

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada Bab III diuraikan mengenai metode penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan meliputi: 1) metode dan desain penelitian, 2) partisipan penelitian, 3) populasi dan sampel penelitian, 4) definisi operasional variabel, 5) instrumen penelitian, 6) uji coba program, 7) prosedur penelitian, dan 8) teknik analisis data.

#### **3.1 Metode dan Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *quasi eksperimen* atau eksperimental semu. Alasan penggunaan pendekatan kuantitatif adalah karena memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan hubungan antar variabel (Creswell, 2012, hlm. 13). Adapun jenis desain eksperimen yang digunakan ialah *non-equivalen pretest-posttest control group design*. Dengan desain ini berupaya membandingkan antara kelompok eksperimen, kelompok dipilih tanpa melalui mekanisme randomisasi, dua kelompok yang ada diberikan *pre-test* kemudian diberi perlakuan dan terakhir diberi *post-test* (Emzir, 2012, hlm. 102). Penelitian dengan pendekatan ini menekankan pada data berupa angka-angka (*numerical*) yang pengelolaan datanya dilakukan dengan metode statistik. Pemilihan kelompok tanpa melalui random artinya dalam penelitian memilih kelompok dengan kriteria tertentu di mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesamaan seperti subjek penelitian pada kelas VII, dan subjek yang memiliki karakteristik *academic hardiness* yang rendah.

Perlakuan yang akan diberikan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Untuk dapat mengetahui keefektifan dari bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* tersebut adalah dengan cara membandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan. Setelah *pre-test* diberikan, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu masing-masing kelompok baik kontrol maupun eksperimen akan diberikan *post-test*, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan berpengaruh

terhadap *academic hardiness* siswa. Desain penelitian yang digunakan digambarkan sebagai berikut

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

<i>Group 1</i> /KK (Kelompok Kontrol)	0 <sub>1</sub>		0 <sub>2</sub>
<i>Group 2</i> /KE (Kelompok Eksperimen)	0 <sub>3</sub>	X	0 <sub>4</sub>

(Farynairarz & Lockwood, dalam Houser, 2009, hlm, 53)

**Keterangan:**

- X : Treatment yang diberikan (Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*)  
 - : Perlakuan Konvensional  
 0<sub>1</sub>, 0<sub>2</sub> : *Pre-test*  
 0<sub>3</sub>, 0<sub>4</sub> : *Post-test*  
 KK : Kelompok Kontrol  
 KE : Kelompok Eksperimen

**3.2 Partisipasi Penelitian**

Partisipasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yang terindikasi memiliki *academic hardiness* yang berada dalam kategori rendah dan sedang. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII pada jenjang Sekolah Menengah Pertama alasan peneliti memilih siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama karena diperkuat oleh pendapat Misra (2008: hal, 89) yang menjelaskan bahwa stres akademik sangat potensial terjadi di kalangan siswa menengah pertama yang disebabkan oleh tantangan, kemunduran, dan kecemasan dari kehidupannya sehari-hari di sekolah sehingga menjadi topik yang sangat sering dibahas dalam beberapa dekade terakhir. Siswa yang memiliki *academic hardiness* rendah, akan sangat rentan sangat rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kemarahan, dan kenakalan remaja yang berimplikasi pada hasil belajar siswa di sekolah.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Creswell (2015, hlm. 287) menyatakan “A *Population is a group of individuals who have the same characteristic*”, atau populasi adalah suatu kelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama. Selain itu populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009, hlm. 215). Menurut Furqan (2013, hlm. 35) populasi didefinisikan sebagai sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Banyaknya populasi penelitian berjumlah 226 orang peserta didik yang terbagi dalam 8 kelas dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Populasi Penelitian Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung**

No	Kelas	Jumlah
1	VII-A	29
2	VII-B	27
3	VII-D	22
4	VII-E	30
5	VII-F	29
6	VII-G	30
7	VII-H	30
8	VII-I	29
<b>Jumlah</b>		<b>226</b>

Selanjutnya ditentukan sampel penelitian yang merupakan bagian dari populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk mengurangi ancaman terhadap validitas internal pada metode penelitian kuasi-eksperimen (Creswell, 2015, hlm. 608). Menurut Sugiyono (2016, hlm. 126) teknik sampling yang digunakan berdasarkan pertimbangan orang yang ahli, dan memahami kondisi di daerah pengambilan sampel tersebut. Adapun banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 16 orang peserta didik dengan karakteristik *academic hardniess* dalam kategori sedang dan rendah rincian sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Sampel Penelitian**

No	Kategori	Kelompok	Jumlah
1	Rendah dan Sedang	Eksperimen	8
2	Rendah dan Sedang	Kontrol	8
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>

Pada penelitian ini menggunakan teknik *group exercise* dalam *setting* kelompok. Peserta didik yang menjadi sasaran perlakuan berdasarkan perspektif bimbingan kelompok adalah 2-15 anggota (Rusmana, 2017, hlm. 15). Kelompok yang lebih besar mengurangi kesempatan setiap anggota untuk berpartisipasi dan seringkali mengakibatkan beberapa anggota tidak aktif berkontribusi pada grup. Semakin singkat waktu yang tersedia, semakin kecil kelompok yang seharusnya (Cooper, dkk, dalam Burke, 2011, hlm. 89). Berdasarkan pertimbangan di atas maka ditentukan sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol.

### 3.4 Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini mengkaji dua variabel penelitian yakni bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* sebagai variabel bebas (dependen) dan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 sebagai variabel terikat (independen).

#### 3.4.1 Bimbingan Kelompok Teknik *Group Exercise*

Berdasarkan definisi-definisi konseptual yang telah dipaparkan pada bab II, maka dapat didefinisikan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* merupakan upaya pemberian bantuan dari konselor atau peneliti terhadap konseli atau siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, yaitu dalam suasana kelompok dengan menggunakan jenis latihan yaitu: (1) umpan balik (*feedback exercise*); (2) latihan berdiskusi dengan kelompok (*decision exercise*); (3) latihan pengalaman (*experiential exercises*); (4) latihan bacaan umum (*common reading exercises*); (5) Perangkat kreatif (*creative props*); (6) *Dyad and triad*. Adapun pelaksanaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini melalui empat tahapan yaitu:

(1) Tahap awal (*beginning a group*); (2) Tahap transisi (*transition stage*); (3) Tahap kerja (*performing stage*); (4) Tahap terminasi.

Bimbingan kelompok menurut Suherman (2015, hlm.10) adalah sebagai proses bantuan kepada individu (konseli) sebagai bagian dari program pendidikan yang dilakukan oleh tenaga ahli (konselor) agar individu (konseli) mampu memahami dan mengembangkan potensinya secara optimal. Selain itu juga menurut Nurihsan (2014, hlm. 23) bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi (siswa). Menurut Winkel & Sri Hastuti (2004, hlm. 547) bimbingan kelompok bertujuan untuk menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok.

Terdapat jenis-jenis teknik dalam bimbingan kelompok. Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Menurut Rusmana (2009, hlm. 15) latihan kelompok (*group exercise*) merupakan teknik yang berorientasi pada aktivitas-aktivitas terstruktur, terencana, terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya. Menurut Jacob (2012, hlm. 220) teknik *group exercise* secara implisit digunakan peneliti dalam intervensi pada penelitian yaitu berdasarkan alasan-alasan berikut ini:

(1) latihan kelompok dapat menciptakan keakraban dan meningkatkan level kenyamanan anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman dan pemecahan masalah; (2) latihan kelompok dapat memberikan informasi yang berguna bagi anggota dan pemimpin kelompok; (3) latihan kelompok dapat memfokuskan anggota pada suatu isu dan topik tertentu; (4) latihan kelompok memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk pembelajaran berbasis eksperensial; (5) latihan kelompok menciptakan kesenangan dan relaksasi bagi anggota kelompok.

Setelah mengetahui urgensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli, maka peneliti mengambil kesimpulan akan menggunakan teknik *group exercise* dalam suasana bimbingan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP

Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* ini, diharapkan siswa mampu memiliki karakteristik *academic hardiness* yang kuat yang dapat bertahan dalam berbagai tekanan dan tuntutan akademik.

### 3.4.2 *Academic Hardiness*

Berdasarkan definisi-definisi konseptual yang telah dipaparkan pada bab II, konsep *hardiness* pertama kali diperkenalkan oleh Kobasa (1982) atas pengembangan dari konsep resiliensi (ketahanan), teori ini kemudian dibentuk dan disusun ke dalam *setting* pendidikan formal oleh Benishek dan Lopez (2001) dan menjadi suatu konsep baru yang disebut sebagai *academic hardiness*. Menurut Kobasa (1982) *hardiness* merupakan suatu konstelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan di saat individu menemui suatu peristiwa yang menimbulkan stres dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres. Konsep *hardiness* juga sering disebut sebagai kepribadian ketabahan atau *hardy personality*.

Dengan kata lain, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung tidak menghindari kejadian ketegangan yang sedang dihadapi, mempunyai keyakinan untuk dapat mengontrol dan mengantisipasi perubahan itu tanpa harus mengalami keputusasaan serta selalu memandang bahwa setiap peristiwa yang terjadi merupakan suatu yang dapat memicu prestasinya. *Academic hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi peristiwa akademik yang menekan. Menurut Kobasa (1982, hlm. 168-169) terdapat tiga karakteristik atau aspek *academic hardiness* yang meliputi *control*, *commitment* dan *challenge*.

- 1) *Control* adalah aspek dari kepribadian *hardiness* yang berupa kecenderungan untuk menerima dan mempercayai bahwa individu dapat meramal, mengontrol, dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya apabila berhadapan dengan hal-hal tidak terduga.
- 2) *Commitment* adalah kecenderungan individu untuk terlibat dalam segala aktivitas, terlibat dengan orang-orang maupun peristiwa-persitiwa kehidupan dan

mempercayai bahwa semua itu merupakan sesuatu yang menarik, bertujuan dan mempunyai arti.

- 3) *Challenge* adalah kecenderungan individu untuk memandang suatu perubahan bukan sebagai suatu ancaman tetapi sebagai suatu yang normal dalam kehidupan dan merupakan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

### 3.5 Pengembangan Instrumen Penelitian

#### 3.5.1 Proses Menerjemahkan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan penelitian yaitu angket *academic hardiness*. Angket *academic hardiness* pada penelitian ini dikembangkan dari konsep teori Benishek & Lopez (2001, hal. 188) yang mendefinisikan *academic hardiness* (ketangguhan akademik) sebagai suatu karakteristik kepribadian peserta didik yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kegiatan akademik. Menurut Kobasa (1982, hal. 102) ketangguhan (*hardiness*) adalah suatu susunan gaya kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi dan mengurangi efek negatif dari keadaan stres. Menurut Santrock (2002) ketangguhan (*hardiness*) adalah gaya kepribadian atau daya tahan individu dalam menghadapi tantangan dan masalah yang menimbulkan efek stres. Selanjutnya menurut Nevid Dkk (2005, hal. 145) ketangguhan (*hardiness*) adalah suatu gaya kepribadian yang berfungsi dalam menahan tekanan akibat stres yang ditandai dengan adanya komitmen, pengendalian, dan tantangan.

Secara operasional *academic hardiness* (ketangguhan akademik) didefinisikan sebagai suatu gaya kepribadian peserta didik kelas VII SMP Negeri 12 Bandung yang berfungsi untuk memberikan daya tahan pribadi atau strategi dalam menanggulangi efek negatif dari tuntutan, tantangan dan peristiwa akademik yang menimbulkan stres. Terdapat 3 aspek dalam *academic hardiness* (ketangguhan akademik) yaitu sebagai berikut:

- (1) Pengendalian (*control*) yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu (siswa) kelas VII SMP Negeri 12 Bandung yang berfungsi untuk mengarahkan dirinya

dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Pengendalian (*control*) ditandai dengan indikator sebagai berikut, yaitu:

- a. Kemampuan memilih respon dan sumber-sumber tindakan dalam mengatasi masalah akademik;
- b. Kemampuan menilai dan berfikir positif dari setiap proses kegiatan akademik;
- c. Tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi tekanan akademik.

(2) Komitmen (*commitment*) yaitu suatu kondisi dimana individu (siswa) kelas VII SMP Negeri 12 Bandung melakukan perjanjian (keterikatan) dengan dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuannya. Komitmen (*commitment*) ditandai dengan indikator sebagai berikut, yaitu:

- a. Memiliki kepercayaan diri dari setiap proses kegiatan akademik;
- b. Memiliki tujuan hidup untuk mengarahkan perilaku dalam melewati tekanan akademik;
- c. Tidak menyerah terhadap berbagai tekanan akademik.

(3) Tantangan (*challenge*) yaitu segala bentuk kegiatan yang dilakukan oleh individu (siswa) kelas VII SMP Negeri 12 Bandung dengan tujuan atau sifat untuk menggugah kemampuan dan potensi pribadinya. Tantangan (*challenge*) ditandai dengan indikator sebagai berikut, yaitu:

- a. Kemampuan mengantisipasi perubahan akademik sebagai tantangan untuk perkembangan diri;
- b. Menyukai tantangan atau pengalaman baru dalam belajar.

### 3.5.2 Kisi-Kisi Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen *academic hardiness* menggunakan jenis skala Likert yang terdiri dari lima variasi respon jawaban yaitu: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), R (Ragu-Ragu), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor terendah adalah 61 dan skor tertinggi adalah 305. Angket *academic hardiness* terdiri dari 27 item *fovarable* dan 34 item *non-fovarable*.



**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Instrumen Academic Hardiness**

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			(+) <i>Favorable</i>	(-) <i>Non-Favorable</i>	
1.	Pengendalian ( <i>control</i> ) adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu (peserta didik) untuk mengarahkan dirinya dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan.	Kemampuan memilih respon dan sumber-sumber tindakan dalam mengatasi masalah akademik.	1,2,4,9	3,5,6,7,8	9
		Kemampuan menilai dan berfikir positif dari setiap proses kegiatan akademik.	10,16,17	11,12,13,14,15,18	9
		Tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi tekanan akademik.	19,20,23,24	21,22,25,26	8
2.	Komitmen ( <i>commitment</i> ) adalah suatu kondisi dimana individu (peserta didik) melakukan	Memiliki kepercayaan diri dari setiap proses kegiatan akademik.	27,29,30	28,31,32,33,34,35	9
		Memiliki tujuan hidup untuk	36,37,39	38	4

	perjanjian (keterikatan) dengan dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuannya.	mengarahkan perilaku dalam melewati tekanan akademik.			
		Tidak menyerah terhadap berbagai tekanan akademik.	40,46	41,42,43,44,45	7
3.	Tantangan ( <i>challenge</i> ) adalah segala bentuk kegiatan yang dilakukan oleh individu (peserta didik) yang memiliki tujuan atau sifat untuk menggugah kemampuan dan potensi pribadi.	Kemampuan mengantisipasi perubahan akademik sebagai tantangan untuk perkembangan diri.	47,51	48,49,50	5
		Menyukai tantangan atau pengalaman baru dalam belajar.	52,54,56,57,58,60	53,55,59,61	10
<b>Total</b>					<b>61</b>

### 3.5.3 Penimbangan Instrumen (*Expert Judgement*)

Instrumen *academic hardiness* yang telah disusun dilakukan uji kelayakan (*judgement*) oleh dosen bimbingan dan konseling. Uji *judgement* dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi konstruk, konten, bahasa dan semua item pernyataan dengan pengembangan kisi-kisi dan rencana aplikasi pada siswa. Penimbang instrumen dilakukan oleh tiga ahli yaitu: Prof. Dr. Juntika

Nurihsan, M.Pd, Dr. Nandang Budiman, M.Si. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Setelah instrumen dinilai oleh ketiga ahli tersebut kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari penimbang.

#### 3.5.4 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada sepuluh orang siswa SMP Negeri 12 Bandung yang tidak dijadikan sampel namun memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen *academic hardiness* dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa (responden) baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud pernyataan. Hasil dari uji keterbacaan setiap item pernyataan dapat dipahami oleh sepuluh siswa tersebut

#### 3.5.5 Pedoman Scoring

Untuk mengungkap *academic hardiness* peserta didik, penelitian ini menggunakan skala *Likert*, dengan skala *Likert* variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2010:143). Dalam penggunaan skala *Likert*, terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu bentuk pernyataan positif (*Favorable*) untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negatif (*Non-Favorable*) untuk mengukur skala negatif. Pertanyaan positif (*Favorable*) diberi skor 5,4, 3, 2, dan 1. Pertanyaan negatif (*Non-Favorable*) diberi skor 1, 2, 3, 4, 5. Dalam instrumen ini bentuk jawaban skala *likert* antara lain: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), R (Ragu-Ragu), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

**Tabel 3.5**  
**Norma Skoring Instrumen *Academic Hardiness***

Alternatif Jawaban	Rentang Jawaban	
	Positif ( <i>Favorable</i> )	Negatif ( <i>Non-Favorable</i> )
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

### 3.5.6 Mentransformasi Data Ordinal Ke Interval

Pada penelitian ini hasil yang diperoleh dari jawaban kuesioner dengan menggunakan skala likert adalah data ordinal. Agar data dapat dianalisis secara statistik maka data tersebut harus diubah menjadi data interval. Menurut Sedarmayanti & Hidayat (2011, hlm. 55) *Method of Successive Interval* adalah metode penskalaan untuk menaikkan skala pengukuran ordinal ke interval. Dalam pengolahan data tersebut, peneliti menggunakan bantuan *Additional Instrument (Add-Ins)* pada *Microsoft Excel*.

## 3.6 Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen

### 3.6.1 Uji Validasi Instrumen

Pengujian validitas merupakan hal yang penting dan mendasar dalam suatu penelitian. Validitas adalah tingkat penafsiran kesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan instrument (Creswell, 2012). Validitas instrumen dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Microsoft Excel*. Uji validitas instrumen *academic hardiness* dicobakan pada tanggal 26 April 2019 kepada 38 siswa dengan taraf signifikansi 0,05, maka diperoleh t tabel sebesar 2,026. Nilai koefisien kolerasi yang telah diperoleh dari setiap item pernyataan dibandingkan dengan t tabel dengan kriteria sebagai berikut :

- (a) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka item pernyataan dinyatakan valid, dan
- (b) Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka item pernyataan dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan pengolahan hasil uji validitas untuk 61 item pernyataan angket *academic hardiness* terdapat 36 item yang dinyatakan valid dan 25 item pertanyaan yang tidak valid.

**Tabel 3.6**  
**Hasil Validasi Instrumen *Academic Hardiness***

No Item	T Hitung	T Tabel	Kriteria	No Item	T Hitung	T Tabel	Kriteria
1.	1,566	2,026	Tidak Valid	32.	2,026	1,495	Tidak Valid
2.	0,328	2,026	Tidak Valid	33.	2,026	2,171	Valid

3.	2,046	2,026	Valid	34.	2,026	4,157	Valid
4.	2,743	2,026	Valid	35.	2,026	1,568	Tidak Valid
5.	0,761	2,026	Tidak Valid	36.	2,026	2,072	Valid
6.	0,478	2,026	Tidak Valid	37.	2,026	-0,566	Tidak Valid
7.	2,737	2,026	Valid	38.	2,026	2,030	Valid
8.	2,732	2,026	Valid	39.	2,026	2,218	Valid
9.	2,137	2,026	Valid	40.	2,026	1,297	Tidak Valid
10.	2,244	2,026	Valid	41.	2,026	2,578	Valid
11.	1,380	2,026	Tidak Valid	42.	2,026	1,720	Tidak Valid
12.	2,153	2,026	Valid	43.	2,026	2,202	Valid
13.	1,119	2,026	Tidak Valid	44.	2,026	2,203	Valid
14.	-0,852	2,026	Tidak Valid	45.	2,026	0,812	Tidak Valid
15.	2,261	2,026	Valid	46.	2,026	2,356	Valid
16.	2,121	2,026	Valid	47.	2,026	-0,922	Tidak Valid
17.	1,750	2,026	Tidak Valid	48.	2,026	2,317	Valid
18.	2,354	2,026	Valid	49.	2,026	1,215	Tidak Valid
19.	-0,617	2,026	Tidak Valid	50.	2,026	2,101	Valid
20.	2,359	2,026	Valid	51.	2,026	2,033	Valid
21.	2,306	2,026	Valid	52.	2,026	2,051	Valid
22.	-9,743	2,026	Tidak Valid	53.	2,026	-0,076	Tidak Valid
23.	2,483	2,026	Valid	54.	2,026	-0,023	Tidak Valid
24.	2,316	2,026	Valid	55.	2,026	-0,452	Tidak Valid
25.	2,033	2,026	Valid	56.	2,026	2,203	Valid
26.	2,178	2,026	Valid	57.	2,026	2,029	Valid
27.	0,753	2,026	Tidak Valid	58.	2,026	1,064	Tidak Valid
28.	1,784	2,026	Tidak Valid	59.	2,026	2,212	Valid
29.	2,081	2,026	Valid	60.	2,026	-2,952	Tidak Valid

30.	2,286	2,026	Valid	61.	2,026	2,145	Valid
31.	2,284	2,026	Valid				

### 3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Azwar (2012, hlm. 111) uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa tinggi kecermatan dalam pengukuran yang mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi alat ukur. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS 21 diperoleh nilai koefisien alfa = 0,890.

Cronbach's Alpha	N of Items
,890	61

Hasil perhitungan kemudian dibandingkan dengan kriteria tingkat reliabilitas yang dikemukakan oleh Arikunto, (2009, hlm. 75).

**Tabel 3.7**  
**Kriteria Reliabilitas Instrumen *Academic Hardiness***

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,81-1,00	Sangat Tinggi
0,61- 0,80	Tinggi
0,41- 0,60	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Kriteria tingkat reliabilitas yang diperoleh menunjukkan bahwa instrumen yang diujicobakan memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi serta dapat digunakan untuk mengukur tingkat *academic hardiness* siswa kelas VII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

### 3.7 Prosedur Penelitian

Adapun dalam prosedur penelitian akan dijelaskan proses penelitian yang akan dilakukan peneliti, yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengukuran awal (*pretest*) dengan menggunakan angket *academic hardiness* kepada 226 siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Kemudian dari hasil angket tersebut peneliti merumuskan program dan RPL Bimbingan dan Konseling.

Fadhil Muhammad, 2019

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN ACADEMIC HARDINESS SISWA**

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

- 2) Membuat rancangan program intervensi dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* yang ditujukan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 3) Melaksanakan uji coba program sebelum pelaksanaan intervensi.
- 4) Mengajukan surat permohonan pelaksanaan penelitian ke Kepala sekolah SMP Negeri 12 Bandung berdasarkan surat penelitian dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Setelah mendapatkan ijin dari yang bersangkutan barulah peneliti dan guru bimbingan dan konseling mengatur jadwal intervensi.
- 5) Membagi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana kriteria subjek adalah siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yang terindikasi memiliki *academic hardiness* rendah dan sedang menuju rendah.
- 6) Peneliti melaksanakan penelitian dengan memberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* sebanyak enam sesi pertemuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen pelaksanaan *treatment* satu minggu dua sampai tiga kali dan menyesuaikan keadaan sekolah namun peneliti tetap mempertimbangkan rentan waktu setiap pertemuan.
- 7) Setelah *treatment* dilakukan sebanyak enam kali, selanjutnya peneliti akan memberikan angket yang sama sebagai *posttest* atau pengukuran akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai landasan untuk melihat seberapa efektif *treatment* yang diberikan.
- 8) Selanjutnya peneliti membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen menggunakan tes signifikansi statistik.
- 9) Menganalisis data secara statistik dengan menggunakan teknik statistik pada perangkat lunak SPSS.

Untuk mempermudah pelaksanaan prosedur intervensi, maka peneliti membuat rancangan intervensi yang berisi rumusan program bimbingan yang dirancang untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa dengan komponen mencakup: rasional,

deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran intervensi, asumsi dasar, strategi layanan, rancangan operasional (*action plan*) dan evaluasi.

### 3.8 Uji Coba Program Intervensi

Program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 dirancang menggunakan acuan teknik Delphi. Secara umum, Teknik Delphi merupakan salah satu teknik perencanaan program yang memanfaatkan sumber daya untuk mengembangkan berbagai alternatif dan perkiraan dengan meminta pendapat para ahli untuk mendapatkan suatu konvergensi dan kemudian mengujicobakannya kepada subjek penelitian (Harold. A. Linstone & Murray Turoff, 2004).

Sebagai langkah awal dalam teknik Delphi, maka program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 kepada dua orang pakar bimbingan dan konseling dan satu guru BK SMP Negeri 12 Bandung. Secara garis besar, terdapat dua dimensi yang menjadi bahan pertimbangan pakar bimbingan dan konseling dalam menimbang program yaitu struktur program dan isi layanan. Dimensi struktur layanan meliputi judul, penggunaan istilah, sistematika penulisan, keterbacaan dan kesesuaian antara komponen layanan. Sedangkan dimensi isi meliputi: (1) Rasional; (2) Deskripsi kebutuhan; (3) Tujuan; (4) Sasaran layanan; (5) Komponen dalam bidang layanan; (6) Tahapan pelaksanaan layanan; (7); Rencana operasional layanan; (8) Isi materi utama layanan; (9) pengembangan satuan layanan bimbingan kelompok (SKLBK); (10) Indikator keberhasilan; (11) Evaluasi. Berdasarkan masukan pakar bimbingan dan konseling, secara umum program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 sudah layak untuk diterapkan karena sudah memadai dalam kriteria penimbangan program.



Setelah dilakukan penimbangan program, langkah teknik delphi selanjutnya adalah menguji program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Uji coba program diberikan kepada siswa kelas VIII di sekolah SMP Negeri 12 dari kelas yang berbeda selama 6 sesi. Remaja yang dijadikan sampel dalam uji coba program dipilih secara *purposive* yaitu siswa-siswa selain kelompok eksperimen dan kontrol yang memiliki tingkat *academic hardiness* rendah dan sedang berdasarkan hasil instrumen *academic hardiness* yang diberikan pada pengukuran awal (*pretest*). Dalam SKLB yang telah dibuat waktu yang dibutuhkan hanya 45-60 menit setiap sesinya. Kegiatan uji coba program dilakukan di ruangan kelas dan ruang BK. Ada beberapa hal yang menjadi catatan peneliti seagai hasil dari uji coba program, yaitu: (1) Alokasi waktu yang dirancang sebelumnya tidak sesuai perkiraan ketika sudah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dilapangan. Di dalam SKLB dicantumkan bahwa satu kali sesi memerlukan waktu 45 menit, akan tetapi setelah melalukan uji coba waktu yang disediakan tidak cukup, melalui pertimbangan itu peneliti memutuskan untuk mengganti waktu 60 menit untuk satu kali sesi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*; (2) Pemilihan metode *group exercise* yang tepat sesuai dengan aspek *academic hardiness* yang akan ditingkatkan. Setelah dilakukan uji coba, secara keseluruhan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* sudah dapat digunakan setelah adanya perubahan yang tidak signifikan setelah kegiatan uji coba program.

### **3.9 Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema sebagai rumusan hipotesis. Data yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri atas data tentang *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 untuk memperoleh fakta empirik mengenai efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Adapun kategorisasi (tinggi, rendah, dan sedang) untuk melihat karakteristik *academic hardiness* siswa

kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 menggunakan norma empirik (statistik empirik). Rerata dan standar deviasi didapatkan dari data empirik yang dipakai sebagai referensi dalam kategorisasi. Adapun norma kategorisasi subjek penelitian diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
**Norma Kategori Subjek Penelitian**

Rumus	Kategori	Deskripsi
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \leq X$	Tinggi	Kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa memiliki <i>academic hardiness</i> yang baik, mampu untuk dapat mengarahkan diri dalam mencapai tujuan yang diharapkan, mampu melakukan perjanjian (keterikatan) dengan dirinya sendiri maupun orang lain dan mampu memiliki tujuan atau sifat untuk menggugah kemampuan dan potensi pribadi.
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	Kategori sedang menunjukkan bahwa siswa memiliki <i>academic hardiness</i> yang terbatas, terbatas untuk dapat mengarahkan diri dalam mencapai tujuan yang diharapkan, terbatas melakukan perjanjian (keterikatan) dengan dirinya sendiri maupun orang lain dan terbatas untuk memiliki tujuan atau sifat untuk menggugah kemampuan dan potensi pribadi.

$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah	Kategori rendah menunjukkan bahwa siswa memiliki <i>academic hardiness</i> yang belum matang, belum matang untuk dapat mengarahkan diri dalam mencapai tujuan yang diharapkan, belum matang untuk melakukan perjanjian (keterikatan) dengan dirinya sendiri maupun orang lain dan belum matang untuk memiliki tujuan atau sifat untuk menggugah kemampuan dan potensi pribadi.
----------------------------------	--------	--

Sumber: (Azwar, 2014.hlm 149).

Menurut Hadi (2004, hal. 53) adapun tolak ukur yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil kategori dalam penelitian yaitu:

**Tabel 3.9**

**Tolak Ukur Kategori Berdasarkan Persentase**

Rentang Nilai Persentase	Tolak Ukur Kategori
100%	Disebut seluruhnya
80-90%	Disebut pada umumnya
60-79%	Disebut sebagian besar
50-59%	Disebut lebih dari setengah
40-49%	Disebut kurang dari setengah
20-39%	Disebut sebagian kecil
0-19%	Disebut sedikit sekali

Peningkatan *academic hardiness* siswa dianalisis dengan membandingkan rata-rata *pre-test* dan *post-test* baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Uji efektifitas dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- (a) Uji normalitas data untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan terhadap data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas data menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikansi 5% dengan menggunakan bantuan

Fadhil Muhammad, 2019

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN ACADEMIC HARDINESS SISWA**

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

software SPSS 20.0. Hipotesis yang digunakan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut:

H0 : Data kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal

H1 : Data kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi tidak normal

Kriteria pengujian normalitas adalah sebagai berikut:

Jika Sig. > 0,05 maka H0 diterima

Jika Sig. < 0,05 maka H0 ditolak

**Tabel 3.10**  
**Hasil Uji Normalitas Data Pre-Test Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Tests of Normality							
KELOMPOK		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
ACADEMIC	EKSPERIMEN	.219	8	.200 <sup>*</sup>	.890	8	.236
HARDINESS	KONTROL	.228	8	.200 <sup>*</sup>	.862	8	.126

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 3.13 diketahui bahwa pada rumus *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,236 untuk kelompok eksperimen dan 0,126 pada kelompok kontrol ( $\alpha > 0,05$ ) berarti data *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

**Tabel 3.11**  
**Hasil Uji Normalitas Data Post-Test Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Tests of Normality							
KELOMPOK		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
ACADEMIC	EKSPERIMEN	.230	8	.200 <sup>*</sup>	.902	8	.301
HARDINESS	KONTROL	.181	8	.200 <sup>*</sup>	.926	8	.478

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel 3.10 diketahui bahwa pada rumus *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,301 untuk kelompok eksperimen dan 0,478 pada kelompok kontrol ( $\alpha > 0,05$ ) berarti data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Fadhil Muhammad, 2019

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN ACADEMIC HARDINESS SISWA**

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

(b) Uji homogenitas data digunakan untuk mengetahui varians kedua kelompok sama.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *Levene's test* dengan taraf signifikansi 5%. Hipotesis yang digunakan pada uji homogenitas adalah:

H0 : Data kelas eksperimen dan kelas kontrol homoge

H1 : Data kelas eksperimen dan kelas kontrol tidak homogen

Kriteria pengujian homogenitas data adalah sebagai berikut:

Jika Sig. > 0,05 maka H0 diterima

Jika Sig. < 0,05 maka H0 ditolak

**Tabel 3.12**  
**Hasil Uji Homogenitas Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**  
**Test of Homogeneity of Variances**

ACADEMIC HARDINESS

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	14	.984

**Tabel 3.13**  
**Hasil Uji Homogenitas Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**  
**Test of Homogeneity of Variances**

ACADEMIC HARDINESS

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.444	1	14	.516

Hasil uji homogenitas data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol mempunyai data yang homogen karena Sig. > 0,05.

(c) Analisis efektifitas pemberian bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 menggunakan *uji t Independent Sample T-Test* terhadap skor *n-gain* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas.