

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Bab III mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan alur penelitian seperti desain penelitian, responden penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian.

#### **3.1 Desain Penelitian**

Paradigma penelitian merujuk pada kerangka kerja konseptual yang mengarahkan cara peneliti mendekati dan memahami fenomena yang diteliti. Keyakinan, nilai-nilai, metode, dan pendekatan yang membentuk pendekatan penelitian tertentu adalah seperangkat hal yang mencakup paradigma penelitian. Paradigma penelitian positivistik, seperti dijelaskan oleh Neuman bahwa pendekatan positivistik adalah pendekatan dengan metode teroganisir untuk menggabungkan logika deduktif dengan pengamatan empiris yang tepat terhadap perilaku individu untuk menemukan dan mengonfirmasi serangkaian hukum sebab-akibat probabilitas yang dapat digunakan untuk memprediksi pola umum tindakan manusia (Neuman, 2000).

Paradigma ini menitikberatkan pada penggunaan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data berbentuk angka, menganalisis data dengan menggunakan statistik, dan menguji hipotesis untuk mencari hukum umum dan hubungan kausal antara variabel-variabel. Penelitian ini menggunakan paradigma positivistik karena paradigma positivistik dinilai cocok untuk penelitian yang mengharapkan generalisasi yang luas dan memiliki fokus pada hukum umum dan hubungan kausal.

Selain paradigma, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Dalam penelitian sosial, desain *cross-sectional* melibatkan pengumpulan data dari sekelompok orang atau unit pada titik waktu tertentu. Dalam desain ini, data tentang variabel yang diinginkan dikumpulkan dari responden yang mewakili populasi tertentu secara bersamaan (Babbie, 2016). Peneliti melakukan pengumpulan data pada titik waktu yang sudah ditentukan terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Bryman menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif melibatkan proses pengumpulan data numerik yang dianalisis dengan metode statistik yang digunakan untuk menyajikan dan meringkas data (Bryman, 2016). Dengan demikian, pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif karena strategi *coping* stres dapat diidentifikasi berdasarkan data kuantitatif. Analisis data kuantitatif digunakan agar mendapatkan angka-angka secara numerik untuk mengetahui gambaran umum mengenai strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa angkatan aktif dalam program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Metode yang digunakan adalah survei penelitian dengan kuesioner dan wawancara lanjutan terstruktur untuk pengumpulan data yang menghasilkan deskripsi kuantitatif. Sugiyono menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran mengenai objek yang diteliti (Sugiyono, 2017). Sedangkan, untuk pemilihan teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* (SRS) adalah metode pengambilan sampel dasar yang diasumsikan dalam perhitungan statistik dari penelitian sosial. Babbie menyebutkan bahwa teknik ini memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel, menghindari bias dan memastikan bahwa setiap partisipan memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Babbie, 2016).

Penelitian ini mengumpulkan data dari sampel yang besar dari populasi melalui teknik survei (kuesioner dan wawancara). Tujuan survei adalah untuk mengumpulkan data yang representatif tentang strategi *coping* stres pada mahasiswa dalam prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Selain mengumpulkan data dengan kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara terstruktur untuk mendapat gambaran yang lebih representatif.

Dalam studinya, Stevens (1946) menjelaskan bahwa data nominal adalah data yang mengelompokkan objek atau individu ke dalam kategori atau kelompok yang berbeda, tetapi tidak memiliki urutan atau tingkatan yang bermakna. Sedangkan, data ordinal memiliki urutan atau tingkatan yang memiliki arti, tetapi perbedaan antara nilai-nilai tidak memiliki interpretasi yang jelas. Data yang dihasilkan dalam

penelitian ini yaitu data nominal yang berupa jenis kelamin dan tahun angkatan serta data ordinal berupa tingkat kecenderungan strategi coping stres yang digunakan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

### **3.2 Responden Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2023 sampai dengan 21 Juli 2023 di Universitas Pendidikan Indonesia pada mahasiswa angkatan aktif (2019-2022) program studi Bimbingan dan Konseling dengan kriteria sebagai berikut.

1. Kategori mahasiswa yang termasuk ke dalam mahasiswa adalah mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia dari tingkat satu (angkatan 2022) sampai dengan tingkat empat (angkatan 2019).
2. Dipilihnya mahasiswa responden (mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022, 2021, 2020, dan 2019) sebagai responden penelitian strategi *coping* stres pada mahasiswa didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa diharapkan memiliki strategi *coping* stress yang efektif dan optimal karena stress merupakan fenomena yang pasti ditemukan semua individu.
3. Dengan demikian, berlandaskan asumsi itu, diharapkan penelitian ini menghasilkan data yang dapat membantu memberikan gambaran untuk melakukan upaya dalam membantu mahasiswa memiliki strategi *coping* stres yang efektif agar mahasiswa dapat melakukan tugas perkembangan dan perannya dalam masyarakat dengan optimal.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah strategi *coping* stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Mahasiswa adalah 4 angkatan dalam masa studi aktif yaitu angkatan 2022, 2021, 2020, dan 2019. Melihat data yang tersedia, jumlah mahasiswa yang tercatat yaitu

385 mahasiswa yang selanjutnya peneliti sebut sebagai total populasi dalam penelitian ini.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel digunakan dalam penelitian untuk memungkinkan peneliti membuat generalisasi tentang populasi lebih luas dengan menggunakan sekelompok elemen atau unit yang dipilih dari populasi untuk mewakili karakteristik atau sifat populasi tersebut (Neuman, 2000). Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, seperti dijelaskan oleh Babbie (2016) pada bagian sebelumnya, teknik ini merupakan teknik pemilihan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota dalam populasi untuk menjadi bagian dari sampel.

Rumus Slovin adalah rumus yang sering digunakan dalam penelitian berbasis kuantitatif untuk menentukan seberapa besar sampel yang diperlukan dari suatu populasi untuk mencapai *margin of error* tertentu dalam penelitian yang dilakukan dengan teknik random sampling. Rumus ini juga digunakan untuk menentukan seberapa besar sampel yang diperlukan dari suatu populasi agar hasil penelitian dapat dianggap representatif bagi populasi yang lebih besar. Merujuk pada tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan sampel (*sampling error*) yaitu 5% (Sugiyono, 2012) dengan rumus sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{385}{1 + 385(0,05)^2}$$

$$n = 196$$

Keterangan:

N = Total populasi

n = Total sampel yang dibutuhkan

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

### 3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

#### 3.4.1 Definisi Operasional Variabel

Strategi *coping* stres adalah pemikiran maupun tindakan yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang menekan dari lingkungan sekitarnya. Bentuk strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada dua jenis strategi *coping*, yaitu *Problem focused Coping* (PFC) dan *Emotion focused Coping* (EFC). Dalam Edisi Revisi disebutkan bahwa terdapat perubahan dalam aspek *Problem focused Coping* dan *Emotion focused Coping* dari edisi sebelum revisi, yaitu dijelaskan sebagai berikut.

1. *Problem focused Coping*, berfokus kepada strategi *coping stress* dalam fokus mengatasi masalah secara kognitif dan behavioral.
  - a) *Trying to come up with several solutions to the problem*, yaitu upaya mahasiswa dalam menyusun beberapa solusi untuk suatu masalah.
  - b) *Gathering information*, yaitu upaya mahasiswa untuk mengumpulkan informasi.
  - c) *Making a plan of action and following it*, upaya mahasiswa dalam membuat sebuah rencana tindakan dan melaksanakannya.
2. *Emotion focused Coping*, berfokus kepada strategi *coping stress* dalam fokus mengatasi masalah secara emosional.
  - a) *Seeking emotional social support*, yaitu upaya mahasiswa untuk mencari dukungan dalam bentuk sosial emosional.
  - b) *Avoidance*, yaitu upaya masalah dalam menghindari dengan melepaskan dan menjauhkan diri dari suatu masalah.
  - c) *Wishful thinking*, yaitu tindakan seorang mahasiswa dalam menyikapi suatu masalah dengan membayangkan sesuatu yang lebih baik dari situasi yang sedang dialami.
  - d) *Blamed-self*, yaitu tindakan seorang mahasiswa dalam menyikapi suatu masalah dengan menyalahkan dirinya sendiri.

Perlu dicatat bahwa kedua strategi *coping* ini saling berkaitan dan dapat digunakan secara bergantian tergantung pada jenis stresor dan situasi yang dihadapi mahasiswa. Pemilihan strategi *coping* yang tepat akan tergantung pada penilaian (*appraisal*) mahasiswa terhadap situasi dan sumber daya yang dimiliki. Beberapa

situasi mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih fokus pada masalah, sementara yang lain memerlukan pendekatan yang lebih fokus pada emosi. Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan *coping* yang adaptif dan fleksibel agar dapat menghadapi stres dengan efektif.

### 3.4.2 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen “*Ways of Coping Checklist Revised*” (WOC-R), adalah salah satu alat yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman untuk mengukur strategi *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi stres. Alat ini dirancang untuk memperoleh informasi tentang berbagai strategi *coping* yang digunakan individu dalam merespons situasi stres.

WOC-R merupakan versi revisi dari “*Ways of Coping Checklist*” (WOC) yang asli. Instrumen ini terdiri dari daftar pernyataan yang menggambarkan berbagai strategi *coping* yang dapat digunakan individu. Responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka menggunakan masing-masing strategi *coping* dalam menghadapi situasi stres.

Beberapa contoh strategi *coping* yang termasuk dalam WOC-R antara lain pemecahan masalah, penilaian ulang positif, pencarian dukungan sosial, penghindaran, pemusatan perhatian pada perilaku yang menyenangkan, dan lain sebagainya. Setelah itu pernyataan instrumen dikelompokkan menurut indikator sesuai dalam artikel jurnal *The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties* oleh Vitaliano, dkk. Langkah selanjutnya, instrumen asli dalam Bahasa Inggris diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan bantuan ahli dan hasil judgement dari beberapa dosen program studi Bimbingan dan Konseling. Setelah mahasiswa mengisi instrumen, hasilnya dapat memberikan gambaran tentang preferensi strategi *coping* stres mahasiswa dan sejauh mana strategi tersebut digunakan.

### 3.4.3 Kisi Kisi Instrumen Penelitian

Tabel 3.1

#### Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Aspek	Indikator	No. Pernyataan	Jumlah
<b>1. <i>Problem focused Coping</i> (Koping Fokus Masalah)</b>	a. Menyusun beberapa solusi untuk suatu masalah	1,2,3,4,9,12,13	7
	b. Mengumpulkan informasi	7,8,14	3
	c. Membuat rencana tindakan dan melaksanakannya	5,6,10,11,15,16	6
<b>2. <i>Emotion focused Coping</i> (Koping Fokus Emosi)</b>	a. Mencari dukungan sosial emosional	17,18,19,20,21,22	6
	b. Menyalahkan diri sendiri	23,24,25	3
	c. Membayangkan sesuatu yang lebih baik dari situasi yang dialami	26,27,28,29,30,31,32,33	8
	d. Menghindari masalah	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44	11
Jumlah Keseluruhan			<b>44</b>

### 3.4.4 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian strategi *coping* stres ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terdapat 4 alternatif pilihan jawaban dari pernyataan yang telah tersedia yaitu, 1 (*not used*) atau (tidak pernah dilakukan), 2 (*used some-what*) atau (jarang dilakukan), 3 (*used quite a bit*) atau (sering dilakukan), dan 4 (*used a great deal*) atau (selalu dilakukan). Skor diawali dengan

1 (tidak pernah dilakukan) hingga 4 (sering dilakukan). Pedoman penyekoran dijelaskan lebih rinci pada tabel berikut.

**Tabel 3.2**

**Pedoman Penyekoran Instrumen Strategi *Coping* Stres**

<b>Pernyataan</b>	<b>Pilihan Alternatif Jawaban</b>			
<i>Favorable (+)</i>	1	2	3	4

### 3.4.5 Uji Kelaikan Instrumen

Agar instrumen yang akan digunakan laik untuk memperoleh data penelitian yang valid dan reliabel sesuai dengan teori *coping* stres maka dilakukan uji kelaikan instrumen. Uji keterbacaan juga dilakukan oleh peneliti agar dapat menilai apakah instrumen penelitian dapat dipahami oleh responden. Uji kelaikan instrumen diawali dengan melakukan proses *judgement* instrumen kepada ahli bahasa yaitu Alfin Akmalughina, S. Hum., dan dosen pembimbing, yaitu Dr. Anne Hafina, M. Pd. dan Dr. Setiawati, M. Pd. Selanjutnya dengan dosen ahli, yaitu Dr. Amin Budiamin, M. Pd. *Judgement* pengembangan instrumen strategi *coping* stres ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji kelaikan instrumen dilihat dari segi konstruk, isi dan bahasa pada instrumen penelitian yang akan digunakan. Hasil *judgement* instrumen kepada ahli bahasa, dosen pembimbing dan dosen ahli yaitu bahwa instrumen sudah memadai dan laik sebar dengan adanya beberapa perubahan pada item dalam instrumen agar lebih sesuai dengan konstruk, isi dan bahasa sehingga lebih mudah dipahami responden yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti yaitu uji keterbacaan instrument. Hal tersebut dilakukan agar peneliti dapat mengetahui sejauh mana pemahaman pernyataan setiap item oleh responden penelitian. Uji keterbacaan instrumen dilakukan kepada 5 (lima) mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Ada beberapa butir pernyataan yang kurang dapat dipahami oleh responden penelitian yang akan dijabarkan pada tabel berikut.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Strategi Coping Stres**

Keterangan	No. Pernyataan	Jumlah
Dapat Dipahami	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 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	43
Sulit Dipahami	7	1

Berdasarkan hasil uji keterbacaan instrumen yang telah dilakukan, terdapat 1 (pernyataan) yang sulit dipahami oleh 1 (satu) responden penelitian yaitu ada pada butir pernyataan no. 7. Butir pernyataan tersebut adalah “menerima sesuatu atau hasil yang paling dekat dengan ekspektasi awal saya” yang dalam instrumen sebelum diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia yaitu “*accepted the next best thing to what I wanted*”. Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa meskipun responden tidak dapat mendapatkan persis apa yang mereka inginkan, mereka akhirnya menerima atau mengakui opsi atau pilihan yang mungkin bukan yang pertama atau utama. Agar dapat dipahami, peneliti menjelaskan kepada responden yang bersangkutan mengenai maksud butir pernyataan tersebut secara lebih rinci. Secara keseluruhan, responden penelitian dapat memahami butir-butir pernyataan dalam instrumen strategi *coping* stres.

### 3.4.6 Uji Validitas Instrumen

Robert F. DeVellis (2016) mengatakan bahwa konsep uji validitas berkaitan dengan langkah-langkah yang diambil peneliti untuk memastikan bahwa suatu instrumen penelitian dapat benar-benar mengukur konsep atau variabel yang dimaksudkan. Pengujian validitas instrumen strategi *coping* stres dilakukan menggunakan teknik statistik dengan rumus korelasi *spearman's rho* dengan bantuan aplikasi SPSS 22.0. Adapun kriteria koefisien validitas oleh Sheperis, Drummond, & Jones (2020) yang dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 3.4**  
**Klasifikasi Koefisien Validitas**

Nilai	Kategori
> 0,50	Sangat Tinggi
0,40 – 0,49	Tinggi
0,21 – 0,39	Sedang/Dapat Digunakan
< 0,21	Rendah/ Tidak Dapat Digunakan

(Sheperis, Drummond, & Jones, 2020)

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan rumus korelasi *spearman's rho* dengan bantuan aplikasi SPSS 22.0 dan mengacu pada kriteria klasifikasi koefisien validitas yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka didapatkan hasil dari 44 butir pernyataan mengenai strategi *coping* stres yang diujikan, seluruh butir pernyataan dinilai valid atau dapat digunakan. Adapun hasil perhitungan mengenai uji validitas dapat dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen Strategi *Coping* Stres**

Hasil	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 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.	44
Tidak Valid	0	0
Total		44

Berdasarkan tabel berikut, dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh butir pernyataan dinilai valid dan dapat digunakan, maka tidak terdapat butir pernyataan yang perlu untuk dihapus karena tidak dapat digunakan.

### 3.4.7 Uji Reliabilitas Instrumen

Konsep reliabilitas adalah bagian penting dari proses mengevaluasi kualitas instrumen pengukuran yang dibuat. Konsep ini mengacu pada seberapa konsisten dan andal hasil instrumen pengukuran yang dihasilkan jika digunakan berulang kali dalam situasi dan waktu yang berbeda (DeVellis, 2016). Uji reliabilitas instrumen strategi *coping* stres yang akan digunakan yaitu menggunakan aplikasi software

IBM SPSS 22.0. dengan metode yang digunakan dalam memperkirakan reliabilitas adalah *split-half method* dengan formula *spearman-brown*. Tabel berikut menjelaskan kategori dalam klasifikasi koefisien reliabilitas yang dijelaskan oleh Sheperis, Drummond, & Jones.

**Tabel 3.6**  
**Klasifikasi Koefisien Reliabilitas**

Nilai	Kategori
> 0,90	Sangat Tinggi
0,80 – 0,89	Tinggi
0,70 – 0,79	Dapat Diterima
0,60 – 0,69	Sedang/Dapat Diterima
< 0,59	Rendah/ Tidak Dapat Diterima

(Sheperis, Drummond, & Jones, 2020)

Setelah berkonsultasi dengan dosen ahli, peneliti mendapat rekomendasi langkah uji reliabilitas yang sesuai dan dapat digunakan yaitu teknik *Split-half Reliability Coefficient* yang merupakan rumus untuk menghitung koefisien reliabilitas alternatif yang sering digunakan dalam penelitian. Peneliti membagi instrumen pengukuran menjadi dua set bagian yang setara (misalnya, item-item ganjil dan item-item genap) dan menghitung korelasi antara skor total dari kedua set bagian tersebut. Setelah melakukan langkah uji reliabilitas tersebut, maka didapatkan hasil reliabilitas 0.9. Sesuai dengan klasifikasi koefisien dalam tabel 3.6, dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen strategi *coping* stres dapat diterima sehingga laik digunakan sebagai alat ukur penelitian. Perhitungan dengan teknik *Split-half Reliability Coefficient* yang dilakukan dijelaskan dalam rumus berikut.

$$R = \frac{2r}{1+r}$$

$$R = \frac{2(0.824)}{1+0.824}$$

$$R = \frac{1.684}{1.824}$$

$$R = 0.9$$

Keterangan:

$R$  = koefisien reliabilitas yang dihitung.

$r$  = koefisien korelasi antara dua set bagian yang dipisahkan dari instrumen pengukuran yang sama.

### 3.4.8 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Diuji

Berikut merupakan kisi-kisi instrumen penelitian yang telah diuji kelaikan instrumen melalui, uji keterbacaan, uji validitas, dan uji reliabilitas.

**Tabel 3.7**  
**Kisi-Kisi Instrumen Strategi Coping Stres**  
**(Setelah Uji Kelaikan)**

Aspek	Indikator	No. Pernyataan	Jumlah
<b>1. Problem focused Coping (Koping Fokus Masalah)</b>	a. Menyusun beberapa solusi untuk suatu masalah	1,2,3,4,9,12,13	7
	b. Mengumpulkan informasi	7,8,14	3
	c. Membuat rencana tindakan dan melaksanakannya	5,6,10,11,15,16	6
<b>2. Emotion focused Coping (Koping Fokus Emosi)</b>	a. Mencari dukungan sosial emosional	17,18,19,20,21,22	6
	b. Menyalahkan diri sendiri	23,24,25	3
	c. Membayangkan sesuatu yang lebih baik dari situasi yang dialami	26,27,28,29,30,31,32,33	8
	d. Menghindari masalah	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44	11
<b>Jumlah Keseluruhan</b>			<b>44</b>

### 3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan memiliki beberapa tahapan. Berikut merupakan tahapan yang dilalui.

1. Melakukan pengembangan instrumen strategi *coping* stres serta melakukan uji kelaikan instrumen dengan dosen pembimbing dan melakukan judgement kepada dosen ahli dan ahli bahasa.
2. Melakukan perizinan kepada lembaga atau instansi terkait dengan memberikan surat izin penelitian dan berkoordinasi dengan pihak terkait untuk melakukan penyebaran instrumen.
3. Melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan instrumen berupa kuesioner melalui Google Form kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Melakukan proses pengolahan data instrumen dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS 22.0.
5. Melakukan interpretasi data dari hasil yang pengolahan data instrumen yang telah dilakukan sebelumnya.

### 3.6 Analisis Data

Analisis data deskriptif kuantitatif adalah proses menganalisis dan menggambarkan data kuantitatif yang telah dikumpulkan dalam penelitian secara statistik dan naratif. Tujuan analisis ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan objektif tentang distribusi, karakteristik, dan pola data, tanpa menghubungkannya dengan variabel lain atau mencari hubungan sebab-akibat.

#### 3.6.1 Verifikasi Data

Proses verifikasi data dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dan layak untuk diolah. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia melalui teknik simple random sampling dengan total populasi yang dibutuhkan yaitu 196 responden, telah diverifikasi sesuai dengan data yang diperoleh oleh peneliti. Setelah disesuaikan, peneliti melakukan rekapitulasi data yang sudah diperoleh dengan menggunakan Microsoft Excel melalui tahap

pemberian skor sesuai dengan pedoman skoring dan dilanjutkan untuk diolah menggunakan bantuan Software IBM SPSS 22.0.

### 3.6.2 Penyekoran Data

Babbie (2016) menjelaskan bahwa untuk menganalisis data secara statistik, perlu ada nilai numerik yang dapat diolah. Skoring atau pemberian nilai pada respons skala Likert memungkinkan data dapat diukur dan dianalisis lebih lanjut. Terdapat 4 alternatif pilihan jawaban dari pernyataan yang telah tersedia dalam instrumen strategi *coping* stres dalam penelitian ini yaitu, 1 (*not used*) atau (tidak pernah dilakukan), 2 (*used some-what*) atau (jarang dilakukan), 3 (*used quite a bit*) atau (sering dilakukan), dan 4 (*used a great deal*) atau (selalu dilakukan).

### 3.6.3 Kategorisasi Data

Analisis data strategi *coping* stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia dilakukan dengan cara pengelompokan dan kategorisasi. Pengelompokan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan menggambarkan strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa. Berikut skor minimum, maksimum dan mediannya.

1. Skor Maksimal Ideal ( $X_{\max}$ ) = 4
2. Skor Minimal Ideal ( $X_{\min}$ ) = 1
3. Median = 2.5

Pembagian kategorisasi strategi *coping* stres pada mahasiswa mengacu pada nilai  $X_{\max}$ ,  $X_{\min}$  dan Median. Setelah memperoleh hasil pengolahan data, selanjutnya peneliti melakukan perhitungan rentang skor dengan tujuan memperoleh pengategorian strategi *coping* stres mengacu pada mean dan skor total. Berikut rumus pengategorian data strategi *coping* stres:

**Tabel 3.8**

#### **Kategorisasi Skor Strategi *Coping* Stres**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Rumus</b>	<b>Skor Total</b>
Tinggi	$X > Me$	$X > 2.5$
Rendah	$X \leq Me$	$X \leq 2.5$

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data yang telah dipaparkan pada tabel 3.8, maka data yang telah diperoleh dapat diinterpretasikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.9**  
**Interpretasi Skor Kategorisasi Strategi *Coping* Stres**

Kategorisasi	Skor	Intepretasi
Tinggi	$X > 2.5$	Mahasiswa dengan tingkat strategi <i>coping</i> stres yang tinggi dalam aspek <i>problem-focused coping</i> berarti mahasiswa tersebut memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi tersebut ketika menghadapi situasi stress, sedangkan mahasiswa dengan tingkat strategi <i>coping</i> stres yang tinggi dalam aspek <i>emotion-focused coping</i> berarti mahasiswa tersebut memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi tersebut ketika menghadapi stres.
Rendah	$X \leq 2.5$	Mahasiswa dengan tingkat strategi <i>coping</i> stres yang rendah dalam aspek <i>problem-focused coping</i> berarti mahasiswa tersebut memiliki kecenderungan untuk tidak menggunakan strategi tersebut ketika menghadapi situasi stress, sedangkan mahasiswa dengan tingkat strategi <i>coping</i> stres yang rendah dalam aspek <i>emotion-focused coping</i> berarti mahasiswa tersebut memiliki kecenderungan untuk tidak menggunakan strategi tersebut ketika menghadapi stres.

Perlu dicatat bahwa peneliti mengacu pada teori *coping* stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), mereka menyebutkan bahwa kedua aspek yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* merupakan strategi *coping* yang saling berkaitan dan berjalan secara beriringan. Mahasiswa yang dikatakan memiliki strategi *coping* yang efektif yaitu mahasiswa yang memiliki kategorisasi tinggi pada kedua aspek tersebut atau memiliki kecenderungan untuk menggunakan kedua strategi *coping* dengan efektif dan fleksibel sesuai dengan situasi dan stresor yang dihadapi. Jika salah satu atau kedua aspek dalam kategorisasi tersebut rendah, maka mahasiswa dinilai belum menggunakan strategi *coping* stres dengan optimal.