

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan, Metode dan Teknik Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Secara spesifik, pendekatan kuantitatif didesain untuk pendeskripsian indikator stress yang dialami oleh siswa. Deskripsi tersebut kemudian diprediksikan sebagai profil stress di kalangan pelajar yang dijadikan rujukan dalam perumusan program.

Di samping pendekatan kuantitatif, perumusan program juga didukung dengan pendekatan kualitatif yang dioperasionalkan dengan wawancara terhadap 5 siswa yang mengalami stress pada kategori sangat tinggi secara umum menjawab pertanyaan apa, mengapa dan bagaimana stress siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA.

2. Metode dan Teknik Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu suatu metode untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai situasi yang sedang terjadi pada saat sekarang tanpa memperhatikan keadaan sebelumnya, untuk kemudian dianalisis dan disimpulkan. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai profil stress siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA dan dijadikan sebagai rujukan bagi perancangan program bimbingan dan konseling untuk mengelola stress.

B. Definisi Operasional Variabel

1. Stress

Definisi mengenai stress yang diungkapkan oleh beberapa ahli adalah sebagai berikut.

- a. Lazarus dan Folkman (1984:19) stress adalah “*a particular relationship between the person and environment that appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well being*” (hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu

sebagai tuntutan yang melebihi kemampuannya sehingga membahayakan kesejahteraannya)

- b. Matheny dan Carty (2001) menjelaskan “*stress response is the cascade of physiological, cognitive and emotional changes that are incited by a stressful experience*” (respon stress akan menghasilkan perubahan pada kondisi fisik, kognitif dan emosional individu)
- c. Yusuf (2002: 204) menjelaskan stress pada remaja terjadi karena adanya konflik atau pertentangan antara keinginan remaja untuk bebas dari peraturan dan tuntutan tertentu yang menganggap membebani kesejahteraan hidupnya. Pada penelitian ini kondisi tertentu diberikan oleh lingkungan sekolah, dengan asumsi sekolah memberikan pengaruh kepada perkembangan siswa.

Dari beberapa konsep tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa stress pada siswa SMA didefinisikan sebagai derajat tinggi/rendah skor responden terhadap pernyataan yang mengindikasikan reaksi siswa terhadap peristiwa yang dialami di lingkungan sekolah yang dinilai sebagai ancaman/tekanan sehingga mempengaruhi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi.

2. Pengelolaan Stress

Pengelolaan stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R S Lazarus dan Folkman (Yusuf, 2004) *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. Sementara Witten dan Lloyd mengemukakan bahwa coping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman atau beban perasaan yang tercipta karena stress.

Dalam bukunya, Yusuf (2004) mengemukakan bahwa manajemen stress adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan secara berlebihan terus menerus sehingga dapat menimbulkan stress pada individu.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan pengelolaan stress adalah kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang dirasakan sebagai tuntutan yang berlebihan.

3. Program Bimbingan

Program bimbingan (*guidance program*) adalah suatu rangkaian kegiatan bimbingan yang terencanakan, terorganisasi, dan terkoordinasi selama periode waktu tertentu (Winkel, 1997: 143).

Dalam penelitian ini, program bimbingan yang dimaksud adalah serangkaian kegiatan pemberian bantuan yang terencana, terorganisasi, dan terkoordinasi selama periode waktu tertentu untuk meningkatkan pengelolaan stress siswa di Sekolah Menengah Atas.

Dengan demikian program bimbingan untuk mengelola stress dapat didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa agar dapat mengendalikan tuntutan yang berlebihan di luar individu yang dinilai sebagai ancaman sehingga dapat mempengaruhi fisik, perilaku, pikiran dan emosi siswa kelas XII IPA SMA Pasundan 2 Bandung.

C. Prosedur Pengumpulan Data

1. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data

Langkah-langkah penyusunan dan pengembangan alat pengumpul data sebagai berikut.

a. Menentukan Alat Pengumpul Data

Berdasarkan permasalahan dan tujuan dalam penelitian ini adalah maka akan diungkap gejala yang melatarbelakangi siswa mengalami stress. Untuk kemudian dijadikan landasan dalam penyusunan program bimbingan untuk mengelola stress.

Alat pengumpul data mengenai stress digunakan konsep Matheny dan Carty yang menyatakan bahwa gejala stress dapat ditandai melalui aspek fisik, perilaku, pikiran dan emosi siswa, yang selanjutnya akan dijadikan kisi-kisi instrumen untuk kemudian dijadikan pernyataan dalam angket pengungkap stress.

b. Pengumpulan Data

Pengumpulan data siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA yang dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan selesai. Prosedur yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

- 1) memberikan contoh angket yang akan disebarakan pada pihak sekolah untuk mendapatkan gambaran mengenai angket tersebut;

- 2) memberikan informasi seputar penelitian yang akan dilakukan dan bagaimana cara pelaksanaannya;
- 3) menyebarkan angket kepada siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA;
- 4) menjelaskan kepada responden mengenai angket yang akan dibagikan;
- 5) melakukan wawancara dengan guru BK dan pihak yang terkait dengan penelitian yang dilakukan;
- 6) mengumpulkan kembali angket dari responden.

2. Instrumen Penelitian

a. Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan pengungkap data penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala psikologi yang diaplikasikan dengan format *rating scales* (skala-penilaian) yang sebelumnya telah divalidasi dan uji coba soal.. Model *rating-scales* yang digunakan yaitu *summated ratings* (Likert) dengan alternatif respons pernyataan subjek skala 5 (lima). Kelima alternatif respons tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian tertinggi sampai dengan kemungkinan kesesuaian terendah, yaitu: “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, “Jarang” dan “Tidak Pernah”. Alasan menggunakan skala lima adalah bahwa stress dipandang sebagai gejala psikofisis yang sedang dirasakan sehingga responden dapat dengan rinci menggambarkan kondisi saat ini. Kriteria penyekoran alat pengumpul data dapat di lihat pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Kriteria Penyekoran Alat Pengumpul Data

ALTERNATIF JAWABAN	SKOR
Selalu	5
Sering	4
Kadang-kadang	3
Jarang	2
Tidak pernah	1

b. Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen

Agar tercipta alat pengumpul data yang relevan maka dilakukan langkah-langkah sebagai berikut ini (Suryabrata, 2004 : 53-63).

1) Pengembangan Spesifikasi Instrumen

Pengembangan spesifikasi instrumen, diperlukan untuk membuat kisi-kisi alat pengumpul data yang dikembangkan dari variabel-variabel penelitian. Pembuatan kisi-kisi alat pengumpul data ini dapat dilakukan dengan menelaah berbagai literatur sehingga menjadi rancangan pokok instrumen.

2) Penulisan Butir-Butir Pertanyaan

Setelah kisi-kisi dibuat maka dalam pengembangan alat instrumen harus dilakukan penjabaran setiap indikator stress. Butir-butir pernyataan stress terdiri dari pernyataan yang bersifat negatif yang ditunjukkan oleh siswa.

3) Telaah dan Revisi Butir-Butir Pernyataan

Telaah dan revisi butir-butir pernyataan instrumen atau lebih dikenal dengan penimbangan (*judgement*) dalam pengembangan alat pengumpul data ini dilakukan oleh tiga dosen ahli di lingkungan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yaitu:

1. Dr. Ilfiandra, M.Pd
2. Drs. Nurhudaya, M.Pd
3. Dra. Hj. Nani M.Sugandi, M.Pd

Tujuan dari penimbangan ini adalah untuk melihat kesesuaian dengan spesifikasi yang ada di kisi-kisi, kesesuaian dengan landasan teoretis, kesesuaian dengan format dilihat dari sudut pengukuran serta ketepatan bahasa yang digunakan, dilihat dari bahasa baku dan subjek yang memberikan respon. Berdasarkan penimbangan dan perbaikan-perbaikan yang dilakukan, maka alat pengumpul data mengenai stress dipandang memadai dan siap untuk diujicobakan.

4) Perakitan Butir-Butir Pernyataan ke dalam Instrumen

Setelah menetapkan butir-butir pernyataan masing-masing untuk instrumen penelitian dan penimbangan maka butir pernyataan siap dijadikan instrumen yang utuh. Selain itu juga terdapat petunjuk bagaimana cara responden dapat menjawab pernyataan-pernyataan yang tersedia. Setelah itu instrument siap untuk diujicobakan

c. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian yang di dalamnya terkandung aspek-aspek indikator untuk kemudian dijabarkan dalam bentuk pernyataan skala. Berikut ini adalah rincian kisi-kisi serta komposisi pernyataan indikator yang menyertainya.

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Stress

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR
Stress Pada Siswa	FISIK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering buang air kecil 2. Kelelahan fisik 3. Memegang benda dengan sangat erat 4. Tangan terasa lembab dan dingin 5. Adanya ketegangan otot 6. Terasa sakit kepala atau merasa pusing 7. Keluar keringat dingin 8. Mudah masuk angin 9. Gigi gemeretak 10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal
	PERILAKU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggerutu 2. Kesulitan tidur atau insomnia 3. Suka menyendiri 4. Berbohong 5. Gugup 6. Menyalahkan orang lain 7. Membolos atau mabal 8. Ketidakmampuan menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Kesulitan mendisiplinkan karir
	PIKIRAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah lupa 2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup 3. Tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup 4. Merasa kebingungan 5. Prestasi menurun 6. Merasa menghadapi jalan buntu 7. Kehilangan harapan 8. Berfikir negatif 9. Merasa diri tidak berguna 10. Merasa tidak menikmati hidup
	EMOSI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Mudah marah 3. Takut 4. Mudah menangis 5. Merasa diabaikan 6. Mudah tersinggung 7. Cemas 8. Tidak merasakan kepuasan 9. Merasa tidak bahagia 10. Mudah panik
--	--	---

Sedangkan kisi-kisi pedoman wawancara akan di gambarkan pada Tabel 3.3 sebagai berikut.

Tabel 3.3
Pedoman Wawancara Siswa

ASPEK	PERTANYAAN
Fisik	<ol style="list-style-type: none"> a. Kelelahan fisik yang dialami oleh siswa sepulang dari sekolah b. Kelelahan fisik yang dialami siswa di luar lingkungan sekolah c. Mengapa hal itu dapat terjadi d. Faktor-faktor apa yang menyebabkannya
Perilaku	<ol style="list-style-type: none"> a. Bentuk-bentuk perilaku yang dapat menyebabkan stress b. Faktor dominan yang mempengaruhinya
Pikiran	<ol style="list-style-type: none"> a. Pikiran-pikiran apa yang dapat menyebabkan siswa menjadi stress. b. Mengapa hal itu dapat terjadi.
Emosi	<ol style="list-style-type: none"> a. Bentuk emosi yang seperti apa yang sering muncul saat mengalami stress b. Faktor yang mendominasi munculnya emosi

d. Uji Coba Instrumen

Keberhasilan suatu penelitian tergantung pada alat pengumpul data, yaitu instrumen yang akan digunakan sehingga instrumen penelitian dapat menghasilkan data-data yang diperlukan untuk menguji hipotesis penelitian.

Oleh karenanya, sebelumnya angket yang telah disusun oleh peneliti diuji cobakan terlebih dahulu terhadap responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden yang sebenarnya. Untuk itu angket tersebut diujicobakan pada bulan November terhadap 60 orang siswa kelas XII SMA Pasundan 2 Bandung tahun

pelajaran 2008/2009. Hal ini penting dimaksudkan untuk mengetahui kekurangan atau kelemahan yang mungkin terjadi, baik redaksinya ataupun bentuknya yang meliputi pernyataan dan alternatif jawaban dalam penelitian, maupun alternatif jawaban dari pernyataan yang telah disediakan.

Setelah angket tersebut diujicobakan selanjutnya dilakukan analisis statistik untuk menguji validitas dan reliabilitas dari angket tersebut, dengan dilakukannya uji coba dan analisisnya tersebut, diharapkan hasil penelitian memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat dipertanggungjawabkan.

e. Uji Validitas

Dalam menguji validitas menggunakan *SPSS versi 14.0 for windows*. Berdasarkan hasil penghitungan diperoleh secara keseluruhan untuk variabel tentang gejala stress siswa Sekolah Menengah Atas adalah valid, dan hanya terdapat 1 item yang tidak valid dan harus dibuang (selengkapnya dapat di lihat dalam lampiran). Secara lebih jelas bisa dilihat pada Tabel 3.4 dibawah ini.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas

KESIMPULAN	ITEM	JUMLAH
1	2	3
Memadai	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20,21,22,23,24 25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37, 38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48 49,50,51	50
Buang	9	1

f. Reliabilitas Instrumen

Selain harus memenuhi kriteria valid, instrument penelitian pun harus reliabel. Dalam menghitung reliabilitas instrumen dengan menggunakan *SPSS versi 14.0 for windows*. Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas alat pengumpul data dari masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 3.5 sebagai berikut.

Tabel 3.5
Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas Instrumen Variabel
Stress Siswa Sekolah Menengah Atas

RELIABILITAS	
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.846522137	51

Jika instrumen itu reliabel, maka dilihat kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya (r) sebagai berikut:

Tabel 3.6
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi
Terhadap Koefisien Korelasi

INTERVAL KOEFISIEN	TINGKAT HUBUNGAN
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber: Sugiyono (2004: 214)

Dari hasil penghitungan tersebut diketahui bahwa reliabilitas instrumen tersebut adalah 8,5 yang mempunyai makna bahwa reliabilitas tersebut berkategori sangat tinggi. Artinya instrumen tersebut bisa digunakan..

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 1993:104). Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. karena setiap individu dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk dijadikan sampel (Sukmadinata, 2005:253). Jumlah populasi dapat dilihat pada Tabel 3.7 berikut ini.

Tabel 3.7
Tabulasi Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
XII IPA 1	40 siswa
XII IPA 2	40 siswa
XII IPA 3	40 siswa
XII IPA 4	40 siswa
Jumlah	160 siswa

Dari 160 siswa yang menjadi populasi, yang akan dijadikan sampel penelitian adalah 60 orang yang akan diolah menggunakan *SPSS versi 14.0 for windows* menggunakan rumus Spearman. Selanjutnya data ditafsirkan sebagai gambaran dari populasi siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA.

Sebagai dasar penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan patokan yang dikemukakan oleh Surakhmad (Akdon 2005:107) menjelaskan bahwa bila populasi di bawah 100 dapat dipergunakan sampel sebesar 50%, dan jika berada di antara 100 sampai 1000, maka dipergunakan sampel sebesar 15% - 50% dari jumlah populasi.

Penentuan jumlah sample dilakukan dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Akdon (2005:107) yaitu sebagai berikut :

$$S = 15\% + \frac{1000 - n}{1000 - 100} (50\% - 15\%)$$

Dimana :

S = jumlah sample yang diambil

n = jumlah anggota populasi

E. Prosedur Pengolahan Data

1. Penyeleksian Data

Langkah ini dilakukan dengan tujuan memilih data yang memadai untuk diolah. Data yang diolah adalah data yang memiliki kelengkapan dalam pengisian, baik identitas maupun jawaban. Jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebarakan.

2. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan cara yang dilakukan dalam merekap semua data yang memadai untuk diolah yaitu data yang memiliki kelengkapan dalam pengisian, baik identitas maupun jawaban.

3. Penyekoran

Kriteria penyekoran angket siswa dapat dilihat pada Tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Kriteria Penyekoran Instrumen

Bentuk Item	Pola penyekoran				
	SL	SR	KD	JR	TP
Negatif	5	4	3	2	1

Keterangan:

- SL : Selalu
- SR : Sering
- KD : Kadang-kadang
- JR : Jarang
- TP : Tidak Pernah

4. Analisis Data

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut :

- a. Memberi skor untuk jawaban responden, kemudian menjumlahkan agar setiap soal memiliki skor aktual
- b. Mengelompokkan data untuk mengetahui kondisi stress siswa di baik secara umum maupun setiap aspek.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data diawali dengan penyusunan proposal, pengajuan izin penelitian, penyusunan dan pengembangan alat pengumpul data serta uji coba alat pengumpul data.

2. Penyusunan Proposal Penelitian

Tahap awal dari sebuah penelitian adalah menyusun proposal penelitian. Selanjutnya proposal tersebut disahkan oleh Dewan Skripsi, Ketua Jurusan dan Dosen Pembimbing. Secara garis besar proposal penelitian terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, pendekatan dan metode penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data.

3. Mengajukan Ijin Penelitian

Ijin penelitian diajukan untuk memenuhi persyaratan administrasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Adapun prosedur yang dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut.

- a. Pengajuan permohonan ijin penelitian kepada Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- b. Pengajuan permohonan ijin penelitian kepada Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- c. Pengajuan permohonan ijin penelitian kepada Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.

4. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Setelah surat perijinan diajukan kepada pihak sekolah, maka dilakukan proses pengumpulan data pada tanggal 21 November 2008.

5. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data erat kaitannya dengan jenis data yang diperoleh serta tujuan penelitian. Data yang diperoleh dengan menggunakan skala Likert kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik dengan menggunakan *software SPSS versi 14.0 for windows* dan *microsoft excel versi 2003* sehingga diperoleh hasil perhitungannya.

Setelah diperoleh kategori stress siswa secara umum, kemudian dilakukan perhitungan dan persentase untuk setiap aspek dan indikator stress siswa. Hasil perhitungan ini kemudian akan dijadikan pedoman pengembangan program bimbingan untuk mengelola stress siswa kelas XII SMA Pasundan 2 Bandung.