

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 11 Bandung, dengan pertimbangan dasar di SMA Negeri 11 Bandung tidak terdapat suatu program bimbingan konseling khususnya bimbingan teman sebaya yang secara khusus berfokus untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Sampel penelitian adalah seluruh siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandung. Pertimbangan penelitian dilakukan di SMA Negeri 11 Bandung di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Siswa kelas X berada dalam rentang usia remaja, yaitu berkisar antara 14-15 tahun sehingga pada masa ini berkembang *social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain yang mendorong remaja untuk berperan dan berhubungan lebih akrab terhadap lingkungannya, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat. Kondisi ini menuntut remaja memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.
2. Siswa kelas X memasuki lingkungan baru sehingga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.
3. SMA Negeri 11 Bandung belum memiliki program bimbingan teman sebaya yang dikhususkan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Adapun jumlah siswa dalam penelitian sebanyak 460 orang. Jumlah siswa dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.1**  
**Distribusi Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013**

No	Kelas	Jumlah
1	X-1	36
2	X-2	35
3	X-3	36
4	X-4	35
5	X-5	33

No	Kelas	Jumlah
6	X-6	36
7	X-7	36
8	X-8	36
9	X-9	36
10	X-10	36
11	X-11	36
12	X-12	33
13	X-13	36
<b>Jumlah</b>		460

## B. Desain dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk memperoleh data profil kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandung yang dilihat melalui data numerikal atau angka yang diperoleh secara statistik (analisis statistik).

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif (*descriptive research*), yaitu suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Penggambaran kondisi bisa individual atau kelompok, dan menggunakan angka-angka (Sukmadinata, 2009: 54). Penelitian ini berfungsi mendeskripsikan profil kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandung sebagai dasar pembuatan program bimbingan.

## C. Definisi Operasional Variabel

Penyesuaian diri merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan reaksi individu terhadap tuntutan dari lingkungan sekitarnya maupun dari dalam dirinya. Menurut Scheneiders (1964: 429) penyesuaian (*adjustment*) adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perubahan 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 adjustment*, yaitu mampu merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang,

efisien, puas, dan sehat (*wholesome*). Seorang remaja dikatakan memiliki penyesuaian yang baik (*well adjustment*) apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma.

Daradjat (1982: 14) mengemukakan penyesuaian diri adalah kata yang menunjukkan keakraban, pendekatan dan kesatuan kata. Penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dengan lingkungannya. Dari pengertian tersebut dapat kita memberikan batasan kepada fakta tersebut dengan kemampuan untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat Scheneiders, maka penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandung dalam upaya mereaksi secara tepat terhadap segala kebutuhan diri, kondisi kepribadian dan realitas serta relasi sosial dalam bentuk terhindar dari emosi berlebihan, terhindar dari mekanisme psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, bersikap objektif dan realistis sehingga terbentuk kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Dari pendapat-pendapat di atas penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyelaraskan diri sesuai dengan kondisi diri dan tuntutan dari lingkungan sekitar terhadap segala kebutuhan diri maupun lingkungan.

Aspek penyesuaian diri yang diungkap adalah sebagai berikut (Scheneiders, 1964: 430).

- a. Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan, merugikan atau kurang mampu mengontrol diri.

Penyesuaian diri yang normal ditandai tidak adanya emosi yang berlebihan dan tidak terdapat gangguan dalam hal emosi. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik, maka dapat mengatasi situasi dengan baik. Sebaliknya individu yang kurang tanggap atau terlalu berlebihan dalam

menghadapi sesuatu atau situasi tertentu akan menunjukkan kontrol emosi yang tidak baik dan mengarah pada penyesuaian diri yang buruk.

- b. Terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis.

Kejujuran dan keterusterangan terhadap adanya masalah atau konflik yang dihadapi siswa akan lebih terlihat dengan reaksi yang normal dari pada dengan reaksi yang diikuti dengan mekanisme pertahanan diri.

- c. Terhindar dari perasaan frustrasi, kecewa karena suatu kegagalan.

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya frustrasi yang dapat membuat individu mengalami kesulitan untuk bereaksi secara wajar terhadap situasi atau masalah yang dihadapi dan tidak adanya tingkah laku yang menyimpang.

- d. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional.

Kemampuan berfikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasikan pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk pemecahan masalah dalam kondisi sulit sekali pun menunjukkan penyesuaian normal. Individu yang tidak mampu mempertimbangkan masalah secara rasional akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian dirinya.

- e. Mampu belajar untuk mengembangkan kualitas dirinya.

Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu belajar. Proses belajar dilihat dari hasil kemampuan individu tersebut mempelajari pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Perkembangan individu dari satu masalah ke masalah yang lain akan membuat individu tersebut akan lebih banyak belajar sehingga akan lebih dapat menyesuaikan diri.

- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Seseorang dapat belajar dari pengalamannya maupun pengalaman orang lain. Pengalaman masa lalu yang baik terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Pengalaman masa lalu berkaitan dengan proses belajar dari yang

sebelumnya. Jika individu tidak mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu maka individu akan kesulitan dalam menghadapi situasi dan kondisi yang sama.

- g. Bersikap objektif dan realistis sehingga mampu menerima kenyataan hidup yang dihadapi secara wajar.

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu menerima keadaan dirinya dan keterbatasan yang dimiliki seseorang sebagaimana keadaan sebenarnya dan yakin terhadap kemampuan 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 Instrumen**

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan berupa angket atau kuesioner (*questionnaire*), merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya-jawab dengan responden). Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab atau direspon oleh responden (Sukmadinata, 2009: 219).

##### **2. Jenis Skala**

Jenis skala pengungkap data penelitian ini mengikuti bentuk skala sikap dari *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).

### 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk menggambarkan profil penyesuaian diri dikembangkan berdasarkan konsep dari Schneiders mengenai penyesuaian diri. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian harus melalui tahap uji coba terhadap populasi di luar sampel penelitian, sehingga dapat diketahui kelayakan serta validitas instrumen yang akan dipergunakan untuk penelitian. Penyebaran butir pernyataan tentang penyesuaian diri siswa dijabarkan ke dalam kisi-kisi yang dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri**  
**(Sebelum Uji Validitas)**

Aspek	Indikator	No. Item		Σ
		(+)	(-)	
1. Mampu mengontrol emosi yang berlebihan	1.1 Mampu mengungkapkan rasa bahagia	1, 2	3, 4	4
	1.2 Mampu mengungkapkan rasa sedih secara wajar	5	6, 7, 8	4
	1.3 Mampu mengendalikan amarah	9, 10	11, 12	4
2. Mampu mengatasi mekanisme psikologis	2.1 Bertanggung jawab atas masalah yang dihadapi	13, 14, 15	16	4
	2.2 Jujur terhadap setiap masalah yang dihadapi	17, 18	19, 20	4
3. Mampu mengatasi frustrasi	3.1 Terhindar dari rasa cemas	21, 22	23, 24	4
	3.2 Terhindar dari kekecewaan yang mendalam	25, 26	27, 28	4
4. Memiliki pertimbangan dan pengarahannya yang rasional	4.1 Mampu menemukan solusi untuk setiap masalah yang dihadapi	29, 30	31	3
	4.2 Mampu mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil	32, 33	34	3
5. Memiliki kemampuan untuk belajar	5.1 Mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik	35, 36	37, 38	4
	5.2 Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	39, 40	41	3

Aspek	Indikator	No. Item		Σ
		(+)	(-)	
6 Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu	6.1 Mampu mengambil hikmah/pelajaran dari setiap kejadian	42, 43	44	3
	6.2 Memiliki sikap optimis untuk melangkah menuju masa depan	45, 46, 47	48	4
7 Bersikap objektif dan realistik	7.1 Memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki	49, 50	51	3
	7.2 Menerima segala kekurangan dan keterbatasan diri	52	53, 54	3
<b>Jumlah</b>				<b>54</b>

#### 4. Pedoman Skoring

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

**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

#### 5. Penimbang Butir Pernyataan (*Judgement Instrumen*)

Uji kelayakan instrumen bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan isi. Penimbang (*judgement*) dalam

penelitian dilakukan oleh tiga dosen ahli di lingkungan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Berdasarkan penimbang dari tiga dosen ahli, masing-masing pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Pernyataan yang berkualifikasi M dapat langsung digunakan untuk menjaring data penelitian. Sementara pernyataan TM terkandung dua kemungkinan yaitu pernyataan tersebut harus direvisi sehingga dapat dikelompokkan dalam kualifikasi M atau pernyataan tersebut harus dibuang.

## **6. Uji Keterbacaan Item**

Uji keterbacaan dilakukan kepada siswa-siswi SMA Negeri 11 Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan item bertujuan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen dengan maksud untuk mengetahui kata-kata yang kurang dipahami, sehingga kalimat dalam pernyataan disederhanakan tanpa mengubah maksud dari pernyataan. Setelah uji keterbacaan maka untuk pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami kemudian direvisi sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat dimengerti dan kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya.

## **E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Validitas item adalah derajat kesesuaian antara satu item dengan item-item yang lainnya dalam suatu perangkat instrumen. Suatu instrumen dapat dikatakan valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012:173). Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan pernyataan dari alat penelitian dalam menjalankan fungsinya. Semakin tinggi nilai validasi soal menunjukkan semakin valid instrument yang akan digunakan.

Pengolahan data menggunakan metode statistika melalui *software* SPSS 20.0 *For Windows* dan Microsoft Excel 2007. Validitas item dilakukan dengan menganalisis menggunakan prosedur pengujian *Spearman 1 tail*. Hasil

perhitungan terhadap 54 item pernyataan pada instrumen penyesuaian diri, 48 item pernyataan yang valid dan 6 item pernyataan yang tidak valid. Hasil uji validitas dalam instrumen penyesuaian diri dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri**

Keterangan	No Item	Jumlah
<b>Valid</b>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	48
<b>Tidak Valid</b>	6, 9, 23, 27, 30, 32	6

Kisi-kisi instrumen penyesuaian diri setelah dilakukan uji coba dapat dilihat pada Tabel 3.5 sebagai berikut.

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri**  
**(Setelah Uji Validitas)**

Aspek	Indikator	No. Item		Σ
		(+)	(-)	
1. Mampu mengontrol emosi yang berlebihan	1.1 Mampu mengungkapkan rasa bahagia	1, 2	3, 4	4
	1.2 Mampu mengungkapkan rasa sedih secara wajar	5	6, 7	3
	1.3 Mampu mengendalikan amarah	8	9, 10	3
2. Mampu mengatasi mekanisme psikologis	1.1 Bertanggung jawab atas masalah yang dihadapi	11, 12, 13	14	4
	1.2 Jujur terhadap setiap masalah yang dihadapi	15, 16	17, 18	4
3. Mampu mengatasi frustrasi	3.1 Terhindar dari rasa cemas	19, 20	21	3
	3.2 Terhindar dari kekecewaan yang mendalam	22, 23	24	3
4. Memiliki pertimbangan dan pengarahannya yang rasional	4.1 Mampu menemukan solusi untuk setiap masalah yang dihadapi	25	26	2
	4.2 Mampu mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil	27	28	2

Aspek	Indikator	No. Item		$\Sigma$
		(+)	(-)	
5. Memiliki kemampuan untuk belajar	5.1 Mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik	29, 30	31, 32	4
	5.2 Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	33, 34	35	3
6. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu	6.1 Mampu mengambil hikmah/pelajaran dari setiap kejadian	36, 37	38	3
	6.2 Memiliki sikap optimis untuk melangkah menuju masa depan	39, 40, 41	42	4
7. Bersikap objektif dan realistis	7.1 Memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki	43, 44	45	3
	7.2 Menerima segala kekurangan dan keterbatasan diri	46	47, 48	3
<b>Jumlah</b>				<b>48</b>

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu nilai yang menunjukkan konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Pengolahan reliabilitas instrumen menggunakan metode statistika dengan menggunakan *software* SPSS 20.0 dan Microsoft Excel 2007. Metode yang digunakan untuk mengukur reliabilitas adalah *Alpha Cronbach*.

Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, maka digunakan klasifikasi dari Sugiyono (2012: 257) dapat dilihat pada Tabel 3.6 sebagai berikut.

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen**

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

(Sugiyono, 2012: 257)

Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 20.0 *For Windows* dan Microsoft Excel 2007 untuk memperoleh reliabilitas angket penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penyesuaian Diri**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.813	48

Hasil uji coba instrumen diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,813 dengan tingkat kepercayaan 95 % artinya tingkat korelasi atau derajat keterandalan sangat tinggi, yang menunjukkan instrumen yang digunakan cukup baik dan dipercaya sebagai alat pengumpul data.

#### **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 digunakan merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat mengukur, karena diperoleh hasil ukur yang berbentuk angka-angka.

Skala sikap *Likert* 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. Teknik Analisis Data

### 1. Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan untuk menyeleksi data yang layak untuk diolah. Data yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan, jumlah, dan ketelitian angket yang telah diisi untuk kemudian diolah lebih lanjut. Hasil verifikasi data menunjukkan semua angket yang telah diisi oleh siswa layak untuk diolah.

### 2. Analisis data

Langkah selanjutnya setelah seluruh data terkumpul adalah mengolah dan menganalisis data sebagai bahan acuan untuk menyusun program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kategorisasi untuk pengelompokan penyesuaian diri terbagi atas tiga kelompok, yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Pengelompokkan instrumen penyesuaian diri pada kategori yang telah ditentukan dengan cara mengubah skor mentah menjadi skor baku (*Z*). Tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Menghitung jumlah skor item pada instrument (*X*).
- b. Menghitung rata-rata ( $\bar{X}$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) dari jumlah skor item pada instrument.
- c. Menghitung skor *Z* dengan rumus:

$$Z \text{ Skor} = \frac{(X - \bar{X})}{s}$$

Keterangan:

*X* = jumlah skor item

$\bar{X}$  = rata-rata

*S* = standar deviasi

d. Memasukkan skor Z ke dalam pengkategorian.

**Tabel 3.8**  
**Pengkategorian Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMA**

Skala Skor	Kategori
$Z > 1$	Tinggi
$-1 \leq Z \leq 1$	Sedang
$Z < -1$	Rendah

Maka pembagian kategori tingkat penyesuaian diri siswa disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.9**  
**Deskripsi Kategori Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMA**

Skor	Kategori	Deskripsi
$Z > 1$	Tinggi	Siswa SMA pada kategori tinggi, telah mencapai keterampilan penyesuaian diri yang optimal. Artinya, siswa mampu terhindar dari emosi berlebihan, terhindar dari mekanisme psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahannya diri yang rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap objektif dan realistis.
$-1 \leq Z \leq 1$	Sedang	Siswa SMA pada kategori sedang, cenderung mengarah pada penguasaan keterampilan penyesuaian diri yang tinggi. Artinya, siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik tetapi belum bisa secara optimal menunjukkan perilaku yang sesuai dengan aspek-aspek penyesuaian diri seperti terhindar dari emosi berlebihan, terhindar dari mekanisme psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahannya diri yang rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap objektif dan realistis.
$Z < -1$	Rendah	Siswa SMA pada kategori rendah, menunjukkan siswa belum mampu menyesuaikan diri secara optimal, baik dalam aspek terhindar dari emosi berlebihan, terhindar dari mekanisme psikologis, terhindar dari perasaan frustrasi, memiliki pertimbangan dan pengarahannya diri yang rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap objektif dan realistis.

## **H. Penyusunan Program Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa**

Proses penyusunan program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa terdiri dari tiga langkah yang diuraikan sebagai berikut.

### **1. Penyusunan Program**

Penyusunan program dilakukan setelah mendapatkan hasil analisis data penelitian mengenai penyesuaian diri siswa. Hasil data analisis penelitian tersebut dijadikan sebagai landasan dasar dalam penyusunan program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

### **2. Validasi Program**

Langkah berikutnya setelah penyusunan program adalah melakukan validasi program yang dilakukan oleh dosen dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 11 Bandung. Hasil validasi program dijadikan sebagai rujukan dalam proses revisi penyusunan program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

### **3. Penyusunan Program Hipotetik setelah Validasi**

Tahap berikutnya adalah validasi program yaitu melakukan revisi pada program yang telah diuji validasi. Program yang dihasilkan diharapkan menjadi rekomendasi bagi layanan bimbingan di SMA Negeri 11 Bandung.

## **I. Prosedur Penelitian**

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

### **1. Tahap Persiapan Penelitian**

- a. Studi pendahuluan di SMA Negeri 11 Bandung.
- b. Membuat proposal penelitian dan mengkonsultasikannya pada dosen mata kuliah Metode Riset Bimbingan dan Konseling dan disahkan dengan persetujuan dari dewan skripsi, calon dosen pembimbing skripsi serta ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

- c. Mengurus surat permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas, yang telah disahkan oleh dosen pembimbing pilihan dan Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
  - d. Mengajukan permohonan izin penelitian dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Surat izin penelitian yang telah disahkan kemudian disampaikan pada kepala sekolah SMA Negeri 11 Bandung.
  - e. Membuat instrumen penyesuaian diri siswa dan meminta pertimbangan kelayakan instrumen pada dosen ahli.
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
- a. Mengumpulkan data dengan menyebarkan angket penyesuaian diri siswa pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.
  - b. Melakukan pengolahan dan menganalisis data dari hasil angket penyesuaian diri siswa yang telah disebarkan.
3. Hasil dan Laporan
- a. Pembuatan program bimbingan hipotetik berdasarkan hasil analisis data deskripsi penyesuaian diri siswa. Menentukan program layanan bimbingan yang hendak dicapai dengan merumuskan jenis kegiatan, metode dan teknik yang digunakan, menetapkan personel yang terlibat, serta persiapan fasilitas penunjang kegiatan bimbingan.
  - b. Uji kelayakan (validasi) program bimbingan hipotetik yang dilaksanakan kepada dosen jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 11 Bandung.
  - c. Penyempurnaan program berdasarkan hasil diskusi dan penilaian yang telah dilakukan, sehingga program tersebut layak untuk dilaksanakan.
  - d. Pada tahap akhir penulisan skripsi, dibuat kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian serta mengkonsultasikan draf skripsi kepada dosen pembimbing.