

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui gambaran umum *hardiness* peserta didik melalui pengembangan instrumen (angket) dengan mengacu pada definisi operasional variabel. Metode deskriptif bertujuan untuk melihat informasi yang tepat dan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai *hardiness* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020.

Metode deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menjelaskan profil umum *hardiness* peserta didik, yaitu suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada. Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya model program hipotetik untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung tahun ajaran 2019/2020. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 164 orang peserta didik dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	XI UNGGULAN A	20 orang
2	XI UNGGULAN B	20 orang
3	XI MIPA 1	21 orang
4	XI MIPA 2	21 orang
5	XI MIPA 3	21 orang

6	XI IPS 1	21 orang
7	X IPS 2	20 orang
8	X IPS 3	20 orang
Jumlah Populasi		164 orang

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh, dimana semua anggota populasi dalam penelitian digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2007). Teknik pengambilan sampel dipilih berdasarkan pada pertimbangan penelitian dilakukan untuk membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2013).

Pemilihan populasi penelitian didasarkan atas pertimbangan sebagai berikut:

- a. Ditemukannya permasalahan bahwa masih banyak peserta didik yang belum mampu mengembangkan karakteristik kepribadian *hardiness* ditandai dengan peserta didik cenderung menghindari tugas-tugas, pekerjaan ataupun materi pelajaran yang sulit, cenderung memiliki komitmen yang rendah dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan yang sulit sehingga peserta didik mudah menyerah dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan tersebut, cenderung menghindari dari masalah-masalah yang dirasa sulit, peserta didik juga tidak memiliki pandangan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi adalah tantangan yang dapat membantunya berkembang lebih baik.
- b. Dalam menghadapi permasalahan dan stres yang dialami, peserta didik perlu memiliki *hardiness* agar peserta didik dapat mengatasi situasi-situasi yang sulit dan menimbulkan stres. Sehingga, peserta didik dapat memandang situasi sulit sebagai tantangan dan dapat mendorong perkembangan diri.
- c. Belum ada yang melakukan penelitian mengenai *hardiness* pada peserta didik di SMA Pasundan 8 Bandung.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel penelitian, yaitu *hardiness* dan teknik restrukturisasi kognitif. Kedua variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1) *Hardiness*

Hardiness merupakan karakteristik kepribadian seperti ketahanan, kekuatan, dan optimis yang dimiliki oleh peserta didik untuk menghadapi berbagai

tugas, sekalipun tugas-tugas yang dihadapi penuh rintangan atau stress ia akan menghadapinya sebagai sebuah dinamika perkembangan (Kobasa dan Maddi dalam Munsterteiger, 2015).

Secara operasional *hardiness* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan peserta didik untuk bertahan dalam menghadapi peristiwa atau kejadian yang menimbulkan stres tanpa mengakibatkan gangguan yang berarti yang ditandai dengan adanya aspek komitmen, kontrol dan tantangan dalam diri peserta didik.

Adapun aspek-aspek dalam *hardiness* menurut Maddi dan Kobasa (dalam Munsterteiger, 2015) adalah:

1. Komitmen (Commitment)

Aspek komitmen mencerminkan kecenderungan peserta didik untuk melibatkan diri secara optimal dalam situasi maupun tugas apapun yang dilakukan. Komitmen akan membuat peserta didik lebih memiliki keinginan untuk terlibat pada suatu hal atau tugas dan berdedikasi tinggi pada tugas tersebut. Individu dengan tingkat komitmen yang tinggi akan memiliki rasa tanggung jawab dan tujuan yang jelas dalam melaksanakan setiap pekerjaannya. Peserta didik yang memiliki komitmen yang tinggi akan memiliki tekad yang kuat untuk menyelesaikan tugas dan mampu mencari solusi saat menghadapi kesulitan.

2. Kontrol (*Control*)

Aspek kontrol mencerminkan kecenderungan peserta didik untuk merasa mampu dan bertindak dalam mempengaruhi kejadian-kejadian yang menekan dalam kehidupannya. Kontrol adalah suatu perasaan yang dimiliki peserta didik bahwa peserta didik tersebut memiliki pengaruh dalam setiap situasi yang dihadapinya. Peserta didik yang memiliki tingkat kontrol yang baik akan lebih mampu menanggulangi stres yang dihadapinya. Selain itu, peserta didik yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi juga cenderung menganggap bahwa sebuah peristiwa berada pada kontrol diri mereka sendiri, bukan dipengaruhi oleh faktor eksternal. Peserta didik yang memiliki kontrol yang tinggi akan memiliki penyesuaian diri terhadap tekanan dan stres, kepercayaan diri untuk berhasil dan mengantisipasi keadaan.

3. Tantangan (*Challenge*)

Aspek tantangan mencerminkan keyakinan peserta didik bahwa perubahan merupakan sesuatu yang normal dalam kehidupan dan mengantisipasi perubahan merupakan suatu yang menarik dan baik untuk perkembangan diri, bukan dijadikan hambatan atau masalah. Peserta didik yang memiliki aspek *challenges* memandang situasi yang menekan sebagai tantangan bukanlah ancaman, karena perubahan yang dilalui hanya memerlukan penyesuaian. Tantangan pada ketangguhan pribadi seseorang akan membuat individu memiliki keyakinan bahwa perubahan merupakan suatu hal yang normal dan positif. Individu yang memiliki tingkat tantangan yang tinggi akan percaya bahwa perubahan adalah sebuah kesempatan untuk tumbuh, berkembang dan belajar. Peserta didik yang memiliki aspek tantangan yang tinggi akan menafsirkan kegagalan dengan cara yang objektif dan memandang tugas yang sulit sebagai hal yang positif.

2) Teknik restrukturisasi kognitif

Kobasa (dalam Tavousi 2015) mengatakan bahwa, kognitif adalah dasar pengembangan kepribadian *hardiness*. Oleh karena itu, untuk menguatkan kepribadian *hardiness* yang dimiliki oleh peserta didik diperlukan sebuah strategi intervensi yang mampu memperbaiki struktur kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif-perilaku yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir mengenai *hardiness* peserta didik mengubah pemikiran dari yang negatif menjadi positif.

Restrukturisasi kognitif pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif dan memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri peserta didik, digunakan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang positif serta untuk memfasilitasi peserta didik mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas (Suryaningrum,2007).

Adapun yang dimaksud dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan peneliti melalui perekaman-perekaman pikiran (*thought record*) dan pemberian penguatan (*reinforcement*) yang berlangsung selama lima sesi intervensi untuk memodifikasi penilaian diri pada peserta didik dengan cara bertanya, menganalisis, mengambil keputusan dan memutuskan kembali dalam rangka mengubah fungsi berpikir, merasa dan bertindak peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kategori *hardiness* peserta didik dikembangkan dari definisi operasional variabel disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen *Hardiness*
(Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	No Item		Σ
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
1	Komitmen (<i>Commitment</i>)	a. Peserta didik memiliki keinginan untuk terlibat secara penuh dalam suatu pekerjaan. b. Peserta didik memiliki rasa tanggung jawab dalam melaksanakan suatu pekerjaan. c. Peserta didik memiliki dedikasi tinggi dalam melakukan suatu pekerjaan.	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10	4, 7, 8	10

2	Kontrol (<i>Control</i>)	<p>a. Peserta didik memiliki keyakinan bahwa ia memiliki pengaruh untuk mengendalikan setiap situasi yang dihadapinya.</p> <p>b. Peserta didik mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan dan stres.</p>	11, 12, 14, 18, 19, 21	13, 15, 16, 17, 20,	11
3	Tantangan (<i>Challenge</i>)	<p>a. Peserta didik mampu memahami bahwa setiap peristiwa yang menjadi rintangan dipandang sebagai tantangan bukan ancaman.</p> <p>b. Peserta didik memiliki keyakinan bahwa di dalam peristiwa kehidupannya akan mengalami perubahan-perubahan yang dihadapi secara normal dan positif.</p>	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30	29	9
Jumlah Total 30 Butir Item					

Angket yang dikembangkan merupakan angket tertutup. Angket tertutup meminta responden untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Instrumen pengumpul data yang digunakan dikembangkan dengan angket dengan alternatif jawaban untuk masing-masing variabel dan diberikan skor sebagai berikut: Selalu/Sangat Setuju, Sering/Setuju, Kadang-kadang/Ragu-ragu, Hampir tidak pernah/Tidak Setuju, Tidak Pernah/ Sangat tidak setuju. Adapun kriteria penyekoran untuk mendapatkan skor angket *hardiness* disajikan dalam tabel berikut

Tabel 3.3
Ketentuan Pemberian Skor Instrumen

Pengungkap Karakteristik Kepribadian *Hardiness*

Pernyataan	Skor			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

3.5 Proses Pengembangan Instrumen Penelitian

Berikut ini beberapa tahapan dalam uji coba instrumen sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian:

1) Uji Kelayakan Instrumen

Terdapat beberapa tahap yang dilakukan untuk pengembangan instrumen penelitian *hardiness* peserta didik yaitu uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen dan uji coba instrumen. Sebelum dilakukan uji keterbacaan instrumen dan uji coba instrumen, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji kelayakannya dan dievaluasi oleh pakar atau ahli di bidang atribut yang akan diukur. Penimbangan dilakukan oleh dosen ahli yaitu dua dosen dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Penimbangan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan konten, yakni kesesuaian item pernyataan yang telah disusun dengan landasan teoritis dan ketepatan bahasa yang digunakan, dilihat dari sudut bahasa baku dan subjek yang memberikan respon. Adapun hasil penimbangan instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik adalah sebagai berikut.

1. Hasil penimbangan dari segi konstruk, pertimbangan instrumen penelitian dilakukan dengan melihat kesinambungan antara aspek dengan item dan menimbang item dari kesesuaian dengan maksud dan partisipan penelitian. Secara umum, konstruk dari instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik sudah baik dan layak. Tidak ada item yang dibuang.
2. Hasil penimbangan dari segi isi, perbaikan dilakukan dengan menambah dan merubah beberapa kata. Selain itu, pada sebagian pernyataan ditambahkan kata “berpikir” agar ataupun menambahkan atau menghilangkan kata “saya” agar menjadi makna yang lebih sesuai. Hal

tersebut dilakukan untuk memudahkan responden dalam memahami arti dan isi pernyataan.

Dari 30 pernyataan dalam instrumen penelitian yang dibuat, terdapat 25 item pernyataan yang direvisi dan 5 pernyataan yang tidak perlu direvisi yaitu pernyataan dengan nomor 13, 14, 19, 25 dan 30. Instrumen penelitian lebih lengkap dijelaskan dalam lampiran.

2) Uji Keterbacaan Instrumen

Sebelum instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik diuji secara empiris, instrumen terlebih dahulu diuji keterbacaan. Uji keterbacaan ini diberikan kepada peserta didik untuk mengetahui seberapa paham mereka mengenai item pernyataan yang tertulis. Pada tahap ini, tidak ada proses pemberian skor karena tujuannya adalah untuk mendapat masukan tentang pernyataan pada setiap item pernyataan (Sumintono & Widhiarso, 2014). Beberapa hal yang harus diperhatikan pada uji keterbacaan instrumen adalah sebagai berikut; (1) subjek uji coba adalah sampel dari populasi ukur, (2) subjek uji coba tidak harus benar-benar mewakili target yang akan diteliti asalkan alat ukur tidak spesifik mengukur kondisi di suatu tempat, maka peneliti dapat melakukan uji coba di tempat lain yang memiliki karakteristik sama dengan penelitian yang sesungguhnya (Sumintono & Widhiarso, 2014).

Uji keterbacaan dilakukan kepada sampel-sampel setara yaitu kepada 5 orang peserta didik SMA untuk mengukur keterbacaan instrumen. Dari uji keterbacaan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pernyataan yang tidak dimengerti oleh peserta didik yaitu item nomor 6, 8 dan 23. Setelah uji keterbacaan, pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami kemudian direvisi sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.

3) Uji Validitas

Instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi untuk menghasilkan data yang dapat dipercaya. Pengujian validitas yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan seluruh item yang terdapat dalam angket pengungkap *hardiness* peserta didik. Arikunto (2010) menyatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas item adalah derajat kesesuaian antara satu item dengan item lainnya dalam cakupan yang ingin diukur dalam suatu perangkat instrumen.

Uji Validitas Item menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Rumus korelasi ini cocok diterapkan antara skor item dan skor total tes khususnya pada jenis-jenis *multi-point item*, yaitu jenis item yang memiliki kisaran skor 1-4 atau lebih (Kline, 1986; Crocker & Algina, 2008 dalam Supratiknya, 2014). Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS 18.0 *for windows*.

Setelah diperoleh nilai korelasi dari setiap item dalam instrumen, kemudian dilanjutkan pada langkah membandingkan besar nilai t hitung dengan t tabel dengan kriteria: Jika t hitung > t tabel berarti valid, dengan taraf signifikansi 0,05. Adapun hasil uji validasi item instrumen dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14,15,16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30	25
Tidak Valid	13, 17, 23, 24, 26	5

Hasil uji validitas yang dilakukan pada setiap item pernyataan instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik, terdapat 5 item yaitu nomor 13, 17, 23, 24 dan 26 yang dinyatakan “Tidak Valid”, sehingga 5 item pernyataan tersebut dihilangkan.

4) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan tes tersebut dapat dipercaya. Menurut Arikunto (2010) reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai

reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur aspek yang hendak diukur. Pengujian reliabilitas dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program *SPSS for windows 18.0*. Dalam menentukan tingkat reliabilitas instrumen penelitian, maka digunakan klasifikasi tentang koefisien reliabilitas sebagai berikut.

Tabel 3.5
Klasifikasi Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Tafsiran
0,80-1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60-0,799	Derajat keterandalan tinggi
0,40-0,599	Derajat keterandalan cukup
0,20-0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00-0,199	Derajat keterandalan sangat rendah

(Sugiono, 2010, hlm.257)

Hasil uji reliabilitas pada instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik ditunjukkan pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.836	.840	25

Hasil uji reliabilitas instrumen pengungkap *hardiness* menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrumen sebesar 0,836, artinya instrumen pengungkap *hardiness* dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi. Instrumen mampu menghasilkan skor-skor dengan tingkat konsistensi yang tinggi pada setiap item serta layak digunakan untuk penelitian.

3.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah seluruh data terkumpul sebagai dasar untuk memperoleh gambaran *hardiness* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 secara umum, serta berdasarkan aspek dan indikator. Langkah-langkah dalam analisis data, yaitu verifikasi data, penyekoran dan pengelompokkan serta penafsiran data *hardiness* peserta didik.

1) Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan untuk memeriksa kelengkapan, seperti melakukan pengecekan jumlah instrumen yang telah terkumpul, melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari peserta didik dari peserta didik dengan melakukan penyekoran sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditetapkan, melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

2) Penyekoran

Instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik disusun dengan menggunakan skala dengan empat alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang disediakan adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap opsi jawaban mengandung arti dan nilai skor seperti tertera pada tabel berikut.

Tabel 3.7
Pola Skor Alternatif Respon Skala

Alternatif Jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber: Sugiyono (2012)

Pada jenis pernyataan positif (*favorable*) peserta didik diberikan skor 4 jika memilih jawaban sangat sesuai, skor 3 jika memilih sesuai, skor 2 jika memilih tidak sesuai dan skor 1 jika memilih sangat tidak sesuai. Pada jenis pernyataan negatif (*unfavorable*) peserta didik diberikan skor 1 jika memilih jawaban sangat

sesuai, skor 2 jika memilih jawaban sesuai, skor 3 jika memilih jawaban tidak sesuai dan skor 4 jika memilih jawaban sangat tidak sesuai.

3) Pengelompokan dan Penafsiran Data

Pengelompokan dan penafsiran data *hardiness* peserta didik digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor yang dicapai peserta didik. Penentuan skor kategori dilakukan dengan melihat nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi pada *Software SPSS* versi 18.0

Tabel 3.8
Kategori Pengelompokan Data

Rentang Skor	Kategori
$X \geq M + 1SD$	Tinggi
$M-1SD \leq X < M+1SD$	Sedang
$X < M - 1SD$	Rendah

Sumber: Azwar (2012)

Keterangan:

X= Skor yang diperoleh

M= Mean (rata-rata)

SD= Standar Deviasi

Setelah proses pengumpulan dan pengolahan, data skor kemudian akan dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun pengelompokan data berdasarkan kategori dan interpretasinya sebagai berikut.

Tabel 3.9
Interpretasi Skor *Hardiness* Peserta Didik

Rentang Skor	Kategori	Deskripsi
$X \geq 75$	Tinggi	Menunjukkan hasil yang konsisten dengan potensi <i>hardiness</i> peserta didik. Peserta didik yang memiliki skor <i>hardiness</i> yang tinggi adalah peserta didik yang memiliki tekad yang kuat untuk menyelesaikan tugas, mampu mencari solusi saat menghadapi kesulitan, memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap tekanan dan stress, memiliki kepercayaan diri untuk berhasil, mampu mengantisipasi keadaan, mampu menafsirkan kegagalan dengan cara objektif dan mampu memandang tugas yang sulit sebagai hal yang positif.

$50 \leq X < 75$	Sedang	Menunjukkan hasil yang menentang potensi <i>hardiness</i> peserta didik. Peserta didik yang memiliki skor <i>hardiness</i> di tingkat sedang adalah peserta didik yang cukup memiliki tekad untuk menyelesaikan tugas, mencari solusi saat menghadapi kesulitan, kemampuan penyesuaian diri terhadap tekanan dan stress, kepercayaan diri untuk berhasil, mengantisipasi keadaan, menafsirkan kegagalan dengan cara objektif dan memandang tugas yang sulit sebagai hal yang positif.
$X < 50$	Rendah	Menunjukkan hasil yang memprediksi kesulitan peserta didik. Peserta didik yang memiliki skor <i>hardiness</i> yang rendah adalah peserta didik yang belum memiliki tekad yang kuat untuk menyelesaikan tugas, belum mampu melakukan penyesuaian diri terhadap tekanan dan stress, belum memiliki kepercayaan diri untuk berhasil, belum mampu mengantisipasi keadaan, belum mampu menafsirkan kegagalan dengan cara yang objektif dan belum mampu memandang tugas yang sulit sebagai hal yang positif.

Tabel 3.10
Interpretasi Skor Berdasarkan Aspek

Aspek	Rentang Skor	Kategori	Deskripsi
Komitmen	$X \geq 28$	Tinggi	Peserta didik menunjukkan hasil yang konsisten dalam melibatkan diri secara optimal dan tidak mudah menyerah dalam situasi maupun pekerjaan apapun yang dilakukan. Peserta didik bertanggung jawab terhadap pekerjaan, akan melibatkan diri secara penuh dengan menunjukkan tekad yang kuat untuk menyelesaikan tugas, dan bersikap tidak mudah menyerah dari pekerjaan/tugas mereka sehingga peserta

			didik akan memiliki keterampilan dalam mencari solusi pada saat menghadapi kesulitan.
	$16 \leq X < 28$	Sedang	Peserta didik menunjukkan hasil yang menentang potensi peserta didik, memiliki kecenderungan untuk melakukan penghindaran dan bersikap tidak bertanggung jawab dalam menghadapi keadaan yang memberinya kewajiban dan tuntutan. Peserta didik belum memiliki rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan, belum dapat melibatkan diri secara penuh dan tidak memiliki tekad yang kuat untuk menyelesaikan tugas, dan bersikap mudah menyerah dari pekerjaan/tugas mereka sehingga peserta didik belum memiliki keterampilan dalam mencari solusi pada saat menghadapi kesulitan.
	$X < 16$	Rendah	Peserta didik menunjukkan hasil yang memprediksi kesulitan peserta didik dalam melibatkan diri dalam melaksanakan tuntutan tugas atau pekerjaan, kurang memiliki inisiatif dan kurang dapat mengarahkan potensi-potensi di dalam dirinya. Peserta didik juga akan merasa tidak berdaya, mudah bosan dan merasa tidak berarti, menarik diri terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakan, lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas dan cenderung mudah menyerah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.
Kontrol	$X \geq 27$	Tinggi	Peserta didik akan menunjukkan hasil yang konsisten dan yakin bahwa ia akan memiliki pengaruh pada apa yang akan terjadi bagaimanapun kesulitan yang dihadapi. Menunjukkan persistensi dan memiliki pengaruh dari dalam dirinya

			dalam menghadapi kesulitan, mampu untuk mengelola studi mereka, menunjukkan manajemen waktu yang baik dan memprioritaskan kegiatan.
	$18 \leq X < 27$	Sedang	Peserta didik belum menunjukkan keyakinan yang cukup mengenai pengaruh dan kontrol yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai kesulitan. Belum mampu menunjukkan persistensi yang kuat, serta belum memiliki pengaruh dari dalam dirinya yang dapat membantu dalam menghadapi kesulitan, belum menunjukkan manajemen waktu yang baik.
	$X < 18$	Rendah	Peserta didik akan menunjukkan perasaan pasif yang selalu merasa akan disakiti oleh hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, kurang memiliki inisiatif sehingga seseorang akan merasa tidak berdaya jika menghadapi hal-hal yang menimbulkan ketegangan atau tekanan.
Tantangan	$X \geq 21$	Tinggi	Peserta didik akan mampu memandang kondisi stres sebagai sebuah keadaan yang normal dalam kehidupan, mampu memandang perubahan yang dapat membuatnya tertekan sebagai kesempatan untuk belajar.
	$12 \leq X < 21$	Sedang	Peserta didik belum cukup mampu memandang kondisi stres sebagai sebuah keadaan yang normal dalam kehidupan, belum cukup mampu memandang perubahan sebagai sebuah kesempatan untuk belajar.
	$X < 12$	Rendah	Peserta didik akan selalu merasa khawatir dengan adanya perubahan dan tidak mampu melihat kesulitan dengan cara yang objektif dan positif, serta

			memandang perubahan sebagai ancaman dan merasa tidak ingin menghadapinya.
--	--	--	---

3.6 Proses Penyusunan dan Uji Kelayakan Program Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Hardiness* Peserta Didik

Setelah melakukan analisis data dan mendapatkan profil mengenai kecenderungan karakteristik kepribadian *hardiness* peserta didik kemudian dilakukan proses penyusunan program teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *hardiness* peserta didik. Proses penyusunan program dilakukan dalam rangka mengembangkan program teknik restrukturisasi kognitif yang dapat digunakan untuk meningkatkan *hardiness* peserta didik.

Program intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dikembangkan melalui serangkaian proses sistematis dimulai dari perencanaan, desain, implementasi, evaluasi dan berkelanjutan. Melalui tahapan-tahapan tersebut diharapkan program dapat dikembangkan secara tepat sasaran dan terukur. Pada desain penelitian dan pengembangan, langkah-langkah penelitian pengembangan (R & D) menurut Borg dan Gall (2003) adalah a) penelitian dan pengumpulan data, b) perencanaan, c) pengembangan produk awal, d) uji coba produk awal / uji coba terbatas, e) penyempurnaan produk awal, f) uji coba lapangan lebih luas, g) penyempurnaan produk hasil uji lapangan lebih luas, h) uji coba produk akhir, i) revisi atau penyempurnaan produk akhir, j) diseminasi dan implementasi. Pada penelitian ini rancangan dibatasi hanya sampai pada tahapan pengembangan produk awal. Tahapan pengembangan merupakan proses merancang program menggunakan strategi dengan teknik restrukturisasi kognitif berdasarkan data profil *hardiness*, perencanaan dengan penyusunan komponen program hipotetik, dan pengembangan produk awal dengan pengujian program yang bertujuan untuk mengulas kembali rasional, struktural, dan redaksi program.

Pada tahap perencanaan, program intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *hardiness* peserta didik disusun dengan kerangka hipotetik program bimbingan dan konseling yang meliputi: (1) rasional; (2) deskripsi kebutuhan peserta didik; (3) tujuan program; (4) sasaran program; 5) rencana

tindakan (*action plan*); (6) rencana pelaksanaan layanan (RPL); (7) evaluasi dan tindak lanjut program; dan (8) indikator keberhasilan.

Tahap perencanaan dilakukan oleh penulis bersama-sama dengan dosen pembimbing agar program yang disusun dapat mencakup tujuan pelaksanaan program dan kebutuhan peserta didik. Setelah merencanakan dan membuat program pelaksanaan intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *hardiness* peserta didik kemudian dilakukan proses uji validasi rancangan program intervensi oleh tiga dosen bimbingan dan konseling untuk mendapatkan rekomendasi dan saran untuk pengembangan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Setelah melakukan uji validasi program, program intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif yang telah disusun dilakukan uji kelayakan oleh pakar dosen ahli dan 5 orang praktisi bimbingan dan konseling. Proses uji kelayakan program dilaksanakan dengan melakukan diskusi kelompok terfokus (FGD) secara *online* dengan menggunakan media *Zoom* pada tanggal 6 Februari 2021. Hasil penimbangan oleh dosen pakar dan para praktisi bimbingan dan konseling kemudian direvisi sebagai upaya perbaikan rancangan program yang disusun.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 terdiri dari empat tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang pertama kali dilakukan oleh peneliti setelah proposal diseminarkan dan disetujui oleh dosen pembimbing adalah melakukan studi pendahuluan terhadap fenomena yang akan dibahas dalam tesis, dilanjutkan dengan penyusunan bab satu, dua dan tiga yang kemudian mendapatkan revisi dan masukan dari dosen pembimbing. Kegiatan selanjutnya adalah penyusunan dan pengembangan instrumen berupa instrumen pengungkap *hardiness* peserta didik, dilanjutkan dengan *judgment* instrumen oleh para ahli sebelum instrument

disebarkan serta dilakukan uji keterbacaan pada lima orang peserta didik kelas XI setara dengan sampel yang akan diteliti.

2. Tahap Pengumpulan Data

Kegiatan yang pertama kali dilakukan saat pengumpulan data adalah perizinan penelitian. Perizinan penelitian diperoleh dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UPI dan Kepala Sekolah SMA Pasundan 8 Bandung. Setelah mendapatkan perizinan dari pihak-pihak yang terkait, peneliti melaksanakan pengumpulan data pada populasi yaitu peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 yang berlangsung kurang lebih lima hari.

3. Tahap Pengolahan Data

Setelah tahapan pengumpulan data selesai dilakukan, peneliti kemudian melakukan tabulasi data dan penyekoran data. Penyekoran data dilakukan sesuai dengan skor skala. Kemudian data dikelompokkan sesuai dengan kaidah yang telah dirumuskan, dilanjutkan dengan melakukan analisis data yang digunakan untuk merancang program teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020. Rancangan program kemudian di uji kelayakannya oleh pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling.

4. Tahap Pelaporan

Penelitian diadministrasikan dalam bentuk tesis mulai dari Bab I sampai Bab I sampai Bab V beserta lampiran dan program yang telah disusun, Tesis yang sudah disetujui oleh dosen pembimbing dapat dipertanggungjawabkan pada ujian sidang tahap I dan ujian sidang tahap II.