

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi mengenai pendekatan dan desain penelitian yang dilakukan; lokasi, populasi, dan sampel penelitian; definisi operasional variabel; teknik pengumpulan data yang dipilih; instrumen penelitian yang digunakan; uji validitas dan reliabilitas instrumen; teknik analisis data; dan langkah-langkah penelitian yang dilakukan.

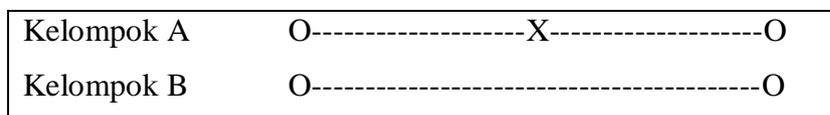
3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kuasi eksperimen. Pendekatan ini digunakan karena memiliki karakteristik di antaranya yaitu penelitian ini mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variable (Creswel, 2012, hlm.13). Selain itu, metode kuasi eksperimen dipilih karena peneliti tidak bisa menempatkan subjek penelitian dalam situasi laboratorik yang murni dan bebas dari pengaruh lingkungan selama diberikan intervensi. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan desain penelitian *non equivalent pretest-posttest control group*.

Penelitian ini menggunakan kelompok yang terdiri dari satu kelompok eksperimen dan kelompok pembanding, yang dapat diilustrasikan sebagai berikut.

Gambar 3.1

Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design



Keterangan:

A : Kelompok Eksperimen

B : Kelompok Kontrol

O : *Pre-test, Post-test*

X : *Treatment*

3.2 Lokasi, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di Bandung, khususnya di Universitas Pendidikan Indonesia. Alasan pemilihan lokasi penelitian ini adalah adanya mahasiswa yang mengalami stress, tertekan, terpuruk, merasa berada pada titik rendah, serta sempat terpikirkan untuk bunuh diri. Data tersebut diperoleh pada saat pelaksanaan internship pada UPT BKPK di Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, diperoleh data pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris tahun akademik 2018/2019 yang mana mereka memiliki permasalahan dari bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis AUM.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada jurusan Pendidikan Bahasa Inggris tahun akademik 2018 yang berjumlah 59 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non probabilitas* dengan teknik *homogenous sampling*, yakni strategi pemilihan sampel purposif dengan memilih individu tertentu atas dasar kesamaan karakteristik (Creswell, 2012). Alasan pemilihan teknik ini adalah karena desain penelitian yang dipilih adalah peneliti mengharapkan kondisi mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kondisi yang sama atau homogen, yakni memiliki tingkat resiliensi rendah.

Pengambilan sampel dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

- 3.2.1 Menyebarkan instrumen resiliensi kepada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris tahun akademik 2018 Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3.2.2 Mengambil mahasiswa secara homogen sebanyak 10 mahasiswa pada Pendidikan Bahasa Inggris tahun akademik 2018/2019 se Universitas Pendidikan Indonesia yang memiliki tingkat resiliensi rendah.
- 3.2.3 Membagi 10 mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah menjadi dua kelompok, yakni lima mahasiswa untuk kelompok eksperimen dan lima mahasiswa untuk kelompok kontrol.

Langkah pengambilan sampel tersebut dilakukan dengan tujuan dapat menyaring mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang untuk kemudian dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas). Variabel dependen terletak pada resiliensi, sedangkan variabel independen terletak pada teknik *stress inoculation training*. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut.

3.3.1 Resiliensi

Grotberg (1999) mengemukakan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, dan bahkan berubah karena pengalaman adversitas.

Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian atau masalah berat yang terjadi dalam kehidupannya. Reivich & Shatte (2002) juga mengungkapkan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh kemampuan di antaranya regulasi emosi, pengendalian impuls, empati, optimis, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*.

Davydov, dkk (2010) mengemukakan bahwa Resiliensi dapat dilihat sebagai mekanisme pertahanan, yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas, resiliensi merupakan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, bahkan berubah karena pengalaman adversitas, serta memungkinkan individu untuk dapat terus berkembang pada saat menghadapi kesulitan dengan menggunakan tujuh kemampuan yang terdiri dari regulasi emosi, pengendalian impuls, empati, optimis, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*.

Secara operasional, yang dimaksud resiliensi pada penelitian ini yaitu didefinisikan sebagai kemampuan adaptasi mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris tahun akademik 2018 Universitas Pendidikan Indonesia untuk dapat menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, bahkan berubah karena pengalaman adversitas, serta memungkinkan individu untuk dapat terus berkembang dalam menghadapi kesulitan dengan menggunakan tujuh kemampuan yang terdiri dari regulasi emosi,

pengendalian impuls, empati, optimis, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*.

Kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019 terdiri dari tujuh aspek sebagai berikut:

- 1) Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang walaupun dalam kondisi yang penuh tekanan dalam hidup individu.
- 2) Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri individu.
- 3) Optimisme adalah kemampuan untuk selalu berpandangan optimis, memiliki keyakinan dan harapan yang baik dalam memandang ke depan.
- 4) Empati adalah kemampuan dalam membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain baik secara verbal ataupun non verbal yang terdiri dari memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir berdasarkan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan pendapat atau perasaan orang lain mengenai suatu hal.
- 5) Analisis penyebab masalah adalah kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu
- 6) Efikasi diri adalah kemampuan dalam hal kepercayaan atau keyakinan individu terhadap diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif
- 7) *Reaching out* adalah kemampuan individu untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya dan melihat aspek positif dalam hidupnya.

3.3.2 Teknik *Stress Inoculation Training*

Stress Inoculation Training (SIT) merupakan suatu teknik yang digunakan untuk membantu konseli memperoleh pengetahuan, pemahaman diri, dan keterampilan coping yang memadai untuk memfasilitasi cara-cara yang lebih baik dalam menangani hal yang dapat

membuat stress (Erford, 2016). Pelatihan *stress inoculation* menggabungkan elemen pengajaran sokratik dan didaktif, pemantauan diri konseli, *cognitive restructuring*, *problem solving*, latihan relaksasi, *behavior rehearsal*, dan perubahan lingkungan” (Cormier, dkk, 2009, hlm. 442).

Definisi *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam penelitian ini adalah upaya untuk membantu mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris tahun akademik 2018 Universitas Pendidikan Indonesia melakukan pelatihan untuk dapat beradaptasi dengan permasalahan yang dialaminya, mampu bertahan dan menangani permasalahannya dengan baik. Adanya pelatihan tersebut akan membantu individu untuk mempunyai pola pikir serta respon yang lebih positif. Penelitian ini akan dilakukan dalam situasi kelompok dan akan dilakukan melalui pelatihan *stress inoculation*.

Secara operasional, konseling kelompok melalui teknik *stress inoculation training* merupakan cara bagi konselor untuk memberikan bantuan kepada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019 melalui suasana kelompok yang membuat setiap anggota berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman, saling mendukung antar anggota, dan proses saling bantu antar anggotanya. Konseling kelompok melalui teknik *stress inoculation* dilakukan sebanyak tiga fase sebagai berikut.

1) Konseptualisasi

Konseptualisasi dapat berupa pemberian informasi yang di dalamnya terdiri dari mengajarkan konseli tentang sifat stress ataupun peran konseli dalam menciptakan stress. Konseli dan konselor profesional bekerjasama untuk mengidentifikasi *presenting problem* (masalah yang dialami oleh konseli, sehingga konseli membutuhkan konseling). Apabila stresor-stresor global telah teridentifikasi, konselor profesional dapat membantu konseli menguraikan stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi penuh tekanan spesifik dan

mengevaluasi upaya-upaya *coping* yang dilakukan oleh konseli. Konseli kemudian mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah dan panjang yang spesifik secara perilaku dengan pemahaman bahwa sebagian aspek stres dapat diubah dan sebagian lainnya tidak dapat diubah.

2) Keterampilan dan berlatih

Keterampilan-keterampilan *coping* yang dapat digunakan di antaranya termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan; merencanakan sumber daya dan rute pelarian; *cognitive restructuring*; instruksi pada diri sendiri yang berorientasi tugas, mengatasi masalah dan teknik-teknik behavioral seperti relaksasi, asertivitas atau *self-rewarding* untuk *coping*.

a. Mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan

Pengumpulan informasi obyektif atau faktual tentang situasi yang membuat konseli tertekan dapat membantu konseli mengevaluasi situasi lebih realistis. Proses assessment sangat membantu dalam mengumpulkan informasi tentang kecemasan atau kemarahan yang dialami oleh konseli. Misalnya, dalam menggunakan stres inokulasi untuk membantu klien mengendalikan amarah, mengumpulkan informasi tentang orang-orang yang biasanya memprovokasi mereka dapat membantu konseli. Konseli mengumpulkan informasi yang dapat membantu mereka melihat provokasi sebagai tugas atau masalah yang harus dipecahkan, bukan sebagai ancaman atau serangan pribadi.

b. Merencanakan sumber daya dan rute pelarian

Merencanakan sumber daya dan rute pelarian digunakan untuk menggantikan pikiran-pikiran yang membuat konseli stres, sehingga perlu adanya identifikasi pikiran yang dapat mengalahkan stres. Dalam teknik ini kita bisa menanyakan hobi konseli atau kebiasaan-kebiasaan konseli yang dapat menggantikan pikiran stres konseli. Selain itu, merencanakan sumber daya dan rute pelarian

juga dapat dimaksud dengan mencari jalan keluar dari permasalahan.

c. *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring digunakan untuk merestrukturasikan pikiran individu untuk kembali ke pemikiran yang positif. Konselor dapat membantu konseli untuk menjadi sadar akan pikiran negative yang dimilikinya. Setelah konseli menyadari tentang pikiran negatifnya, konselor membantu konseli untuk mengubah proses pikirnya dengan cara membentuk pernyataan-pernyataan coping berupa pemikiran positif konseli.

d. Instruksi pada diri sendiri yang berorientasi tugas

Setelah konseli memilih mengatasi pikiran yang akan digunakan untuk setiap tahap, konselor menginstruksikan konseli untuk berlatih mengemukakan pernyataan diri dengan mengatakannya menggunakan suara yang keras. Praktek lisan ini dirancang untuk membantu konseli menjadi akrab dengan pikiran mengatasi serta terbiasa dengan kata-kata positif yang diucapkan.

e. *Behavioral rehearsal*

Behavioral rehearsal yang digunakan disini akan disesuaikan dengan keadaan yang dialami oleh konseli. Behavioral rehearsal yang biasanya digunakan di antaranya terdapat asertivitas, relaksasi, serta self rewarding. Salah satu *behavioral rehearsal* yang paling sering digunakan yaitu menggunakan metode relaksasi yang sangat berguna untuk konseli yang memiliki komponen fisiologis kecemasan dan kemarahan, seperti telapak tangan berkeringat, napas cepat atau detak jantung, atau mual. Relaksasi dapat didukung oleh berbagai strategi seperti teknik pernapasan, relaksasi otot, meditasi dan latihan. Contoh ketrampilan coping relaksasi adalah dengan merilekskan anggota tubuh dan juga psikis konseli, misalnya adalah dengan “Tariklah nafas dalam-dalam kemudian hembuskan perlahan melalui mulut

ulangi beberapa kali sampai anda merasakan rileks/tenang bila perlu menggunakan hitungan”.

3) Aplikasi dan penyelesaian

Setelah keterampilan-keterampilan dikuasai, mereka diintegrasikan ke dalam dunia eksternal melalui tugas –tugas pekerjaan rumah yang dinilai. Aspek penting lain dari fase terakhir ini adalah pencegahan relapse (kambuh) (Meichenbaum, dalam Bradley, 2016, hlm 325). Untuk mencegah kambuh, klien dan konselor profesional bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi situasi-situasi berisiko tinggi, mengantisipasi reaksi-reaksi penuh stres, dan berlatih respon-respon coping. Disamping itu, SIT sering kali memasukkan sesi tindak lanjut dan booster dan mungkin melibatkan significant others (orang yang berperan penting dalam kehidupan klien) dalam pelatihan untuk membantu klien.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

3.4.1 Jenis Instrumen

Instrumen merupakan alat bantu penelitian yang dipilih dan digunakan peneliti untuk pengumpulan data. Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini berupa skala. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup dalam bentuk daftar cek yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check (✓) pada kolom jawaban yang sesuai (Arikunto, 2006).

Instrumen resiliensi yang digunakan merupakan pengembangan berdasarkan konsep Reivich (2002). Item tersebut terdiri atas tujuh aspek resiliensi. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen resiliensi pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Resiliensi (Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		(+)	(-)	
Regulasi Emosi	Mengendalikan emosi positif	8,34,42	-	3
	Mengendalikan emosi negative	-	1,17,25,38,63	5
Pengendalian Impuls	Mengendalikan keinginan	2	35	2
	Mengendalikan dorongan	26	9,51	3
	Mengendalikan perilaku	10,18	51	3
	Mengendalikan tekanan yang muncul	27,37	43,56	4
Optimisme	Memiliki keyakinan dan harapan yang positif terhadap masa depan	3,19,48,62	4,52,57	7
Analisis Penyebab Masalah	Mengidentifikasi atau menganalisis masalah	20	11,58	3
	Menganalisis resiko dari timbulnya masalah	21,28	39	3
Empati	Memahami perasaan dan masalah orang lain	29,49,61	12	4
	Memahami pikiran orang lain atau melihat dari sudut pandang orang lain	5,47	30,40	4
	Membaca emosi orang lain baik secara verbal ataupun non verbal	13,22	31,50	3
	Menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain	23	59	2
Efikasi Diri	Memiliki keyakinan mampu menghadapi dan memecahkan masalah	14,41,53	24,32,46	6
<i>Reaching out</i>	Mengoptimalkan kemampuan	44,60	6,15,55,45	6
	Menemukan makna positif dari permasalahan yang dialami	16,33,54	7	4
Jumlah				63

3.4.2 Uji Kelayakan

Uji rasional instrumen dilakukan untuk melihat kesesuaian antara konstruk, isi dan redaksi dari instrumen. Uji rasional dilakukan melalui telaah terhadap butir-butir pernyataan instrument atau penimbangan (*judgement*) instrumen oleh ahli bimbingan dan konseling. Instrumen resiliensi berjumlah 63 butir pernyataan. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji kesesuaian setiap butir pernyataan. Penimbangan (*judgement*) terhadap instrument penelitian dilakukan oleh tiga pakar bimbingan dan konseling di antaranya yaitu Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd., dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.

Hasil penimbangan instrument penelitian, masing-masing butir pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi memadai (M) atau tidak memadai TM. Kategori memadai atau tidak memadai butir pernyataan dilihat dari konstruk, konten/isi instrumen, dan redaksi penulisan instrument tersebut. Berikut disajikan masukan dan saran dari para pakar yang melakukan *judge instrument* pada tabel 3.2.

Tabel 3.2

Uji Rasional Instrumen

No	Dosen Penimbang	Saran Perbaikan
1.	Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.	Perlunya perbaikan pernyataan dalam redaksi khususnya meminimalisir penggunaan kata “tidak” dalam pernyataan.
2.	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd.	Perlunya beberapa perbaikan pernyataan pada bagian isi dan redaksi khususnya penggunaan kata “Saya” jangan ada pengulangan dalam satu pernyataan.
3.	Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd	Bagian redaksi dari pernyataan perlu dibuat secara lebih operasional

3.4.3 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan oleh tiga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tidak dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan dilakukan dalam rangka mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrument dapat dipahami serta dimengerti oleh mahasiswa baik dari segi penggunaan bahasa ataupun maksud pernyataan. Hasil uji

keterbacaan menunjukkan bahwa instrumen resiliensi dapat dipahami oleh mahasiswa, sehingga instrument tersebut dapat digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019.

3.4.4 Uji Ketepatan Skala

Uji ketepatan skala dilakukan untuk menentukan nilai sesungguhnya masing-masing pilihan jawaban secara apriori (Subino, 1987, hlm.124). Uji ketepatan skala dilakukan dengan menggunakan MSI (*Method of Successive Interval*). Metode suksesif interval merupakan proses mengubah data ordinal menjadi data interval, berikut ini tahapan dalam menentukan skala sikap likert dengan menggunakan MSI (*Method of Successive Interval*) sebagai berikut:

- 1) Menghitung frekuensi (f) jawaban subjek untuk menghitung masing-masing kategori respon.
- 2) Menghitung proporsi (p) masing-masing respon dengan cara membagi frekuensi dengan jumlah responden keseluruhan.
- 3) Menghitung proporsi kumulatif (Cp) dengan menjumlahkan proporsi secara berurutan untuk setiap nilai.
- 4) Menghitung titik tengah proporsi kumulatif (mid-point Cp).
- 5) Mencari nilai Z dari nilai mid-point Cp untuk setiap nilai (menggunakan tabel deviasi normal).
- 6) Menentukan titik nol pada respons paling rendah dengan menjumlahkan Z pada setiap nilai dengan Z paling terkecil ($Z + (-Z \text{ terkecil})$).
- 7) Membulatkan Z_+ ($-Z_{\text{terkecil}}$).

Berikut merupakan uji ketepatan skala dari item 1 yang tercantum dalam tabel 3.3.

Tabel 3.3
Uji Ketepatan Skala Item 1

1	Kategori Respon				
	SS	S	KS	TS	STS
F	7	9	10	3	1
P=f/n	0,233	0,300	0,333	0,100	0,033
Pk	0,233	0,533	0,633	0,433	0,133
pk-t	0,117	0,383	0,700	0,917	0,983
Z	-1,19	-0,298	0,524	1,385	2,12
z+1,19	0	0,892	1,714	2,575	3,31
z+1	1	2	3	4	4

Berdasarkan uji ketepatan skala yang telah dilakukan, dari 63 item skala resiliensi yang diuji cobakan terdapat 45 pernyataan yang memiliki skala memadai.

3.4.5 Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan instrumen (Creswell, 2012). Suatu instrument dikatakan valid apabila dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sejalan dengan yang diungkapkan Arikunto (2006) bahwa suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengetahui yang diinginkan dan dapat mengungkap data variabel secara tepat. Semakin tinggi nilai validitas instrumen maka semakin valid instrumen tersebut digunakan di lapangan. Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan pada 30 mahasiswa jurusan pendidikan bahasa Jerman Universitas Pendidikan Indonesia 2018 yang memiliki karakteristik tidak jauh berbeda dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia 2018.

Pengolahan data untuk uji validitas dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Excel* 2013. Kriteria pengambilan keputusan signifikansi validitas instrumen yaitu jika nilai $r_{xy} < r_{tabel}$, maka item pernyataan dinyatakan tidak valid, dan sebaliknya jika $r_{xy} > r_{tabel}$, maka item pernyataan dinyatakan valid (Arikunto, 2006). Hasil perhitungan dari 45 butir soal yang diuji cobakan terdapat 38 item yang valid dan 8 yang tidak valid seperti yang terdapat pada tabel 3.4 berikut ini.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item

Kesimpulan	No Pernyataan	Jumlah
Valid	1,2,4,5,7,8,10,12,13,16,17,20,21,23,24,25,26,27,30,32,33,35,36,37,39,40,42,43,44,50,51,52,53,57,58,59,60,61	38
Tidak Valid	3,11,15,38,41,48,54	8

3.4.6 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji dengan menggunakan *cronbach alpha* untuk menentukan tingkat derajat konsistensi internal dan stabilitas instrumen walaupun penelitian dilakukan berulang kali menggunakan instrumen yang sama. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien reliabilitas dengan bantuan *software* SPSS versi 22, didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.936 dari 38 item pernyataan. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut.

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	38

Berdasarkan hasil analisis dengan nilai Alpha sebesar 0,936 maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir item instrument resiliensi tersebut reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data yang digunakan pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019. Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas dan reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut.

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi (Setelah Uji Ketepatan, Validitas dan Reliabilitas)

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		(+)	(-)	
Regulasi Emosi	Mengendalikan emosi positif	6,26	-	2
	Mengendalikan emosi negative	-	1,11,16	3
Pengendalian Impuls	Mengendalikan keinginan	2	21	2
	Mengendalikan dorongan	-	17,30	2
	Mengendalikan perilaku	-	7,22	2
	Mengendalikan tekanan yang muncul	23	27,33	3
Optimisme	Memiliki keyakinan dan harapan yang positif terhadap masa depan	-	3,31,34	3
Analisis Penyebab Masalah	Mengidentifikasi atau menganalisis masalah	12	35	2
	Menganalisis resiko dari timbulnya masalah	13	24	2
Empati	Memahami perasaan dan masalah orang lain	38	8	2
	Memahami pikiran orang lain atau melihat dari sudut pandang orang lain	4	18,25	2
	Membaca emosi orang lain baik secara verbal ataupun non verbal	9	29	2
	Menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain	14	36	2
Efikasi Diri	Memiliki keyakinan mampu menghadapi dan memecahkan masalah	32	15,19	3
<i>Reaching out</i>	Mengoptimalkan kemampuan	28,37	-	2
	Menemukan makna positif dari permasalahan yang dialami	10,20	5	3
Jumlah				38

3.5 Langkah-langkah Penelitian yang Dilakukan

Penelitian ini secara keseluruhan akan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu pengukuran awal (*pretest*), perlakuan, dan pengukuran akhir (*posttest*).

Pengukuran awal (*pretest*) bertujuan untuk memperoleh data awal tentang gambaran resiliensi pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019. Setelah memperoleh data awal, maka ditetapkan kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa serangkaian konseling kelompok menggunakan teknik *stress inoculation training*. Kemudian dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) dengan tujuan memperoleh data terkait gambaran resiliensi pada subjek penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.6 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Shapiro Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50 (Giovany, 2007, hlm. 16). Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS 22. Hasil uji normalitas yang diperoleh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut.

Tabel 3.7
Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada *Pretest*

Kelompok		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi	Kelompok Eksperimen	,310	5	,130	,874	5	,285
	Kelompok Kontrol	,231	5	,200*	,894	5	,377

Berdasarkan tabel 3.7 diperoleh nilai signifikansi skor pretest dengan menggunakan uji Shapiro wilk pada kelas eksperimen yaitu 0,285 dan kelompok kontrol 0,377. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa didapatkan signifikansi lebih dari 0.05 (α), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selain itu juga diperoleh hasil pengujian normalitas data post test kelas eksperimen dan kelas kontrol yang dijelaskan pada tabel 3.8 berikut ini.

Tabel 3.8
Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada *Posttest*

Kelompok		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi	Kelompok eksperimen	,225	5	,200 [*]	,899	5	,406
	Kelompok Kontrol	,278	5	,200 [*]	,850	5	,194

Berdasarkan tabel 3.8 diperoleh nilai signifikansi skor posttest dengan menggunakan teknik *Shapiro wilk* taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk kelas eksperimen sebesar 0,406 dan kelas kontrol sebesar 0,194. Hasil uji normalitas yang diperoleh kelas eksperimen dan kontrol pada posttest lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

3.7 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah varians kedua kelompok sama artinya kelas eksperimen dan kelas kontrol berasal dari populasi yang sama. Uji homogenitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS 22. Hasil uji homogenitas varians data pretest kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut.

Tabel 3.9
Uji Homogenitas kelompok eksperimen dan kontrol pada *pretest*
Test of Homogeneity of Variances

Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,194	1	8	,671

Berdasarkan tabel 3.9 dapat dilihat bahwa hasil uji homogenitas kelas eksperimen dan kontrol pada pretest diperoleh hasil 0,671. Hasil uji homogenitas yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen. Hasil uji homogenitas kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest dapat dilihat pada tabel 3.10 berikut.

Tabel 3.10
Uji Homogenitas kelompok eksperimen dan kontrol pada *posttest*
Test of Homogeneity of Variances

Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,071	1	8	,797

Berdasarkan tabel 3.10 dapat dilihat bahwa hasil uji homogenitas kelas eksperimen dan kontrol pada pretest diperoleh hasil 0,797. Hasil uji homogenitas yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses untuk mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar dengan tujuan menemukan tema dan merumuskan hipotesis kerja berdasarkan data. Untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai seperti apa gambaran umum resiliensi mahasiswa, maka dilakukan analisis data terkait profil resiliensi untuk menentukan kategorisasi tinggi, rendah, dan sedang dengan menggunakan norma empirik (statistik empirik). Rerata standar deviasi didapatkan dari data empirik dipakai sebagai referensi dalam kategorisasi. Adapun norma kategorisasi subjek penelitian diuraikan sebagai berikut.

Tabel 3.11
Norma Kategorisasi Sampel Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$(\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) > X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < \text{Mean} - 1,0 \text{ SD}$	Rendah

Sumber : (Azwar, 2014, hlm. 149)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji T melalui bantuan SPSS 22. Selain itu, pengolahan data juga dikaukan dengan menghitung perbandingan skor pretest dan posttest untuk mendapatkan nilai (gain) setelah pelaksanaan intervensi menggunakan teknik *stress inoculation training*. Untuk mengetahui efektivitas peningkatan skor mahasiswa maka digunakan rumus gain ternormalisasi sebagai berikut.

$$G_{\text{gain}} = S_{\text{post}} - S_{\text{pre}}$$

$$N\text{-Gain} = \frac{S_{\text{post}} - S_{\text{pre}}}{S_{\text{maks}} - S_{\text{pre}}}$$

Keterangan:

S_{post} : Skor posttest

S_{pre} : Skor pretest

S_{maks} : Skor maksimal

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

Hipotesis Penelitian Konseling kelompok teknik *stress inoculation training* efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa

Hipotesis Statistik H_0 : μ gain eksperimen = μ gain kontrol

H_1 : μ gain eksperimen > μ gain kontrol

Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis yang dilakukan yaitu berdasarkan nilai α 0,05. H_0 ditolak apabila nilai p lebih kecil dari nilai α sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi teknik *stress inoculation training*. H_0 tidak ditolak apabila nilai p lebih besar dari nilai α sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian teknik *stress inoculation training*.