbing 1 dan Dr. Nandang Budiman, M.Si sebagai dosen pembimbing 2. Juga Sofwan Adiputra, M.Pd., Kons. Berdasarkan hasil *judgment* tersebut terdapat beberapa indikator yang ambigu dan pernyataan instrumen yang tidak seimbang, hal itu dilihat berdasarkan konstruk instrumen, konten/isi serta redaksi instrumen tersebut. oleh sebab itu butir soal yang memadai dipertahan kan sedangkan yang tidak memadai direvisi atau dibuang.

### b. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana instrumen dapat dipahami oleh responden nantinya. Melalui uji keterbacaan ini maka dapat diketahui mana kalimat yang rancu, kurang jelas dan sulit dipahami. Butir pernyataan tersebut disederhanakan tanpa merubah maksud dari pernyataan tersebut.

Uji keterbacaan dilakukan di SMA 8 Pasundan dengan melibatkan 5 orang siswa 3 laki-laki dan 2 perempuan usia 15 – 17 tahun. Setelah dilakukan uji keterbacaan, butir pernyataan yang kurang jelas dibuang atau direvisi saat itu juga, butir pernyataan yang direvisi di uji keterbacaan saat itu

juga dan apabila masih kurang jelas masih direvisi lagi pada saat itu juga sampai betul-betul dianggap jelas.

### c. Uji Validitas

Instrumen resiliensi remaja diujicobakan kepada 50 remaja usia 15-17 tahun. pengujian tingkat validitas instrument penelitian menggunakan teknik analisa teknik analisa Koefisien Korelasi *Pearson Product moment* (Arikunto, 2010:213).

Pemilihan Uji validitas dengan menggunakan teknik analisa Koefisien Korelasi *Pearson Product moment* dilakukan karena data dipilih secara acak (random) dan data berdistribusi normal, kemudian skala pada instrumen adalah skala ordinal atau interval selain itu sampel lebih dari 30 orang (Ridwan dan Sunarto, 2010:80) . Penghitungan validitas dilakukan sebanyak 2 kali untuk memastikan kalau adanya kesamaan hasil, yaitu dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 22.0 dan *microsoft excel*. Hasil dari penghitungan lebih lengkap terdapat pada lampiran

**Tabel 3.7**  
**Interpretasi Koefisien Korelasi**

Koefisien korelasi	Tafsiran
0,81 – 1,00	Sangat tinggi
0,61 – 0,80	Tinggi
0,41 – 0,60	Sedang
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

(Arifin,2009)

Berdasarkan tabel interpretasi koefisien korelasi tersebut, dari 136 item pernyataan terdapat 96 item pernyataan yang dianggap valid karena koefisien korelasinya bernilai diatas 0,20 sedangkan sisanya sebanyak 40 item pernyataan dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasinya dibawah 0,20 artinya masuk dalam kategori sangat rendah. Dari 96 item pernyataan



valid tersebut hanya di gunakan 55 item pernyataan yang tingkat koefisien korelasinya paling tinggi dibandingkan butir soal lainnya dalam satu indikator.

**Tabel 3.8**  
**Tabel Hasil Uji Validitas Instrumen**

Nomor item	keterangan	Jumlah
1,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,16,18,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29, 30, 34, 35, 36, 37, 39, 41,42,43,46,47,48,49,50,51,52,53,55,57,58,59,63,64,65,66,67,69,70,71,72,73,75,78,79,81, 82,83,85,87,88,89,90,91,94,95,96,97,99,100, 103,104,105,107,109,110,112,114,115,116,118,120,122,124,125,126,130,133,134	Valid	96
2,6,11,15,17,19,32,33,38,40,44,45,54,56,60,61,62,68,74,76,77,80,84,86,92,98,101,102,106,108,111,113,117,119,123,127,128,131,132,135,136.	Tidak Valid	40

#### d. Reabilitas

Reabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama pula (Siregar, 2013:55). Dalam hal ini metode yang digunakan untuk mengetahui reabilitas instrumen adalah metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi program *SPSS* versi 22.0, metode ini digunakan untuk menghitung reabilitas suatu tes yang mengukur sikap atau perilaku. Selain itu teknik atau rumus *Alpha Cronbach* dapat digunakan untuk menentukan apakah suatu instrumen penelitian *reabel* atau tidak, bila jawaban yang diberikan responden berupa skala seperti 1-3, dan 1-5, serta 1-7. (Siregar, 2013:57).

Hasil pengukuran reabilitas dengan menggunakan instrumen resiliensi remaja yaitu 0,948 , dapat dilihat pada tabel 3.9.

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Reliabelitas**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	96

Adapun tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas instrumen yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel 3.11 berikut. (Arikunto,2006:247). Berdasarkan tabel 3.10, maka reabilitas masuk dalam kategori sangat tinggi.

**Tabel 3.10**  
**Kriteria Realibilitas Instrumen**

Koefisien korelasi	Kriteria Reliabilitas
$0,81 < r < 1,00$	Sangat Tinggi
$0,61 < r < 0,80$	Tinggi
$0,41 < r < 0,60$	Cukup
$0,21 < r < 0,40$	Rendah
$0,00 < r < 0,20$	Sangat Rendah

#### e. Revisi instrumen

Setelah instrumen resiliensi remaja diuji coba dan diketahui validitas dan realibilitasnya , selanjutnya melakukan perbaikan dan revisi, jumlah item pernyataan valid yang sebelumnya 96 kemudian dikurangi , item instrumen valid yang digunakan hanya 55 item saja dengan koefisien korelasi tertinggi dan yang mewakili setiap indikatornya. Tabel 3.11, 3.12, 3.13 dan 3.14 merupakan tabel hasil revisi.

**Tabel 3.11**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek *Social Competence***

Sub Aspek	Indikator	Fave	unfave	Tot
<i>Responsivitas</i>	- Memberikan respon positif kepada orang lain.	1,3	-	2
	- Berperilaku agar mendapat respon positif dari orang lain.	3	-	1
	- Memberikan <i>feedback</i> atas respon positif yang diterimanya.	4	-	1
	- Mengontrol emosi negatif.	5	6	2
<i>Comunication</i>	- Menjalin hubungan interpersonal.	7	-	1
	- Toleransi.	8,9	-	2
<i>Emphaty and Caring</i>	- Memahami apa yang dirasakan orang lain serta melakukan tindakan sebagai wujud pemahaman perasaan tersebut.	10,11	-	2
	- Mampu membaca emosi orang lain melalui isyarat atau ekspresi non verbal.	12,13	-	2
	- Mampu melihat dari sudut pandang atau perspektif orang lain.	14	-	1
<i>Compassion,Altruism,Forgiveness</i>	- Memiliki keinginan untuk mengurangi beban penderitaan orang lain.	15	-	1

Dewi Suprihatin, 2018

PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI SISWA

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

	- Melakukan tindakan membantu orang lain tanpa mencari keuntungan.	16	-	1
	- Memiliki sifat pemaaf.	-	17	1

**Tabel 3.12**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek *Problem Solving***

Sub Aspek	Indikator	Fav	Unfave	Tot
<i>Planning</i>	- Mengontrol tindakan dimasa sekarang untuk kebaikan di masa depan.	18	-	1
	- Mempunyai harapan dan rencana untuk masa depan.	-	19,20	2
<i>Flexibility</i>	- Mendapatkan solusi dalam setiap masalah.	21	22	2
	- Mencari solusi alternatif dalam memecahkan masalah.	23	-	1
<i>Resourcefulness</i>	- Menggunakan berbagai strategi untuk bertahan hidup di tengah tekanan termasuk melibatkan sumber eksternal dari diri.	24	-	1
<i>Critical Thinking and Insight</i>	- Menganalisa suatu fenomena sosial secara mendalam.	25	-	1
	- Memiliki intuisi dan kesadaran kritis pada hal yang dapat membahayakan dirinya dari hal yang menyimpang.	26	-	1
	- Tidak mudah dipengaruhi	27	28	2
	- Memahami latar belakang	29	-	1

	seseorang berbuat sesuatu.			
--	----------------------------	--	--	--

**Tabel 3.13**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek *Autonomy***

Sub Aspek	Indikator	Fav	UnFav	Tot
<i>Positif Identity</i>	- Memiliki self esteem yang tinggi.	30,31	-	2
	- Memiliki komitmen yang kuat untuk berprestasi di sekolah.	32	-	1
	- Memiliki tujuan hidup yang kuat.	33,34	-	2
<i>Internal Locus of Control and Initiative</i>	- Memegang kendali diri sendiri (yakin dirinya memiliki kemampuan tertentu)	35,36	-	2
	- Memiliki motivasi dan usaha agar berprestasi di sekolah.	37	-	1
<i>Self Efficacy and Mastery</i>	- Siswa dapat mengandalkan dirinya dalam mengatasi segala situasi dan kondisi apapun.	-	38	1
	- Siswa dapat mempercayai dirinya memiliki kompetensi.	39,40	-	2
<i>Adaptive Distancing and Resistance</i>	- Memiliki keteguhan pada pendirian.	41	-	1
	- Memisahkan diri secara emosional karena gangguan fungsi pada orang tua, sekolah, atau komunitas.	42,43	-	2
<i>Self Awareness and</i>	- Memiliki sikap tidak	-	44	1

<i>Mindfulness</i>	menghakimi orang lain.			
	- Memiliki kemampuan atribusi.	45	-	1
	- Mampu keluar dari rasa bersalah terhadap apa yang terjadi pada diri orang lain.	-	46	1
Humor	- Mengubah kemarahan dan kesedihan menjadi kegembiraan.	47,49	-	2
	- Memiliki rasa humor.	48	-	1

**Tabel 3.14**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja Aspek**  
*Sense of Purpose and Braight future*

Sub Aspek	Indikator	Fav	Unfave	Tot
<i>Goal Direction, Achievement Motivation and Educational Aspiration.</i>	- Memiliki kemampuan berencana dan orientasi pada masa depan.	51	-	1
<i>Special Interest, Creative, and Imagination</i>	- Memiliki minat , hobi dan kreativitas.	52	-	1
Optimis and Hope	- Memiliki keyakinan dan harapan yang positif	53	-	1
<i>Faith, Spirituality, and Sense of Meaning.</i>	- Memiliki kekuatan agama serta manfaat lain dari dari keyakinan dan spiritualitas.	55	54	2

## 6. Uji Coba Program

**Table 3.15**  
**Acuan Penyusunan Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik**  
**Group Exercise untuk Mengembangkan Resiliensi**

<b>Komponen Program</b>	<b>Acuan Penimbangan Pakar</b>
Rasional	Uraian dalam rasional merupakan latar belakang yang melandasi program bimbingan dan konseling yang akan diselenggarakan. Beberapa Aspek yang perlu diuraikan dalam rasional meliputi: 1) urgensi layanan bimbingan dan konseling; 2) kondisi objektif di sekolah masing-masing berupa permasalahan, hambatan kebutuhan, budaya sekolah sekaligus potensi-potensi keunggulan yang dimiliki peserta didik; 3) kondisi objektif yang ada di lingkungan masyarakat yang menunjukkan daya dukung lingkungan dan ancaman yang mungkin berpengaruh terhadap perkembangan peserta didik/konseli; dan 4) harapan yang ingin dicapai dari layanan bimbingan dan konseling.
Deskripsi Kebutuhan	Rumusan Deskripsi kebutuhan diidentifikasi berdasarkan hasil asesmen resiliensi siswa yang dilakukan sebelumnya yang digunakan sebagai asumsi kebutuhan sekolah terhadap layanan bimbingan.
Tujuan	Rumusan tujuan dibuat berdasarkan deskripsi kebutuhan peserta didik/konseli. Rumusan tujuan yang akan dicapai disusun dalam bentuk perilaku yang harus dikuasai peserta didik/konseli setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling.
Rencana Operasional	Rencana Operasional dikembangkan berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan berdasarkan hasil studi kebutuhan peserta didik/konseli.
Evaluasi	Evaluasi program didasarkan pada rumusan tujuan yang ingin dicapai dari layanan yang dilakukan. Disamping itu perlu dilakukan evaluasi keterlaksanaan

	program. Hasil evaluasi dapat dijadikan salah satu akuntabilitas layanan bimbingan konseling. Hasil evaluasi dilaporkan dan diakhiri dengan rekomendasi tentang tindak lanjut pengembangan program selanjutnya.
--	---

**Tabel 3.16**  
**Format Penilaian Program Oleh Pakar Bimbingan dan Konseling**

No	Aspek	Nilai					Saran
		A	B	C	D	E	
1	Rumusan Rasional						
2	Rumusan Tujuan						
3	Sasaran						
4	Lingkup Program						
5	Rumusan Materi dan Kegiatan/Strategi Secara Umum						
	<b>Satuan Layanan</b>						
	a. Ketepatan penggunaan strategi						
	b. Ketepatan materi						
	c. Ketepatan penggunaan media						
	d. Kejelasan langkah-langkah						
	e. Evaluasi						
	<b>Waktu</b>						
	a. Tahap awal						
	b. Tahap Transisi						
	c. Tahap Kerja						
	d. Tahap Terminasi						
	e. Penutup						
7	Evaluasi Program						

#### a. Uji Coba Program

Sebelum program diterapkan untuk sekolah, maka dilakukanlah uji coba program, uji coba program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan resiliensi siswa, dilakukan untuk mengetahui



kekurangan dan kelebihan program tersebut seperti: 1) apakah alokasi waktu sudah tepat, 2) apakah metodenya sesuai untuk mengembangkan aspek, 3) apakah media yang digunakan sudah tepat 4) bagaimanakah membuat kalimat pertanyaan untuk merangsang respon anggota kelompok 5) bagaimana kemampuan pemimpin kelompok dalam menyampaikan materi, 6) bagaimana respon anggota kelompok selama proses bimbingan. Setelah dilakukan uji coba, maka bagian-bagian yang dirasa kurang kemudian diperbaiki atau ditambahkan.

Uji coba dilakukan sebanyak tiga kali dengan subjek yang berbeda dengan subjek penelitian dan mengacu pada rancangan operasional program dan sklbc yang telah dibuat. Berdasarkan hasil uji coba tersebut 18 sesi yang dibutuhkan ternyata bisa di ringkas menjadi 11 sesi, asumsi ini dibuat berdasarkan analisa dari beberapa metode yang digunakan dalam teknik *group exercise* dapat diterapkan untuk memenuhi pengembangan beberapa subaspek. Metode yang dimaksud adalah :

- 1) Sesi pertama yaitu metode *dyads and triads*, dengan teknik *parent's chat*. Pada sesi ketiga Metode ini diasumsikan dapat mengembangkan beberapa sub aspek, yaitu *comunication*, dan *emphaty and caring*. Setelah dilakukan uji coba ternyata alokasi waktu yang perlukan adalah sekitar 90 sampai 120 menit yang dibagi menjadi 15 menit untuk tahap awal, 45-60 menit untuk tahap kerja, 10-15 menit untuk tahap refleksi dan 10 menit penutup . Setelah dilakukan uji coba metode dan teknik dapat digunakan untuk mengembangkan aspek dengan dibantu oleh beberapa pertanyaan yang diberikan agar siswa dapat mengidentifikasi dan menganalisa kegiatan. Selain itu bantuan pertanyaan juga dapat merangsang siswa berfikir untuk berfikir lebih dalam. Kesulitan yang ditemukan dalam sesi ini adalah merangsang siswa untuk mendalami peran masing-masing, akan tetapi hal tersebut bisa diatasi setelah dilakukan latihan beberapa kali, selain itu pemimpin kelompok juga membantu siswa untuk menganalisa tokoh yang mereka perankan. Respon yang diberikan anggota kelompok sangat baik, melalui kegiatan ini mereka merasa memahami apa yang dirasakan orang lain, serta memahami bagaimana membaca emosi orang lain, bagaimana melihat sudut pandang dari perspektif orang lain,

memiliki keinginan untuk mengurangi beban orang lain, mau membantu tanpa mencari keuntungan serta mau memaafkan orang lain. Untuk gambaran kegiatan lebih lengkap dapat dilihat pada SKLBBK yang terdapat pada lampiran program.

- 2) Berikutnya adalah sesi kelima, yaitu metode *group decision* teknik yang dilakukan adalah *winter survival*. Metode yang digunakan pada pertemuan kelima ini diasumsikan dapat mengembangkan subaspek *fleksibility, resourcefulness, dan critical thinking*. Setelah dilakukan uji coba ternyata tema *winter survival* di ubah atau diadaptasi menjadi bertahan dihutan agar siswa bisa lebih menghayati dan memahami kondisi dan situasi selain itu berdasarkan uji coba pula alokasi yang dibutuhkan sekitar 60-120 menit tergantung banyaknya subjek meliputi 15 menit untuk tahap awal, 45-60 menit untuk tahap kerja, 10-15 menit untuk tahap refleksi dan 10 menit penutup. Setelah dilakukan uji coba metode dan teknik dapat digunakan untuk mengembangkan aspek dengan dibantu oleh beberapa pertanyaan yang diberikan agar siswa dapat mengidentifikasi dan menganalisa kegiatan. Selain itu bantuan pertanyaan juga dapat merangsang siswa berfikir untuk berfikir lebih dalam. Hambatan yang ditemukan dalam sesi ini adalah merangsang siswa untuk mendalami peran masing-masing, akan tetapi hal tersebut bisa diatasi setelah dilakukan latihan beberapa kali, selain itu pemimpin kelompok juga membantu siswa untuk menganalisa kegiatan. Pemimpin kelompok juga merangsang siswa untuk berfikir kritis dengan mengajukan beberapa pertanyaan, selain itu pertanyaan juga dibuat untuk merangsang siswa dalam mencari solusi setiap permasalahan yang diberikan. Sejauh ini tidak ada hambatan yang ditemukan dalam sesi ini, semua berjalan lancar, siswa juga memberikan respon yang positif, melalui kegiatan ini siswa terangsang untuk mencari solusi masalah, selain itu siswa juga terangsang untuk mencari solusi alternatif serta mau mencari berbagai strategi untuk memecahkan masalah, mau menggunakan berbagai strategi untuk bertahan, dapat ,menganalisa suatu fenomena sosial, selain itu juga memiliki intuisi dan kesadaran kritis. Untuk gambaran kegiatan lebih lengkap dapat dilihat pada SKLBBK yang terdapat pada lampiran program.

- 3) Berikutnya adalah sesi keenam, yaitu metode *creative props* dengan teknik *styrofoam cups*, berdasarkan uji coba maka ditambahkan metode *written exercise*. Metode yang digunakan pada pertemuan kelima ini diasumsikan dapat mengembangkan subaspek *positif identity, internal locus of control*, dan *self efficacy and mastery*. Setelah dilakukan uji coba ternyata alokasi waktu yang perlukan adalah sekitar 60 sampai 90 menit meliputi 15 menit untuk tahap awal, 30-45 menit untuk tahap kerja, 10-15 menit untuk tahap refleksi dan 10 menit penutup. Hasil lainnya setelah dilakukan uji coba adalah metode *creative props* dengan teknik *styrofoam cups* dapat digunakan untuk mengembangkan subaspek *positif identity, internal locus of control*, dan *self efficacy and mastery* dengan dibantu oleh beberapa pertanyaan yang diberikan agar siswa dapat mengidentifikasi dan menganalisa kegiatan. Selain itu bantuan pertanyaan juga dapat merangsang siswa berfikir untuk berfikir lebih dalam. Tidak ada hambatan yang berarti pada sesi ini, siswa dapat melakukan semua arahan dengan baik, mereka juga memahami petunjuk yang diberikan pemimpin kelompok. Melalui kegiatan ini siswa terangsang untuk memiliki *self-esteem*, memiliki komitmen untuk berprestasi, memiliki motivasi, dan memiliki *self-efficacy*. Untuk gambaran kegiatan lebih lengkap dapat dilihat pada SKLBK yang terdapat pada lampiran program.

Berdasarkan ujicoba tersebut maka dapat disimpulkan bahwa waktu yang digunakan antara 60-120 menit, tergantung berapa jumlah anggota kelompok dan metode yang digunakan. Selain itu ada beberapa subaspek dalam satu aspek yang dapat dikembangkan dengan menggunakan metode yang sama, akan tetapi dapat mencapai beberapa tujuan yang berbeda, ini merupakan salah satu kelebihan dari teknik *group exercise*. Metode yang digunakan adalah *dyads and triads*, dengan teknik *parent's chat*, metode ini dapat digunakan untuk mengembangkan subaspek *emphaty and caring*, dan *compassion, altruism, forgiveness*. Dua subaspek dalam satu sub aspek yang sama yaitu *social competence*. Kemudian metode *group decision* dengan metode *winter survival* yang kemudian diadaptasi menjadi bertahan di hutan, metode dan teknik ini digunakan untuk mengembangkan 3 subaspek dalam satu aspek yaitu aspek *problem solving*, subaspek yang dimaksud adalah

*fleksibility, resourcefulness and critical thinking*. Selain itu metode *creative props and written exercise* dengan menggunakan gelas plastik. Digunakan untuk mengembangkan 3 subaspek dalam aspek yang sama yaitu aspek autonomy, subaspek yang dimaksud yaitu, *positif identity, internal locus*, dan *self efficacy*. Selanjutnya masih dalam aspek yang sama metode *round* dengan teknik *designated number round*. Metode ini digunakan untuk mengembangkan dua subaspek sekaligus yaitu *adaptive distancing and resistance* dan subaspek *self awarnes*. Berdasarkan uji coba tersebut maka rancangan program dapat diperbaiki. Berikut rancangan program yang disajikan dalam tabel 3.17.

**Tabel 3.17**  
**Rencana Operasional**  
**Program Bimbingan Kelompok *Group Exercises***

<b>Standar Kompetensi</b>	<b>Sesi</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator</b>	<b>Metode</b>	<b>Teknik</b>	<b>Alat/Bahan</b>	<b>Alokasi /Waktu</b>
Kemampuan bersosialisasi	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat memberikan respon yang positif kepada orang lain.</li> <li>2. Siswa dapat menyesuaikan perilakunya agar mendapat respon positif dari orang lain.</li> <li>3. Siswa dapat memberikan <i>feedback</i> atas respon positif yang di terimanya.</li> <li>4. Siswa dapat mengontrol emosi negatif.</li> </ol>	Kemampuan untuk memberikan respon positif pada orang lain	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan respon yang positif kepada orang lain.</li> <li>2. Menyesuaikan perilakunya agar mendapat respon positif dari orang lain.</li> <li>3. Memberikan <i>feedback</i> atas respon positif yang di terimanya.</li> <li>4. Mengontrol emosi negatif.</li> </ol>	<i>Feed back</i>	<i>first Impression</i>	Kertas dan pulpen	60-120 menit
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat menjalin hubungan interpersonal</li> <li>2. Siswa dapat mengungkapkan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang lain.</li> <li>3. Siswa dapat bersikap toleransi.</li> </ol>	Kemampuan berkomunikasi dengan baik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjalin hubungan interpersonal.</li> <li>2. Bersikap toleransi.</li> </ol>	<i>Writting and Feedback exercise</i>	<i>listing exercise and strength bombardment</i>	Kertas dan pulpen	60-120 menit

	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat memahami apa yang dirasakan orang lain, dan juga melakukan tindakan sebagai wujud pemahaman perasaan tersebut.</li> <li>2. Siswa dapat membaca isyarat nonverbal sebagai bentuk ekspresi emosional orang lain.</li> <li>3. Siswa dapat melihat sesuatu dari sudut pandang atau perspektif orang lain.</li> </ol>	Memiliki sikap empati dan peduli	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami apa yang dirasakan orang lain, serta melakukan tindakan sebagai wujud pemahaman perasaan tersebut.</li> <li>2. Mampu membaca emosi orang lain melalui isyarat atau ekspresi non verbal.</li> <li>3. Mampu melihat sesuatu dari sudut pandang atau perspektif orang lain.</li> </ol>	<i>Dyads and Triads</i>	<i>parent's chat</i>	-	60-120 menit
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa memiliki keinginan untuk mengurangi beban penderitaan orang lain.</li> <li>2. Siswa dapat melakukan tindakan membantu orang lain tanpa mencari keuntungan.</li> <li>3. Siswa memiliki sifat pemaaf.</li> </ol>	Memiliki rasa kasih sayang terhadap sesama.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki keinginan untuk mengurangi beban orang penderitaan orang lain.</li> <li>2. Melakukan tindakan membantu orang lain tanpa mencari keuntungan.</li> <li>3. Memiliki sifat pemaaf.</li> </ol>	<i>Dyads and Triads</i>	<i>parent's chat</i>	-	60-120 menit
Kemampuan memecahkan masalah	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat mengontrol tindakan dimasa sekarang untuk kebaikan di masa depan.</li> <li>2. Siswa dapat mempunyai</li> </ol>	Siswa memilki kemampuan merencanakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengontrol tindakan dimasa sekarang untuk kebaikan di masa depan.</li> </ol>	<i>Diads and Triads</i> ...	Aku harus...aku memilih...	Kertas dan pulpen	60-120 menit

		harapan dan rencana untuk masa depan.		2. Mempunyai harapan dan rencana untuk masa depan.				
5		1. Siswa mampu mendapatkan solusi dalam setiap masalah 2. Siswa dapat mencari solusi alternatif dalam memecahkan masalah.	Kemampuan untuk melihat alternatif lain dalam memecahkan masalah (Fleksibel).	1. Mendapatkan solusi dalam setiap masalah 2. Mencari solusi alternatif dalam memecahkan masalah.	<i>Group decision</i>	<i>winter survival</i> bertahan di musim dingin (kutub utara) di ubah menjadi bertahan di hutan.	Gambar,laptop, kertas,pulpen	60-120 menit
		1. Siswa dapat menggunakan berbagai strategi untuk bertahan hidup di tengah tekanan termasuk melibatkan sumber eksternal dari diri .	Kemampuan bertahan dengan menggunakan sumber eksternal dari diri.	1. Menggunakan berbagai strategi untuk bertahan hidup di tengah tekanan termasuk melibatkan sumber eksternal dari diri .	<i>Group decision</i>	<i>winter survival</i> bertahan di musim dingin (kutub utara) di ubah menjadi bertahan di hutan.	Gambar,laptop, kertas,pulpen	60-120 menit
		1. Siswa dapat menganalisa suatu fenomena sosial secara mendalam. 2. Siswa dapat memiliki intuisi dan kesadaran kritis pada hal yang dapat dapat membahayakan dirinya dari hal yang menyimpang. 3. Siswa dapat memiliki	Memiliki kemampuan berfikir kritis dan berwawasan luas	1. Menganalisa suatu fenomena sosial secara mendalam. 2. Memiliki intuisi dan kesadaran kritis pada hal yang dapat dapat membahayakan dirinya dari hal yang menyimpang. 3. Memiliki pendirian yang kuat.	<i>Group decision</i>	<i>winter survival</i> bertahan di musim dingin (kutub utara) di ubah menjadi bertahan di hutan.	Gambar,laptop, kertas,pulpen	60-120 menit

		pendirian yang kuat . 4. Siswa dapat memahami latar belakang seseorang berbuat sesuatu.		4. Memahami latar belakang seseorang berbuat sesuatu.				
Mampu bertindak secara independen	6	1. Siswa memiliki <i>self esteem</i> yang tinggi. 2. Siswa memiliki komitmen yang kuat untuk berprestasi di sekolah. 3. Siswa memiliki tujuan hidup yang kuat.	Memiliki identitas positif	1. Memiliki <i>self esteem</i> yang tinggi. 2. Memiliki komitmen yang kuat untuk berprestasi di sekolah. 3. Memiliki tujuan hidup yang kuat.	<i>Creative Props and Written Exercise</i>	<i>Styrofoam cups and sentence-completion exercise</i>	Gelas Styrofoam, kertas, pulpen, kursi	60-120 menit
		1. Siswa dapat memegang kendali diri sendiri (yakin dirinya memiliki kemampuan tertentu). 2. Siswa dapat memiliki motivasi dan usaha agar berprestasi di sekolah.	Siswa memiliki <i>locus of control</i> dan inisiatif.	1. Memegang kendali diri sendiri (yakin dirinya memiliki kemampuan tertentu). 2. Memiliki motivasi dan usaha agar berprestasi di sekolah.	<i>Creative Props and Written Exercise</i>	<i>Styrofoam cups dan sentence-completion exercise</i>	Gelas styrofoam, kertas, pulpen, kursi	60-120 menit
		1. Siswa dapat mengandalkan dirinya dalam mengatasi segala situasi dan kondisi apapun. 2. Siswa dapat mempercayai dirinya memiliki kompetensi.	Siswa memiliki <i>self efficacy</i> .	1. Mengandalkan dirinya dalam mengatasi segala situasi dan kondisi apapun. 2. Mempercayai dirinya memiliki kompetensi.	<i>Creative Props and Written Exercise</i>	<i>Styrofoam cups dan sentence-completion exercise</i>	Gelas styrofoam, kertas, pulpen, kursi	60-120 menit
	7	1. Siswa memiliki keteguhan pada	Kemampuan untuk	1. Memiliki keteguhan pada	<i>Round</i>	<i>Designated Number</i>	Laptop, film pendek	



		<p>pendirian.</p> <p>2. Siswa mampu memisahkan diri secara emosional karena gangguan fungsi pada orangtua,sekolah,atau komunitas</p>	berpegang teguh pada pendirian walau dihadapi dengan masalah disekitarnya.	<p>pendirian.</p> <p>2. Memisahkan diri secara emosional karena gangguan fungsi pada orangtua,sekolah, atau komunitas.</p>		<i>Round</i>		
		<p>1. Siswa memiliki sikap untuk tidak mudah menghakimi orang lain.</p> <p>2. Siswa dapat memiliki kemampuan atribusi.</p> <p>3. Siswa dapat keluar dari rasa bersalah terhadap apa yang terjadi pada orang lain.</p>	Memiliki kesadaran diri terhadap orang di sekitarnya.	<p>1. Memiliki sikap untuk tidak mudah menghakimi orang lain.</p> <p>2. Memiliki kemampuan atribusi.</p> <p>3. Memiliki kemampuan untuk keluar dari rasa bersalah terhadap apa yang terjadi pada orang lain.</p>	<i>Round</i>	<i>Designated Number Round</i>	Laptop,film pendek	60-120 menit
	8	<p>1. Siswa dapat mengubah kemarahan dan kesedihan menjadi kegembiraan.</p> <p>2. Siswa dapat memiliki rasa humor.</p>	Memiliki rasa humor	<p>1. Mengubah kemarahan dan kesedihan menjadi kegembiraan.</p> <p>2. Memiliki rasa humor.</p>	<i>Rounds and written exercise</i>	<i>comments rounds and written-response exercise</i>	Laptop, pulpen, kertas.	60-120 menit
Memiliki tujuan dan sikap optimis pada masa depan.	9	<p>1. Siswa dapat memiliki kemampuan berencana dan orientasi pada masa depan</p>	Kemampuan orientasi pada masa depan.	<p>1. Memiliki kemampuan berencana dan orientasi pada masa depan</p>	<i>Common reading , group-decision exercise round</i>	<i>Puzzle, designed number round</i>	Kertas,pulpen laptop.	60-120 menit
		<p>1. Siswa dapat memiliki</p>	Memiliki sikap	<p>2. Memiliki</p>	<i>Common</i>	<i>Puzzle,</i>	Kertas,pulpen	60-120

		keyakinan yang positif.	optimis dan harapan pada masa depan.	keyakinan yang positif.	<i>reading , group-decision exercise round</i>	<i>designed number round</i>	laptop.	menit
10	1. Siswa dapat memiliki minat, hobi, dan kreativitas	Siswa dapat memiliki minat, hobi dan kreativitas	1. Memiliki minat, hobi, dan kreativitas	<i>Art and craft exercise</i>		Koran, kardus, cat akrilik, lem fox, gambar, gunting, cutter.	60-120 menit	
11	1. Siswa dapat memiliki kekuatan agama dalam hidupnya serta memahami manfaat dari keimanan dan spiritualitas.	Memiliki keimanan dan spiritualitas	1. Memiliki kekuatan agama dalam hidupnya serta memahami manfaat dari keimanan dan spiritualitas.	<i>Fantasy</i>	<i>funeral fantasy</i>	-	60-120 menit	

Resiliensi siswa dalam penelitian ini terdiri dari 4 aspek yaitu 1) *social competence*, 2) *problem solving skill*, 3) *autonomy* dan 4) *sense of purpose*. Dari 4 aspek tersebut dibagi lagi menjasdi 18 sub aspek. *Social comptenece* mencakup a) *responsiveness* b) *comunication*, c) *emphaty and caring*, d) *compassion, altruism, forgiveness*; sedangkan aspek *problem solving skill* meliputi a) *planning*, b) *flexibility*, c) *resourcefulness*, dan d) *critical thinking and insight*; *autonomy*, terdiri dari a) *positif identity*, b) *internal locus of control and initiative*, c) *self efficacy and mastery*; d) *adaptive distancing and resistence*, e) *self awarness and mindfullnes*, f) *humor*; *Sense of purpose and bright* terdiri dari a) *goal direction achievement motivation and educational aspiration*, b) *special interest creative, and imagination*, c) *optimis and hope, faith*, d) *spirituality and sense of meaning*.

Profil dari deskripsi kebutuhan resiliensi siswa SMA Negeri 1 Kota Bekasi merupakan hasil pengolahan data yang diperoleh dari 76 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Bekasi. Skor hasil dari pengolahan data yang diperoleh dari 76 orang siswa tersebut kemudian diubah ke dalam skor standar (*T-Score*) untuk memberikan kemudahan dalam interpretasi skor.

Berikut adalah interpretasi kategori profil resiliensi siswa.

**Tabel 3.18**  
**Tabel Interpretasi Resiliensi Siswa**

Kategori	Interpretasi
Tinggi	Siswa memiliki resiliensi yang sangat baik, hal itu ditandai dengan kemampuan mengontrol diri dengan baik, bersikap responsif, mampu menjalin hubungan interpersonal, memiliki rasa empati yang tinggi, suka menolong, memiliki rencana untuk mencapai tujuannya, mudah mendapatkan

	solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, mampu keluar dari rasa tertekan, mampu berfikir kritis, memiliki pendirian yang kuat, memiliki self <i>esteem</i> yang tinggi, memiliki komitmen yang tinggi untuk berprestasi, memiliki kemampuan atribusi yang baik, tidak mudah menyalahkan diri sendiri, memiliki rasa humor yang tinggi, memiliki hobi dan kreativitas yang tinggi, memiliki sifat optimis yang tinggi, memiliki kekuatan keyakinan terhadap agama.
Sedang	Siswa memiliki resiliensi yang cukup baik, hal itu ditandai dengan cukup mampu mengontrol diri, cukup mampu bersikap responsif, cukup mampu menjalin hubungan interpersonal, memiliki rasa empati yang sedang, suka menolong, terkadang suka menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, terkadang dapat menemukan solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, cukup memiliki keinginan untuk keluar dari rasa tertekan, cukup mampu berfikir kritis, cukup memiliki pendirian yang kuat, cukup memiliki self <i>esteem</i> , cukup memiliki komitmen untuk berprestasi, cukup memiliki kemampuan atribusi yang baik, terkadang mudah menyalahkan diri sendiri, cukup memiliki rasa humor, cukup memiliki hobi dan kreativitas, cukup optimis, cukup memiliki kekuatan keyakinan terhadap agama.
Rendah	Siswa memiliki resiliensi yang kurang baik, hal itu ditandai dengan kurang mampu mengontrol diri, kurang bersikap responsif, kurang mampu menjalin hubungan interpersonal, kurang memiliki rasa empati, kurang suka

	menolong, hampir tidak memiliki rencana untuk mencapai tujuannya, sulit mendapatkan solusi serta kurang fleksibel dalam menyelesaikan masalah, kurang memiliki kemampuan keluar dari rasa tertekan, kurang mampu berfikir kritis, memiliki pendirian yang kuat, memiliki self <i>esteem</i> yang rendah, memiliki komitmen yang rendah untuk berprestasi, kurang memiliki kemampuan atribusi yang baik, mudah menyalahkan diri sendiri, kurang memiliki rasa humor, kurang memiliki hobi dan kreativitas, mudah pesimis, memiliki kekuatan keyakinan terhadap agama yang rendah,
--	--

**Tabel 3.19**  
**Kategori Deskripsi kebutuhan Per Sub Aspek**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>
<b>Tinggi</b>	$T > 52,6$
<b>Sedang</b>	$41,9 \leq T \leq 52,6$
<b>Rendah</b>	$T < 41,9$

Berdasarkan analisa kebutuhan maka dibuatlah program yang disesuaikan dengan kebutuhan sekolah untuk selanjutnya digunakan untuk melakukan intervensi siswa.

**Tabel 3.20**  
**Kondisi dan Kebutuhan Resiliensi Siswa Berdasarkan Hasil Profil dan Wawancara**

<b>Aspek</b>	<b>Subaspek</b>	<b>Skor Rata-Rata</b>	<b>Kondisi Siswa</b> (berdasarkan wawancara dan profil resiliensi sekolah)	<b>Kebutuhan</b>
<i>Social Competence</i>	<i>Responsiveness</i>	41,59	Siswa kurang memberikan respon positif pada orang lain berupa, remaja kurang mampu mengendalikan emosi.	Mengembangkan kemampuannya siswa dalam memberikan respon positif kepada orang lain, baik berupa pujian, permintaan maaf atau ucapan terima kasih.
	<i>Comunication</i>	51,94	Siswa kurang mampu bertoleransi	Mengembangkan sikap toleransi siswa .
	<i>Emphaty and carring</i>	53,14	Siswa kurang mampu memahami perasaan orang lain	Mengembangkan sikap empati siswa.
	<i>Compassion, altruism, forgiveness</i>	44,04	Siswa kurang mampu memaafkan kesalahan orang lain,	Mengembangkan sikap siswa untuk mudah memaafkan orang lain.
<i>Problem Solving</i>	<i>Planning</i>	48,05	Siswa kurang mampu mengontrol tindakan dimasa sekarang untuk kebaikan di masa depan.	Mengembangkan kesadaran siswa akan pentingnya mengontrol sikap dimasa kini untuk kepentingan masa depan.

	<i>Fleksibility</i>	55,38	Siswa kurang fleksibel dalam mencari solusi dalam setiap masalah.	Mengembangkan kemampuan siswa dalam mencari solusi hidup.
	<i>Resourcefulness</i>	49,49	Siswa kurang memiliki strategi dalam mencari solusi	Mengembangkan kemampuan siswa untuk menyusun strategi dalam menyelesaikan masalah.
	<i>Critical Thinking</i>	50,35	Siswa mudah dipengaruhi	Mengembangkan pemahaman siswa untuk memiliki pendirian agar tidak mudah dipengaruhi.
<i>Autonomy</i>	<i>Positif Identity</i>	47,14	Siswa kurang memiliki <i>self esteem</i>	Mengembangkan <i>self esteem</i> siswa.
	<i>Internal Locus</i>	43,92	Siswa kurang memiliki motivasi untuk berprestasi	Mengembangkan motivasi siswa baik internal maupun eksternal.
	<i>Self Efficacy</i>	40,92	Siswa kurang mempercayai kompetensi yang dimiliki	Mengembangkan pemahaman akan potensi dan kompetensi yang dimiliki siswa dan bagaimana mengembangkannya.
	<i>Adaptive Distancing and resistance</i>	51,96	Siswa kurang mampu memisahkan diri secara emosional karena gangguan fungsi pada orang tua, sekolah, atau komunitas.	Mengembangkan pemahaman diri siswa akan pentingnya memisahkan diri dari gangguan emosional baik yang berasal dari keluarga maupun teman.
	<i>Self Awarnes</i>	44,22	Siswa mudah menghakimi	Mengembangkan pemahaman siswa untuk tidak mudah menghakimi.
	<i>Humor</i>	38,00	Siswa kurang mampu	Mengembangkan rasa humor

			menghibur diri ketika mengalami kesedihan.	siswa dan mengembangkan kemampuan untuk menghibur diri sendiri.
<i>Sense of Purpose and Braight</i>	<i>Goal Direction, Achievment Motivation and Educational Aspiration</i>	53,99	Siwa belum memiliki rencana masa depan.	Mengembangkan pemahaman siswa tentang pentingnya memilki rencana masa depan.
	<i>Special Interest</i>	52,01	Siswa belum tahu minatnya	Mengembangkan pemahaman siswa tentang pentingnyamemilki minat untuk mengembangkan potensi diri.
	<i>Optimis and Hope</i>	46,59	Siswa kurang memiliki keyakinan yang positif	Mengembangkan sikap optimis siswa
	<i>Faith, Spirituality, and Sense of Meaning</i>	39,88	Siswa kurang memiliki kekuatan spiritual.	Mengembangkan pemahaman spritual siswa



## G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan statistika parametrik, statistika parametrik adalah statistika yang mempertimbangkan jenis sebaran/distribusi data yang berdistribusi normal dan memiliki varian yang homogen. Pada umumnya, data yang digunakan bersifat interval dan rasio (Siregar, 2013:176). Langkah-langkah perhitungan dalam pengolahan data adalah sebagai berikut.

### 1. Pengujian Persyaratan analisis.

#### a. Uji Normalitas

Menguji Normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi normal. Uji normalitas dilakukan dengan uji *kolmogrov-smirnov* (K-S) karena sampel lebih dari 30 orang. Pengujian dilakukan dengan SPSS versi 22.0.berdasarkan pada uji Kolmogorov-Smirnov. Cara mengetahui signifikan atau tidak signifikan hasil uji normalitas adalah dengan memperhatikan bilangan pada kolom signifikansi (Sig.) untuk menetapkan kenormalan, kriteria yang berlaku adalah sebagai berikut:

- 1) Tetapkan taraf signifikansi uji misalnya  $\alpha=0,05$
- 2) Bandingkan  $p$  dengan taraf signifikansi yang diperoleh
- 3) Jika signifikansi yang diperoleh  $> \alpha$ , maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- 4) Jika signifikansi yang diperoleh  $< \alpha$ , maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal..

#### b. Uji Homogenitas

Menguji homogenitas data dengan uji Bartlett, uji Bartlett digunakan untuk menguji apakah k sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama. Uji Bartlett digunakan untuk menguji minimal 2 sampel/kelompok berdistribusi normal. Teknik pengujian yang digunakan adalah Uji Bartlett. Uji Bartlett dilakukan dengan menghitung  $x^2$ . Harga  $x^2$  yang diperoleh dari perhitungan ( $x^2$ hitung) selanjutnya dibandingkan dengan  $x^2$  dari tabel ( $x^2$ tabel), bila  $x^2$ hitung  $< x^2$ tabel, maka hipotesis nol diterima. Artinya data berasal dari populasi yang

homogen. Perhitungan uji homogenitas menggunakan software SPSS versi 22.0 adalah dengan Uji Levene statistics. Cara menafsirkan uji Levene ini adalah, jika nilai Levene statistic  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Menghitung data Gain

Menghitung data *Gain* (selisih antara skor *pretest* dan *posttest*) pada kelompok eksperimen dan kontrol.

### b. Uji-t

Uji-t yang kita pakai adalah uji-t *independent sample*, karena ada dua kelompok yang dibandingkan. Perhitungan menggunakan *IBM SPSS statistic version 22.0*. kriteria uji-t tersebut berpandangan pada hipotesis penelitian. Pengambilan keputusan dapat dilakukan menggunakan cara membandingkan sig (*2-tailed*) dengan  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, jika sig (*2-tailed*)  $> \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

Adapun hipotesis statistik yang diuji pada penelitian ini adalah

$$H_0 : \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$$

$$H_1 : \mu_{\text{eksperimen}} > \mu_{\text{kontrol}}$$

### c. Mencari Sumbangan Efektif

Mencari sumbangan efektif dan kontribusi yang disumbangkan bimbingan kelompok dengan teknik *group excercises* terhadap resiliensi. Sumbangan efektif menjelaskan berapa persen sumbangan perlakuan yang kita berikan dalam meningkatkan skor pada kelompok eksperimen. Sumbangan efektif menunjukkan seberapa jauh efektivitas perlakuan yang kita berikan. (Siregar, 2013:298) Sumbangan efektif dilakukan dengan melalui uji linieritas regresi linier sederhana. Setelah mendapatkan *R Square* kemudian di kuadratkan, hasilnya

merupakan persentase kontribusi yang disumbangkan. Sedangkan untuk mendapatkan hasil sumbangan efektif yaitu dengan

$$SE \% = \text{Beta} \times r_{xy} \times 100\%$$