

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMPN 45 Bandung yang terletak di Jalan Yogyakarta No. 1 Bandung. Sekolah ini memiliki latar belakang ekonomi, dan sosial budaya siswa yang relatif heterogen. Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 45 Bandung tahun ajaran 2012/2013, dengan pertimbangan sebagai berikut.

1. Siswa kelas VIII berada dalam rentang usia remaja, yaitu berkisar antara 13-15 tahun sehingga pada masa ini berkembang *social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain yang mendorong remaja untuk berperan dan berhubungan dengan lebih akrab terhadap lingkungannya, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat. Kondisi demikian menuntut remaja memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.
2. SMPN 45 Bandung berada di daerah kota dengan latar belakang siswa yang beragam sehingga secara tidak langsung memberikan dampak pada gaya hidup, pola pikir dan pergaulan siswa.

Jumlah populasi penelitian pada setiap kelasnya terinci pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. 1
Anggota Populasi Penelitian

No	Kelas	L	P	Jumlah Populasi
1.	VIII A	18	20	38
2.	VIII B	16	20	36
3.	VIII C	19	20	39
4.	VIII D	15	23	38
5.	VIII E	16	19	35
6.	VIII F	15	21	36
7.	VIII G	16	20	36
8.	VIII H	16	20	36
9.	VIII I	18	19	37
10.	VIII J	19	21	40
	Jumlah			371

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2009:97). Pertimbangan pengambilan sampel pada penelitian ini adalah tingkat penyesuaian diri pada populasi penelitian yang berada pada tingkatan rendah dan sedang yang diungkap melalui Instrumen Penyesuaian Diri Siswa. Jadi dalam penelitian eksperimen ini pengambilan sampel menggunakan seluruh subjek dalam rombongan belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak.

Berdasarkan pengolahan skor dari penyesuaian diri siswa dengan jumlah populasi 371 siswa, bahwa kelas yang akan dijadikan kelas eksperimen/sampel penelitian adalah kelas VIII E, dengan asumsi bahwa kelas tersebut memiliki pencapaian kemampuan penyesuaian diri yang paling rendah dibanding dengan kelas dalam satu angkatannya. Siswa kelas tersebut akan memperoleh intervensi berupa permainan kelompok. Banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah 35 siswa yang terdiri 16 orang laki-laki dan 19 orang perempuan. Pelaksanaan intervensi melibatkan seluruh anggota siswa kelas VIII E dengan hasil penyesuaian diri berkategori tinggi, sedang dan rendah, karena permainan kelompok memanfaatkan aspek-aspek positif kesadaran afektif dan dinamika kelompok yang memungkinkan peserta dan kelompok berkembang melebihi diri mereka sendiri untuk memahami hakikat beberapa masalah sosial dan memberikan alat untuk merespon masalah-masalah tersebut.

B. Desain dan Metode Penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data berupa angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Sukmadinata, 2008:53). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa persentase kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VIII SMPN 45 Bandung dan keefektifan permainan kelompok dalam mengembangkan penyesuaian diri siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Weak Experiments* (Pra-Eksperimen) yaitu metode penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yakni desain eksperimen dengan memberikan test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau eksperimen. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan permainan kelompok dalam mengembangkan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMPN 45 Bandung. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut.

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

Dimana O₁ adalah hasil pengukuran (observasi) yang dilakukan sebelum perlakuan (*treatment*) atau pra-uji, X adalah pemberian perlakuan (*treatment*), dan O₂ adalah hasil pengukuran (observasi) setelah pemberian *treatment* (pasca-uji).

C. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian yaitu penyesuaian diri siswa dan permainan kelompok. Definisi operasional variabel diuraikan sebagai berikut.

1. Penyesuaian Diri

Untuk menghindari berbagai penafsiran terhadap definisi yang digunakan, perlu dijelaskan yang dimaksud dengan penyesuaian diri siswa.

Menurut Schneiders (1964:429) penyesuaian (*adjustment*) adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup. Ciri-ciri orang yang *well adjusted*, yaitu mampu mengontrol diri, terhindar dari mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, mampu belajar untuk mengembangkan kualitas diri, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu serta

bersikap objektif dan realistik untuk merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang, efisien, puas, dan sehat (*wholesome*).

Penyesuaian diri menurut Sunarto (2002:221) adalah suatu proses. Dan salah satu ciri pokok dari kepribadian yang sehat mentalnya ialah memiliki kemampuan untuk mengadakan penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya. Pendapat Sunarto senada dengan pendapat Fahmi (1982:24) yang mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses dinamis terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya.

Semiun (2006:37) berpendapat orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi-situasi yang berbeda, dapat memecahkan konflik-konflik, frustrasi-frustrasi, dan masalah-masalah tanpa menggunakan tingkah laku simtomatik. Karena itu individu tersebut bebas dari simtom-simtom, seperti kecemasan kronis, obsesi, atau gangguan-gangguan psikofisiologis (psikosomatik). Ia menciptakan dunia hubungan antarpribadi dan kepuasan-kepuasan yang ikut menyumbangkan kesinambungan pertumbuhan pribadi.

Secara operasional penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses menyelaraskan diri dengan norma dan tuntutan lingkungan sekolah agar dapat berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan menghadapi persoalan diantaranya; mampu mengontrol diri, terhindar dari mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, mampu belajar untuk mengembangkan kualitas diri, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu serta bersikap objektif dan realistik untuk merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang, efisien, puas, dan sehat (*wholesome*). Diukur melalui respon jawaban siswa terhadap pernyataan- pernyataan yang menggambarkan tujuh aspek penyesuaian diri berikut.

- a. Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan, merugikan atau kurang mampu mengontrol diri. Dalam aspek ini indikatornya adalah dapat mengontrol emosi dan dapat mengungkapkan emosi secara wajar.

- b. Terhindar dari mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis. Dalam aspek ini indikatornya adalah tidak mencari-cari alasan dan bertanggung jawab terhadap masalah yang dimiliki.
- c. Terhindar dari perasaan frustrasi. Dalam aspek ini indikatornya adalah terhindar dari kekecewaan yang mendalam.
- d. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional. Dalam aspek ini indikatornya adalah mampu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi dan mampu mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil.
- e. Mampu belajar untuk mengembangkan kualitas diri. Dalam aspek ini indikatornya adalah memiliki sikap positif terhadap sekolah dan memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar.
- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu. Dalam aspek ini indikatornya adalah dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian dan memiliki sikap optimis terhadap masa depan.
- g. Bersikap objektif dan realistis. Dalam aspek ini indikatornya adalah mengetahui kekuatan dan menerima keterbatasan diri.

2. Permainan Kelompok

Proses-proses kognitif, afektif dan interpersonal dari bermain dapat mempermudah kemampuan-kemampuan adaptif, seperti berpikir kreatif, pemecahan masalah, penanganan, dan perilaku sosial siswa. Kemampuan adaptif ini penting bagi penyesuaian diri siswa dan bermain menjadi hal yang paling efektif dengan menargetkan proses-proses yang spesifik. (Rusmana, 2009:17).

Permainan kelompok dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai cara untuk menjelaskan sesuatu (layanan bimbingan) melalui perbuatan yang bersifat latihan/ permainan yang dilakukan dalam setting kelompok. Penggunaan kelompok dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis siswa seperti kebutuhan menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah, kebutuhan untuk saling berbagi pengalaman, kebutuhan untuk menemukan nilai-nilai yang ada di sekitar sebagai pedoman, serta kebutuhan lebih demokratis dan mandiri.

Prosedur pelaksanaan permainan kelompok dalam penelitian ini berdasarkan prosedur pembentukan kelompok yang dikemukakan oleh Gladding yang terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya sebagai berikut.

a. Tahap Awal: Orientasi peserta (pembinaan hubungan baik)

Orientasi peserta adalah proses pembentukan kelompok dan tahap pancaroba untuk mewujudkan hubungan baik dalam sebuah kelompok. Orientasi peserta ini didahulukan dengan menggunakan permainan yang bersifat peleburan dan penjajagan antara peserta (*ice breaking games*).

b. Tahap Transisi: Orientasi permainan kelompok

Yaitu tahap pengembangan arah dan tujuan suatu kelompok sehingga akan tercapai kesepakatan dalam diri anggota kelompok (konseli) untuk melakukan apa dan bagaimana. Pada tahap ini fasilitator (konselor) memberikan penjelasan sebagai berikut.

- 1) Tujuan permainan kelompok yang meliputi tujuan umum dan tujuan khusus permainan kelompok yang akan dilaksanakan secara singkat.
- 2) Tata cara permainan kelompok secara umum yang meliputi cara memulai, melaksanakan dan mengakhiri permainan.
- 3) Peran peserta dan peran fasilitator.

c. Tahap kerja: Pelaksanaan permainan kelompok

Pada tahap ini peserta mengikuti permainan kelompok dan fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat aktif sesuai dengan stimulasi materi dalam permainan kelompok yang dilaksanakan. Selain itu fasilitator memberikan dorongan empatik dan penguatan kepada peserta pada saat permainan kelompok berlangsung. Adapun permainan yang digunakan untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa diantaranya sebagai berikut.

- 1) Balon emosi. Permainan ini membantu siswa dalam menemukan cara-cara yang efektif untuk mengendalikan emosi.
- 2) Tes 3 menit. Permainan ini membantu siswa agar mampu mengidentifikasi situasi yang memunculkan sikap menyalahkan orang lain dan mencari-cari alasan.

- 3) Siap tempur. Permainan ini membantu siswa dalam mengidentifikasi situasi yang membuat cemas dalam belajar.
 - 4) Kapal karam. Permainan ini membantu siswa agar mampu mengambil keputusan dan dapat membuat alternatif-alternatif penyelesaian masalah.
 - 5) Z-A. Permainan ini membantu siswa dalam mengidentifikasi situasi yang membuat siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas.
 - 6) Tembok harapan. Permainan ini membantu siswa dalam mengeksplorasi harapan masing-masing siswa selama berada di sekolah.
 - 7) Daftar Kekuatan. Permainan ini membantu dalam mengidentifikasi pemikiran irasional dan pernyataan negatif yang muncul dalam situasi yang membuat tidak percaya diri.
- d. Tahap Terminasi: Refleksi dan pengakhiran permainan kelompok
- Pada tahap refleksi anggota kelompok telah sampai pada suatu kondisi yang mampu mencapai tingkat produktivitas yang tinggi, efektif dan efisien. Pada tahap ini fasilitator membantu para peserta untuk menyerap pengalaman dan wawasan yang diperoleh setelah mengikuti permainan kelompok dengan melakukan hal-hal sebagai berikut.
- 1) Memberikan kesempatan setiap peserta permainan kelompok untuk menjelaskan peran yang telah dimainkan.
 - 2) Memberikan kesempatan setiap peserta permainan kelompok untuk menjelaskan masalah yang dihadapi dalam pelaksanaan permainan kelompok dan penanganannya.
 - 3) Memberikan kesempatan setiap peserta permainan kelompok untuk menjelaskan pelajaran yang diperoleh dari permainan kelompok yang telah diikuti.
 - 4) Mengarahkan peserta permainan kelompok membahas proses pelaksanaan dan hasil permainan kelompok berkaitan permasalahan nyata yang akan diselesaikan

Pada tahap pengakhiran fasilitator mengakhiri kegiatan permainan kelompok disertai dengan mengemukakan kesepakatan tindakan yang akan dilakukan peserta dan kesimpulan hasil permainan kelompok serta memberikan penguatan atas kesepakatan tindakan peserta untuk mengembangkan penyesuaian dirinya.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengukuran (Purwanto, 2010:183).

1. Jenis Skala

Jenis skala pengungkap data penelitian ini dengan model *Likert* yang terdiri dari beberapa pernyataan positif dan pernyataan negatif dengan empat pilihan jawaban. Skala ini menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh peneliti dengan cara mengajukan beberapa pernyataan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respon dalam skala ukur yang telah disediakan (Sugiono, 2012:146).

2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap penyesuaian diri dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian yang di dalamnya terkandung aspek-aspek dan indikator untuk kemudian dijabarkan dalam bentuk pernyataan skala. Penyebaran butir pernyataan tentang penyesuaian diri siswa dijabarkan ke dalam kisi-kisi yang dapat dilihat pada tabel 3.2

Tabel 3.2

Kisi-Kisi Instrumen Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	No. Item		Σ
		(+)	(-)	
Mampu mengontrol emosi yang berlebihan	a. Dapat mengontrol emosi	1, 2, 3, 5	4, 6	6
	b. Dapat mengungkapkan emosi secara wajar	9, 11	7, 8, 10	5
Mampu	a. Tidak mencari-cari alasan	13	12, 14,	4

mengatasi mekanisme psikologis			15	
	b. Bertanggung jawab terhadap masalah yang dimiliki	16, 17, 18, 19		4
Mampu mengatasi frustrasi	Terhindar dari kekecewaan yang mendalam	21, 22, 23	20, 24,	5
Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional	a. Mampu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi	25	26, 27, 28	4
	b. Mampu mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil	29, 30	31	3
Memiliki kemampuan untuk belajar	a. Memiliki sikap positif terhadap sekolah	32, 33, 34	35	4
	b. Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	36, 37, 39	38	4
Mampu Memanfaatkan pengalaman masa lalu	a. Dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian	43	40, 41, 42	4
	b. Memiliki sikap optimis terhadap masa depan	44, 45, 46	47, 48	5
Bersikap objektif dan realistis	Mengetahui kekuatan dan menerima keterbatasan diri	49, 52	50, 51	4

3. Pedoman Skoring

Instrumen penyesuaian diri dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawaban. Item pertanyaan tentang penyesuaian diri siswa dibuat dalam alternatif respons pernyataan subjek skala 4 (empat) yaitu: a) Sangat Sesuai (SS); b) Sesuai (S); c) Tidak Sesuai (TS); d) Sangat Tidak Sesuai (STS). Secara sederhana tiap opsi alternatif respons mengandung arti dan nilai skor seperti tabel 3.3.

Tabel 3.3
Pola Skor Opsi Alternatif Respon

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

E. Proses Pengembangan Instrumen

Pengembangan angket dilakukan melalui tiga tahap pengujian sebagai berikut :

1. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbang instrumen penyesuaian diri terdiri dari tiga pakar/dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi.

Hasil penelitian menunjukkan secara konstruk hampir seluruh item pada angket penyesuaian diri termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari tiga dosen ahli dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi supaya mudah dipahami siswa.

Langkah berikutnya dilakukan uji keterbacaan terhadap lima orang siswa kelas VIII SMPN 16 Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauh mana keterbacaan instrumen oleh responden sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan item pernyataan pada angket dapat dipahami oleh kelima siswa yang melakukan uji keterbacaan.

2. Uji Validitas Empiris

Validitas suatu instrumen penelitian adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur (Supardi, 2009:122). Kegiatan uji validitas butir item dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun dapat dipergunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Semakin tinggi nilai validitas item menunjukkan semakin valid instrumen tersebut digunakan di lapangan. Untuk menguji setiap item pernyataan dilakukan perhitungan statistik dengan mempergunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson, yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{(N \sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Arikunto (2002:146)

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

N = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor X dan Y setiap responden

$\sum X$ = Jumlah skor X

$\sum Y$ = Jumlah skor Y

$(\sum X)^2$ = Kuadrat jumlah skor X

$(\sum Y)^2$ = Kuadrat jumlah skor Y

Selanjutnya dihitung dengan uji-t, dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t : nilai t hitung yang dicari

r : koefisien korelasi hasil r-hitung

n : jumlah responden

Selanjutnya membandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel dengan tingkat kesalahan 5% atau dengan taraf signifikansi 95%.

Kaidah keputusan:

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti valid

$t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti tidak valid

Pengujian instrumen dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data terhadap populasi atau yang disebut dengan *built-in*. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket penyesuaian diri siswa. Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Office Excel 2007* terhadap 52 item pernyataan dalam instrumen dengan jumlah subjek sebanyak 371 siswa. Dari 52 butir item instrumen diperoleh item pernyataan yang valid sebanyak 50 item dan sebanyak 2 item pernyataan yang tidak valid. Hasil uji validitas setiap item dalam instrumen kemampuan penyesuaian diri siswa SMP kelas VIII secara rinci tertera dalam tabel 3.4 di bawah ini.

Tabel 3.4

Hasil Uji Validitas Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Kesimpulan	No. Item	Jumlah
Memadai	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	50
Buang	2, 40	2

3. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Selain harus memenuhi kriteria valid, instrument penelitian pun harus reliabel. Pengujian reliabilitas instrument dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen yang digunakan atau ketepatan alat ukur (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2007). Suatu alat ukur yang memiliki reliabilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali. Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas sebagai berikut.

Tabel 3.5
Penafsiran Koefisien Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Arikunto (2004:247)

Hasil uji reliabilitas instrument reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,8. Dengan merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori kuat atau menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dipilih dalam pengumpulan data adalah melalui tes dengan menggunakan angket sebagai instrument penelitian. Angket merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Pada penelitian ini angket yang digunakan dalam mengukur penyesuaian diri siswa berbentuk skala sikap Likert. Skala yang dipergunakan merupakan teknik pengumpul data yang bersifat mengukur, karena diperoleh hasil ukur yang berbentuk angka-angka.

Skala sikap ini berisi sejumlah pernyataan yang harus dijawab atau direspon oleh responden. Pernyataannya berupa pernyataan tertutup dengan alternatif jawaban yang telah disediakan sehingga responden dapat langsung menjawabnya. Responden tidak bisa memberikan jawaban atau respon lain kecuali yang telah disediakan sebagai alternatif jawaban.

G. Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah seluruh data terkumpul adalah mengolah dan menganalisis data sebagai bahan acuan dalam menyusun intervensi permainan kelompok. Maka pembagian kategori tingkat penyesuaian diri siswa disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.6
Kualifikasi Keterampilan Penyesuaian Diri Siswa SMP

Skor	Kualifikasi	Interpretasi
≥ 167	Tinggi	Siswa SMP pada kategori tinggi telah mencapai keterampilan penyesuaian diri yang optimal. Artinya siswa mampu mengontrol diri, terhindar dari mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, mampu belajar untuk mengembangkan kualitas diri, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu serta bersikap objektif dan realistis untuk merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang, efisien, puas, dan sehat (<i>wholesome</i>).
84 – 166	Sedang	Siswa SMP pada kategori sedang, tengah menuju pada penguasaan keterampilan penyesuaian diri yang tinggi. Artinya siswa pada kualifikasi sedang masih memerlukan bimbingan dari guru bk, atau belum menunjukkan perilaku dengan cara-cara yang dapat diterima lingkungan sosialnya dilihat dari aspek mampu mengontrol diri, terhindar dari mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, mampu belajar untuk mengembangkan kualitas diri, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu serta bersikap objektif dan realistis untuk merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang, efisien, puas, dan sehat (<i>wholesome</i>).
≤ 83	Rendah	Siswa SMP pada kualifikasi rendah menunjukkan siswa memiliki keinginan untuk dapat menyesuaikan diri, namun belum teraktualkan baik dari aspek perilaku mampu mengontrol diri, terhindar dari mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, mampu belajar untuk mengembangkan kualitas diri, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu serta bersikap objektif dan realistis untuk merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang, efisien, puas, dan sehat (<i>wholesome</i>). Keterampilan penyesuaian dirinya belum sesuai dengan yang diharapkan.

H. Langkah-Langkah Penelitian

Prosedur yang ditempuh dalam penelitian terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan pelaporan, dengan deskripsi sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Membuat proposal penelitian dan mengkonsultasikannya kepada dosen mata kuliah skripsi dan disahkan dengan persetujuan dari dewan skripsi dan dosen pembimbing skripsi serta ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- b. Pengurusan permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas, yang telah disahkan oleh dosen pembimbing pilihan dan ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- c. Mengajukan permohonan izin penelitian dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Surat izin penelitian yang telah disahkan kemudian disampaikan pada kepala sekolah SMPN 45 Bandung.
- d. Membuat rancangan instrumen penyesuaian diri siswa dan meminta pertimbangan kelayakan ahli.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- a. Melakukan pre-tes dengan menyebarkan instrumen penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VIII SMPN 45 Bandung.
- b. Menentukan kelas eksperimen yaitu kelompok kelas siswa yang tingkat penyesuaian dirinya rendah dan sedang.
- c. Melakukan proses eksperimen dengan menggunakan permainan kelompok
- d. Melakukan pos-tes untuk memperoleh data mengenai perubahan penyesuaian diri setelah dilakukannya intervensi
- e. Melakukan pengolahan dan menganalisis data mengenai peningkatan penyesuaian diri siswa

3. Hasil dan Laporan

Pada tahap akhir penulisan skripsi membuat kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian serta mengkonsultasikan draf skripsi dan sidang kepada dosen pembimbing.