

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC HARDINESS* SISWA
(Penelitian Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Bandung,
Jawa Barat Tahun Ajaran 2018/2019)

TESIS

**Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling**



Oleh

Fadhil Muhammad
1706539

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC HARDINESS* SISWA
(Penelitian Kuasi-Eksperimen di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)

Oleh
Fadhil Muhammad

Universitas Syiah Kuala, 2017

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Fadhil Muhammad 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC HARDINESS* SISWA
(Penelitian Kuasi-Eksperimen di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)

Oleh
Fadhil Muhammad
1706539

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH :

Pembimbing I



Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A.
NIP. 196202081986011002

Pembimbing II



Dr. Suherman, M.Pd
NIP. 195903311986031002

Mengetahui,
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 19710219 199802 1 001

ABSTRAK

Fadhil Muhammad (2019). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercise* untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Ajaran 2018/2019. Tesis ini dibimbing Oleh Dr. Solehuddin, M.Pd., M.A. Sebagai (Pembimbing 1) dan Dr. Suherman, M.Pd Sebagai (Pembimbing 2). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Pasca Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya siswa memiliki sikap *academic hardiness*. Siswa di era globalisasi menghadapi tuntutan kehidupan akademik. Kemampuan untuk tetap kuat dalam menanggapi tantangan akademik disebut ketangguhan akademik. Penting bagi guru untuk memahami cara adaptif untuk meningkatkan *academic hardiness* pada siswanya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa pada kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung pada Tahun Ajaran 2018/2019. Adapun pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dan desain *non-equivalen pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *academic hardiness* siswa dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan nilai rata-rata N-Gain sebesar 42,1266 atau perentase 42% yang termasuk dalam kategori kurang efektif.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Group Exercise*, *Academic Hardiness*.

ABSTRACT

Fadhil Muhammad (2019). The Effectiveness of Group Guidance with Group Exercise Techniques to Improve Academic Hardiness of Class VII Students in SMP Negeri 12 Bandung Teachings 2018/2019. This thesis is guided by Dr. Solehuddin, M.Pd., M.A. As (Supervisor 1) and Dr. Suherman, M.Pd As (Advisor 2). Guidance and Counseling Study Program, Graduate School, Indonesian University of Education.

This research is motivated by the importance of students having an attitude of academic hardiness. Students in the globalization era face the demands of academic life. The ability to stay strong in responding to academic challenges is called academic toughness. It is important for teachers to understand adaptive ways to increase academic hardiness in their students. The purpose of this study was to examine the effectiveness of group guidance with group exercise techniques to improve academic hardiness of students in class VII at SMP Negeri 12 Bandung in 2018/2019 Academic Year. The research approach uses a quantitative approach with a quasi-experimental method and non-equivalent pretest-posttest control group design. The results of this study indicate that there are differences in the level of academic hardiness of students from the pre-test and post-test results in the control group and the experimental group, with an average N-Gain value of 42.1266 or a percentage of 42% which is included in the less effective category.

Keywords: Group Guidance, Group Exercise, Academic Hardiness.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat Teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
1.5.2.1 Bagi Konselor di Sekolah.....	9
1.5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	9
1.6 Struktur Organisasi Tesis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA (<i>ACADEMIC HARDINESS</i> DAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK <i>GROUP EXERCISE</i>).....	11
2.1 Konsep Dasar <i>Academic Hardiness</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Academic Hardiness</i>	11
2.1.2 Karakteristik <i>Academic Hardiness</i>	12
2.1.3 Fungsi <i>Academic Hardiness</i>	14
2.1.4 Ciri-Ciri Sikap <i>Academic Hardiness</i>	16
2.1.5 Cara Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i>	17
2.2 Bimbingan Kelompok Teknik <i>Group Exercise</i>	18
2.2.1 Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.....	18
2.2.2 Kegunaan Bimbingan Kelompok.....	19
2.2.3 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	20
2.2.4 Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	20
2.2.5 Teknik Latihan Kelompok (<i>Group Exercise</i>)	22
2.2.6 Jenis-Jenis Latihan Kelompok (<i>Group Exercise</i>)	22

2.3 Bimbingan Kelompok <i>Group Exercise</i> Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i>	24
2.3.1 Jenis Kelompok dan Sesi Intervensi	24
2.3.2 Jenis Kelompok dan Sesi Intervensi	24
2.4 Penelitian Terdahulu	26
2.5 Karangka Pemikiran.....	28
2.6 Asumsi dan Hipotesis Penelitian.....	29
2.6.1 Asumsi Penelitian	29
2.6.2 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	31
3.2 Partisipasi Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.4.1 Bimbingan Kelompok Teknik <i>Group Exercise</i>	34
3.4.2 <i>Academic Hardiness</i>	36
3.5 Pengembangan Instrumen Penelitian	37
3.5.1 Proses Menerjemahkan Instrumen	37
3.5.2 Kisi-Kisi Instrumen Pengumpulan Data	38
3.5.3 Penimbangan Instrumen.....	40
3.5.4 Uji Keterbacaan.....	41
3.5.5 Pedoman Skoring	41
3.5.6 Mentransformasi Data Ordinal Ke Interval.....	42
3.6 Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen	42
3.6.1 Uji Validasi Instrumen	42
3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen	44
3.7 Prosedur Penelitian.....	45
3.8 Uji Coba Program Intervensi	46
3.9 Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Temuan Penelitian.....	52
4.1.1 Gambaran Tingkat <i>Academic Hardiness</i> Sebelum Diberikan Intervensi	52
4.1.2 Gambaran Tingkat <i>Academic Hardiness</i> Siswa Aspek dan Indikator	53
4.2 Rumusan Hipotetik Program Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMP Negeri 12 Bandung pada Tahun Ajaran 2018/2019	57
4.2.1 Penimbangan Program	57
4.2.2 Rumusan Program.....	58

4.3 Implementasi Program Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMP Negeri 12 Bandung Pada Tahun Ajaran 2018/2019	74
4.3.1 Pengukuran Awal (<i>Pre-Test</i>).....	75
4.3.2 Perlakuan (<i>Treatment</i>).....	75
4.3.3 Pengukuran Akhir (<i>Post-Test</i>).....	82
4.4 Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMP Negeri 12 Bandung Pada Tahun Ajaran 2018/2019	83
4.4.1 Hasil Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	83
4.4.2 Uji Perbedaan Rata-Rata <i>Pre-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	86
4.4.3 Uji Perbedaan Rata-Rata <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	87
4.4.4 Uji <i>N-Gain</i>	89
4.5 Pembahasan Penelitian	91
4.5.1 Profil <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMP Negeri 12 Bandung Pada Tahun Ajaran 2018/2019.....	91
4.5.2 Rumusan Hipotetik Program Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMP Negeri 12 Bandung pada Tahun Ajaran 2018/2019	93
4.5.3 Gambaran Efektivitas Program Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMP Negeri 12 Bandung pada Tahun Ajaran 2018/2019	95
4.6 Keterbatasan Penelitian	98
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	99
5.1 Kesimpulan	99
5.2 Rekomendasi Penelitian	100
DAFTAR PUSTAKA	102

DAFTAR TABEL

TABEL

2.1 Penelitian Terdahulu	27
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Populasi Penelitian Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung	32
3.3 Subjek Penelitian.....	33
3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Academic Hardiness</i>	37
3.5 Norma Skoring Instrumen <i>Academic Hardiness</i>	40
3.6 Hasil Validasi Instrumen <i>Academic Hardiness</i>	41
3.7 Kriteria Reliabilitas Instrumen <i>Academic Hardiness</i>	42
3.8 Norma Kategori Subjek Penelitian.....	46
3.9 Tolak Ukur Kategori Berdasarkan Persentase	47
3.10 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen/Kontrol	48
3.11 Hasil Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen/Kontrol ...	48
3.12 Hasil Uji Homogenitas <i>Pret-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen/Kontrol	49
3.13 Hasil Uji Homogenitas <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen/Kontrol	49
4.1 Profil Umum Kematangan <i>Academic Hardiness</i> Siswa	50
4.2 Profil Kematangan <i>Academic Hardiness</i> Berdasarkan Aspek dan Indikator.....	52
4.3 Gambaran <i>Academic Hardiness</i> Pada Kelompok Eksperimen/Kontrol Sebelum diberikan Pelakuan	54
4.4 Rangkuman Hasil Uji Validasi Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i> untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i>	55
4.5 Hasil Penilaian Ahli dan Praktisi Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i> untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i>	56
4.6 Profil Umum Kematangan <i>Academic Hardiness</i> Siswa	59
4.7 Gambaran Deskripsi Kebutuhan <i>Academic Hardiness</i> Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2019/2019	60
4.8 Strategi Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i>	63
4.9 Materi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i>	64
4.10 Pengembangan SKLB Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i>	65
4.11 Evaluasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i>	70
4.12 Kriteria Keberhasilan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercise</i> .	71
4.13 Hasil Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen/Kontrol	80
4.14 Hasil Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Aspek <i>Academic Hadiness</i> Kelompok Eksperimen.....	80
4.15 Perubahan <i>Academic Hadiness</i> Per-Siswa dalam Kelompok Eksperimen	82
4.16 Uji <i>T-Test</i> Terhadap Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen /Kontrol	83

4.17 Uji <i>T-Test</i> Terhadap Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen /Kontrol	84
4.18 Pembagian Nilai Skor <i>N-Gain</i>	85
4.19 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	85
4.20 Hasil Uji <i>N-Gain</i> Pada Kelompok Eksperimen /Kontrol.....	86

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK

4.1 Profil <i>Academic Hardiness</i> Secara Umum	51
4.2 Gambaran Perbedaan Rata-Rata Skor <i>Academic Hardiness</i> Secara Umum Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	54
4.3 Perubahan Rata-Rata Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	80
4.4 Peningkatan Rata-Rata Skor Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi	80
4.5 Peningkatan Rata-Rata Skor Per-Siswa dalam Kelompok Eksperimen	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	106
Lampiran 2. RPLBK	111
Lampiran 3. Dokumentasi.....	155

DAFTAR PUSTAKA

- Benishek, L., & Lopez, F. (2001). *Development and initial validation of academic hardiness scale*. *Journal of Career Assessment*, 9, 333–352. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/106907270100900402>.
- Benishek, L., Feldman, J., Shipon, W., Mecham, S., & Lopez, F. (2005). *Development and evaluation of the revised academic hardiness scale*. *Journal of Career Assessment*, 13, 59–76. DOI: 10.1177/1069072704270274.
- Burke, Alison. (2011). *Group work: how to use groups effectively*. *The Journal of Effective Teaching*, 11 (2), hlm, 87-95.
- Coetzee, M., Harry, N. (2014). *Gender and hardiness as predictors of career adaptability: an exploratory study among Black call centre agents South African*. *Journal of Psychology* 2015, Vol. 45(1) 81–92.
- Creed, P., Conlon, E., & Dhaliwal, K. (2013). *Revisiting the academic hardiness scale: Revision and revalidation*. *Journal of Career Assessment*, 21(4), 537–554, doi: 10.1177/1069072712475285.
- Creswell, J. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education.
- Creswell, J. (2013). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (edisi ketiga); diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Dwyer, A. L., & Cummings, L. (2001). *Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university students*. *Canadian Journal of Counseling*, 35(3), 208–220.
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. (Jakarta: Rajawali Pers).

- Gibson & Mitchel. (1986) *Introduction to counseling and guidance (second edition)*. New York: Macmilian Publishing Company.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodelogi penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hake, R. R. 1999. *Analyzing Change/ Gain Score*. American Educational Research Methodology.
- Heppner., Paul., Wampold, Bruce.,Kivlighan, Dennis. M (2008). *Research design In Counseling*, third edition. USA: Thomson Higher Education.
- Houston, W. Robert. (1988). *Touch the Future Teach*. St. Paul, MN: West Publishing Company.
- Harold. A. Linstone & Murray Turoff . (2004). *The Delphi Method (Teqniques and Application*. Portland State University.
- Jacobs, Ed E.,dkk. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*, seventh edition. USA: Brooks/cole.
- Kartadinata, Sunaryo. (1997). *Pendidikan Untuk mengembangkan SDM Bermutu. Makalah Konvensi bersama Divisi-divisi IPBI (IPKON,IGPI, ISKIN,IIBKIN)*. Purwekerto. 11-14 Desember ,1997.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi, buku 2, edisi 5. alih bahasa: Erly Suandy*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kobasa S.C. (1979). *Stressful life events, personality, and health- Inquiry into hardiness*. Journal of Personality and Social Psychology. 37 (01): 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). *Personality and resistance to illness*. American Journal of Community Psychology, 7, 413–423. doi: 10.1007/BF00894383.
- Lifton, D., Seay, S.,Mc Carly, N., Olive-Taylor, R., Seeger, R., & Bigbee, D. (2006). *Correlating hardiness with graduation persistence*. Academic Exchange Quarterly, 10, 277–283. Retrieved from <http://rapidintellect.com/AEQweb>.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Fazel, M., Resurreccion, N., (2002). *Hardiness training facilitates performance in college. The Journal of Positive Psychology* 4, 566–577.

- Martin, Andrew & Marsh, Herbert. (2006). *Academic Resilience And Its Psychological And Educational Correlates: A Construct Validity Approach. Psychology In The School. Volume 43(3)*. Wiley Interscience.
- Martin, Andrew & Marsh, Herbert. (2009). *Academic Resilience And Academic Bouyancy: Multidimensional And Hierarchial Conceptual Framing of Causes, Correlates and Cognate Construct. Oxford Review of Education. Volume 3, No.3*. London: Publisher Routledge.
- Martin, Andrew et all. (2010). Longitudinal Modelling of Academic Bouyancy and Motivation: Do The '5C's' Hold Up Over Time. *British Journal of Educational Psychology*. The British Psychological Society.
- Misra, U.K., Kalita, J., & Nair, P.P., (2008). *Diagnostic approach to peripheral neuropathy. Ann Indian Acad Neurol*. 11(2): 89–97.
- Nurihsan. J. Ahmad. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurihsan. J. Achmad. (2014) *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Rainham, D., Krewski, D, Mc Dowell, I, Sawada, M and Liekens, B. (2008). *Development of a wearable global positioning system for place and health research. Int J Health Geogr*, 7: 59.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik ddan Aplikasi*. Bandung: Rizqi Press.
- Smet, B. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Steel, P (2007). *The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic And Theoretical Revie Of Queintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychology Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman AS, Uman. (2015). *Managemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.

Sukmadinata, Nana Syaodih. (2005) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Tyrrel, J. (1992). *Sources of stress among psychology undergraduates*. Irish Journal of Psychology, 13, 184–192.

UU SISDIKNAS No. 20 Tahun 2003

Winkel, W.S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di sekolah Menengah*. Jakarta: PT. Grasindo.