

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III membahas mengenai alur penelitian yang menguraikan mengenai paradigma dan pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi, sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan proses analisis data.

3.1 Paradigma dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme bertujuan untuk menggambarkan realitas yang terjadi dalam kehidupan yang tidak terbatas dan memerlukan informasi statistik untuk menyimpulkan data yang diperoleh sehingga dapat menyederhanakan fenomena sosial yang terjadi. Pendekatan positivisme ini didasarkan bahwa segala sesuatu terjadi karena terdapat sebab yang menentukan suatu akibat atau hasil. Paradigma positivisme berlandaskan pada hukum dan prosedur yang baku, dalam hal ini pengetahuan dianggap bersifat deduktif, dimulai dari permasalahan yang bersifat umum dan abstrak hingga permasalahan yang konkrit dan bersifat spesifik (Muslim, 2018).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji teori objektif yang dilakukan dengan menguji keterkaitan antar variabel yang dapat diukur melalui instrumen, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis menggunakan metode statistik (Creswell, 2017). Hasil penelitian ini berupa angka (numerik) yang diolah melalui pengolahan statistik yang kemudian dideskripsikan untuk mengetahui seberapa besar korelasi antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Muslim (2018), bahwa pendekatan kuantitatif menitikberatkan pada pengumpulan dan analisis data berupa angka, melalui metode survei dan eksperimen, pengukuran dan observasi, serta pengujian teori dengan uji statistik. Penelitian ini didasarkan pada instrumen resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich & Shatte (2002) dan instrumen stres akademik yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). Instrumen tersebut kemudian dikembangkan kembali dengan memodifikasi pernyataan-pernyataan yang sudah ada sehingga kalimat yang digunakan dapat lebih operasional dan terkait langsung dengan siswa.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian kuantitatif korelasional yang diterapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana keterkaitan variasi pada dua variable berdasarkan koefisien korelasi. Selain itu, metode kuantitatif korelasional dalam penelitian ini dipilih untuk mengeksplorasi seberapa besar korelasi antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain survei dengan pengumpulan data mengenai resiliensi dan stres akademik pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama dengan menggunakan kuesioner dan wawancara, sehingga hasil yang didapat dapat mewakili suatu populasi tertentu untuk mengetahui kecenderungan suatu Tindakan. Creswell (2017) menyatakan bahwa desain survei dapat memberikan gambaran kuantitatif mengenai suatu tren, sikap dan opini suatu populasi, atau menguji hubungan antar variabel dalam suatu populasi dengan mempelajari dari sampel populasi tersebut.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi mengacu pada wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu. Peneliti menentukan populasi untuk dipelajari dan kemudian mengambil kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh (Creswell, 2012). Populasi dalam penelitian ini dibatasi pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung. Populasi tersebut dari sepuluh kelas dengan total 329 siswa, yang terdiri dari 172 siswa laki-laki dan 157 siswa Perempuan. Berikut tabel jumlah populasi siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama.

Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-Laki	Perempuan	
VIII A	15	18	33
VIII B	17	16	33
VIII C	19	16	35
VIII D	20	14	34
VIII E	16	16	32
VIII F	16	16	32
VIII G	18	16	34
VIII H	16	16	32

VIII I	18	14	32
VIII J	17	15	32
Total	172	257	329

Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Bandung yang didasarkan pada adanya fenomena yang menunjukkan tingkat resiliensi dan tingkat stres akademik siswa yang berbeda-beda. Fenomena tersebut ditemukan berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama menggunakan instrumen ITP (Inventori Tugas Perkembangan) pada tanggal 27 Februari 2023 dan wawancara dengan beberapa siswa pada 9 Mei 2023. Ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang merasa tertekan dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

3.3.2 Sampel

Sampel menurut Creswell (2012) adalah sekelompok individu yang dapat diidentifikasi dan dipahami oleh penelitian karena memiliki karakteristik tertentu. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan formula slovin yang perhitungan jumlah minimal sampelnya hanya terdapat satu rumus, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Total Populasi

e = Margin *error* dalam pengambilan sampel

Besar kecilnya sampel penelitian dengan pendekatan rumus Slovin dapat membantu peneliti menentukan ukuran sampel yang representatif dengan penelitian. Pada penelitian ini terdapat populasi sebanyak 329 siswa dan telah ditetapkan margin eror sebesar 5%. Maka $n = \frac{329}{1+329(5\%)^2} = 181$ siswa. Dengan demikian, dapat ditetapkan bahwa jumlah sampel agar diterima dalam penelitian ini yaitu minimal sebanyak 181 siswa.

Penyebaran kuesioner kepada sampel dilaksanakan dengan menggunakan *google form*. Setiap responden diberikan waktu selama seminggu untuk mengisi kuesioner tersebut, namun masih terdapat sejumlah siswa yang tidak mengisi kuesioner tersebut sampai batas waktu yang ditentukan. Oleh karena itu, penentuan metode pengambilan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada ketersediaan sampel yang mengisi kuesioner tersebut. Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik *convenience Sampling* yang merupakan pengambilan sampel yang tidak acak (*non-probability*). Menurut Creswell (2017) *Convenience sampling* merupakan pengambilan sampel yang dipilih berdasarkan ketersediaan responden. *Convenience sampling* yang juga dikenal sebagai *haphazard sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada ketersediaan responden dan sarannya memenuhi kriteria praktis tertentu, seperti aksesibilitas yang mudah, kedekatan geografis, ketersediaan waktu, atau ketersediaan responden untuk berpartisipasi dalam pengambilan sampel (Etikan et al., 2016).

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional Stres Akademik

Stres adalah keadaan yang muncul ketika terjadi ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dan tuntutan fisik, psikologis, serta tuntutan lingkungan yang dianggap mengancam dan menimbulkan sebuah tekanan. Sedangkan stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan yang dirasakan oleh individu karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan siswa dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, seperti pihak sekolah ataupun keluarga orang tua, yang bertujuan agar siswa tersebut dapat memperoleh hasil pembelajaran yang baik. Tekanan akademik pada siswa dapat menimbulkan berbagai bentuk stres, termasuk stres psikologi, fisik maupun masalah lingkungan. Gadzella menyatakan bahwa terdapat beberapa pemicu stres, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri. Adapun reaksi terhadap stresor (pemicu stres) meliputi reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

3.4.2 Definisi Operasional Resiliensi

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang dalam menghadapi kesulitan meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. Resiliensi merupakan hal dasar dalam membangun sebuah kebahagiaan dan kesuksesan setiap individu, karena seseorang yang resilien dapat mengatasi kesulitan hidup dan bangkit Kembali dari permasalahan yang dihadapi secara positif. Setiap orang mengalami keadaan kehidupan yang berbeda, sehingga dengan adanya resiliensi yang tinggi dapat membantu seseorang untuk menghasilkan mutu pribadi yang tinggi dan dapat bangkit kembali meskipun menghadapi keadaan yang sulit dan menekan.

Terdapat beberapa aspek yang mendukung resiliensi, sebagai berikut:

- 1) Regulasi emosi yaitu kemampuan mengendalikan diri agar tetap tenang dalam situasi yang menekan
- 2) Pengendalian impuls yaitu kemampuan mengendalikan diri dari suatu dorongan atau keinginan agar tidak hilang kendali
- 3) Empati yaitu kemampuan memahami perasaan dan kondisi individu lain
- 4) Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan (Pencapaian) merupakan kemampuan dalam mencoba hal baru, menghadapi kegagalan, dan belajar untuk keluar dari kondisi sulit sehingga dapat mencapai keberhasilan
- 5) Efikasi Diri merupakan keyakinan dalam diri untuk memecahkan masalah dan meraih kesuksesan.
- 6) Optimisme merupakan kemampuan meyakini bahwa segala permasalahan dapat diatasi dan meyakini akan masa depan
- 7) Analisis penyebab masalah merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis sumber penyebab masalah secara tepat

3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur stres akademik adalah *Student Stres Inventory (SSI)* yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). *SSI* terdiri dari 51 item pernyataan yang terbagi menjadi dua bagian, yaitu, jenis pemicu stres (*Stresor*) dan reaksi terhadap pemicu stres (*Reaction to stresors*). Pada bagian jenis pemicu stres (*stresors*) terdiri dari lima kategori, diantaranya yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Sedangkan pada

bagian reaksi terhadap pemicu stres (*reaction to stressors*) terdiri dari empat kategori, yaitu fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Terdapat 5 alternatif jawaban yang digunakan dalam instrumen ini, yaitu (a) tidak Pernah dengan rentang nilai skor 1; (b) jarang dengan rentang nilai skor 2; (c) kadang-kadang dengan rentang nilai skor 3; (d) sering dengan rentang nilai skor 4; dan (e) Sebagian besar dengan rentang nilai skor 5.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

Aspek	Subdimensi	Indikator	No.Item
Stresor	Frustrasi	Keterlambatan mencapai tujuan	1
		Kesulitan sehari-hari	2
		Kurangnya sumber daya manusia	3
		Gagal mencapai tujuan	4
		Tidak diterima lingkungan sosial	5
		Kekecewaan dalam berpacaran	6
		Melewatkan kesempatan	7
	Konflik	Dua pilihan yang menyenangkan	8
		Dua pilihan yang tidak menyenangkan	9
		Tujuan yang memiliki efek positif dan negatif	10
	Tekanan	Kompetisi	11
		<i>Deadline</i>	12
		Aktivitas yang berlebihan	13
		Hubungan interpersonal	14
	Perubahan	Pengalaman yang tidak menyenangkan	15
		Perubahan dalam waktu yang sama	16
		Terganggunya hidup dan tujuan	17
	<i>Self-imposed</i>	Keinginan untuk berkompetisi	18
		Dicintai semua orang	19
		Khawatir berlebihan	20
		Prokastinasi	21
		Solusi permasalahan	22
		Kecemasan menghadapi ujian (semester)	23
Reaksi terhadap stres	Fisiologis	Berkeringat	24
		Gagap	25
		Gemetar	26
		Bergerak dengan cepat	27
		Kelelahan	28
		Gangguan pencernaan	29
		Gangguan pernapasan	30
		Sakit punggung	31
		Reaksi pada kulit	32
		Sakit kepala	33
		Radang sendi	34
		Demam	35
		Berat badan berkurang	36
		Berat badan bertambah	37
	Emosional	Takut	38
		Marah	39
		Bersalah	40
		Berduka	41
	Perilaku	Menangis	42

		Menyakiti orang lain	43
		Menyakiti diri sendiri	44
		Merokok berlebihan	45
		Mudah tersinggung	46
		Percobaan bunuh diri	47
		Mekanisme pertahanan diri	48
		Mengasingkan diri	49
		Penilaian kognitif	Menganalisis situasi yang penuh tekanan
		Penggunaan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan	51

3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur resiliensi adalah *Resilience Quotient (RQ) Test* yang dikembangkan oleh Reivich & Shatte (2002). Instrumen ini terdiri dari 56 item pernyataan yang dikembangkan dari tujuh keterampilan yang dirancang untuk meningkatkan tujuh kemampuan resiliensi, yaitu faktor *emotional regulation, impulse control, optimism, casual analysis, empathy, self-efficacy, dan reaching out*. Terdapat 5 alternatif jawaban yang digunakan dalam instrument ini, yaitu (a) tidak Benar dengan rentang nilai skor 1; (b) sedikit benar dengan rentang nilai skor 2; (c) cukup benar dengan rentang nilai skor 3; (d) biasanya benar dengan rentang nilai skor 4 dan (e) sangat benar dengan rentang nilai skor 5.

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi

No	Aspek	No. Item Pernyataan Positif	No. Item Pernyataan Negatif	Total
1	Regulasi Emosi (<i>Emotional Regulation</i>)	13, 25, 26, 56	2, 7, 23, 31	8
2	Kontrol Impuls (<i>Impulse Control</i>)	4, 15, 42, 4	11, 36, 38, 55	8
3	Optimisme (<i>Optimism</i>)	18, 27, 32, 53	3, 33, 39, 43	8
4	Kemampuan Menganalisis Masalah (<i>Casual Analysis</i>)	12, 19, 21, 48	1, 41, 44, 52	8
5	Empati (<i>Emphaty</i>)	10, 34, 37, 46	24, 30, 50, 54	8
6	Efikasi Diri (<i>Self-efficacy</i>)	5, 28, 29, 49	9, 17, 20, 22	8
7	Kemampuan Untuk Meraih Apa Yang Diinginkan (<i>Reaching Out</i>)	6, 8, 14, 40	16, 35, 45, 51	8

3.5 Uji Coba Alat Ukur

3.5.1 Uji Kelayakan Instrumen

Tahapan sebelum disembarkannya instrumen penelitian kepada responden, peneliti melakukan *judgment* instrumen oleh ahli di bidangnya yang bertujuan untuk melihat uji kelayakan dari instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Uji kelayakan instrumen dapat dinilai dari segi konstruk, konten, dan bahasa yang digunakan pada setiap item pernyataan yang sudah dirancang sebelumnya. Berikut hasil uji kelayakan instrumen yang sudah dilakukan *judgment*.

1) Hasil uji kelayakan dari segi konstruk

Secara umum konstruk dari setiap item pernyataan instrumen stres akademik dan instrumen resiliensi sudah cukup memadai. Seluruh item pernyataan dari masing-masing instrument digunakan dalam penyebaran instrumen. Terdapat 51 item pernyataan pada instrumen stres akademik dan 56 item pernyataan pada instrumen resiliensi.

2) Hasil uji kelayakan dari segi konten.

Penilaian dari segi konten masih terdapat item pernyataan yang belum spesifik dalam menyebutkan “siapa” dan “kapan” pernyataan tersebut diajukan. Sehingga perlu lebih difokuskan Kembali pernyataan tersebut ditunjukkan untuk “apa” dan “siapa”.

3) Hasil uji kelayakan dari segi Bahasa

Secara keseluruhan masih terdapat beberapa item pernyataan yang belum menggunakan kalimat operasional, sehingga terdapat kata yang perlu disesuaikan agar kalimat yang digunakan menjadi lebih mudah dimengerti.

Berikut tabel hasil *judgment* Instrumen pada instrumen stres akademik dan instrumen resiliensi yang menunjukkan item pernyataan yang sudah memadai dan item pernyataan yang perlu untuk direvisi.

Tabel 3. 4 Hasil Judgment Instrumen Stres Akademik

Hasi Judgment	No Item	Jumlah
Memadai	1, 3, 4, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49	41
Tidak Memadai	2, 5, 7, 8, 9, 10, 18, 43, 50, 51	10
	Total	51

Tabel 3. 5 Hasil Judgment Instrumen Resiliensi

Hasi Judgment	No Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55	46
Tidak Memadai	4, 5, 7, 9, 10, 25, 29, 30, 31, 56	10
Total		56

3.5.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan terhadap sepuluh siswa perwakilan dari setiap kelas VIII di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen yang telah dirancang dapat dipahami dan dimengerti dengan mudah oleh seluruh siswa kelas VIII di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung. Secara umum, hasil uji keterbacaan pada kedua rancangan instrumen yang dibagikan kepada siswa menunjukkan bahwa Sebagian besar pernyataan mudah dipahami dengan baik oleh siswa. Namun, masih terdapat beberapa pernyataan yang belum sepenuhnya dipahami oleh siswa, sehingga diperlukan penyesuaian agar seluruh item pernyataan dapat dipahami dengan baik oleh seluruh siswa.

3.5.3 Uji Validitas menggunakan SPSS

Validitas instrumen mengacu pada sejauh mana instrumen dapat mengukur konsep atau variabel yang diteliti dengan akurat dan mampu menampilkan data dari variabel yang diteliti. Menurut Azwar (2015) validitas adalah uji coba untuk menilai keakuratan atribut yang akan diukur. Dengan kata lain, suatu uji coba dikatakan valid jika dapat mengukur makna dari hal yang akan diukur dengan tepat. Terdapat dua kemungkinan dalam uji validitas yaitu item pernyataan valid dan item pernyataan tidak valid. Pada penelitian ini dilakukan dua uji validitas, yaitu uji validitas pada instrumen stres akademik dan uji validitas pada instrumen stres resiliensi. Interpretasi uji validitas pada penelitian ini mengacu pada klasifikasi Sheperis, Drummond & Jones (2010). Berikut klasifikasi uji validitas secara rinci.

Tabel 3. 6 Kategori Validitas Instrumen

<i>Very High (sangat Tinggi)</i>	> 0,50
<i>High (Tinggi)</i>	0,40 – 0,49
<i>Moderate/Acceptable (Sedang/Dapat diterima)</i>	0,21 – 0,39
<i>Low/Unacceptable (Rendah/Tidak dapat diterima)</i>	< 0,21

Uji Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *rank spearman* dengan menggunakan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 22 *for windows*. Korelasi *Spearman* adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan dan menguji hipotesis korelasi dua variable, seperti korelasi antara skala data ordinal dengan skala data numerik ataupun korelasi antara skala data ordinal dengan skala data ordinal (Yudihartanti, 2018). Item instrumental dapat dikatakan valid jika $p \leq 0,05$.

Hasil uji validitas instrumen stres akademik yang terdiri dari 51 item pernyataan dengan menggunakan Teknik *rank spearman* dengan menghitung skor total yang diuji pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan valid, karena signifikansi dari setiap nomor item tersebut menunjukkan hasil $p > 0,05$. Berikut tabel hasil dari uji validitas instrumen stres akademik.

Tabel 3. 7 Uji Validitas Instrumen Stres Akademik

No Item	<i>r</i>	<i>P</i>	Validitas
1	0.540	0.000	Valid
2	0.663	0.000	Valid
3	0.385	0.000	Valid
4	0.430	0.000	Valid
5	0.616	0.000	Valid
6	0.448	0.000	Valid
7	0.542	0.000	Valid
8	0.555	0.000	Valid
9	0.545	0.000	Valid
10	0.360	0.000	Valid
11	0.554	0.000	Valid
12	0.560	0.000	Valid
13	0.574	0.000	Valid
14	0.637	0.000	Valid
15	0.602	0.000	Valid
16	0.616	0.000	Valid
17	0.705	0.000	Valid
18	0.259	0.000	Valid
19	0.269	0.000	Valid
20	0.413	0.000	Valid
21	0.456	0.000	Valid
22	0.198	0.001	Valid
23	0.298	0.000	Valid
24	0.437	0.000	Valid
25	0.506	0.000	Valid
26	0.640	0.000	Valid
27	0.489	0.000	Valid
28	0.526	0.000	Valid
29	0.579	0.000	Valid
30	0.539	0.000	Valid

31	0.575	0.000	<i>Valid</i>
32	0.525	0.000	<i>Valid</i>
33	0.627	0.000	<i>Valid</i>
34	0.483	0.000	<i>Valid</i>
35	0.479	0.000	<i>Valid</i>
36	0.433	0.000	<i>Valid</i>
37	0.448	0.000	<i>Valid</i>
38	0.673	0.000	<i>Valid</i>
39	0.656	0.000	<i>Valid</i>
40	0.599	0.000	<i>Valid</i>
41	0.569	0.000	<i>Valid</i>
42	0.433	0.000	<i>Valid</i>
43	0.545	0.000	<i>Valid</i>
44	0.553	0.000	<i>Valid</i>
45	0.407	0.000	<i>Valid</i>
46	0.507	0.000	<i>Valid</i>
47	0.452	0.000	<i>Valid</i>
48	0.312	0.000	<i>Valid</i>
49	0.544	0.000	<i>Valid</i>
50	0.423	0.000	<i>Valid</i>
51	0.362	0.000	<i>Valid</i>

Selanjutnya uji validitas pada instrumen resiliensi yang terdiri dari 56 item pernyataan dilakukan sebanyak dua kali, dikarenakan hasil uji validitas pada pengujian pertama menunjukkan bahwa terdapat 8 pernyataan (nomor item 3, 11, 23, 26, 33, 39, 52, dan 55) yang tidak valid, karena signifikansi dari setiap nomor item tersebut menunjukkan hasil $p > 0,05$. Data tidak valid tersebut dihapus dan dilakukan pengujian validitas Kembali untuk memastikan data yang diperoleh valid secara keseluruhan. Kemudian dilakukan pengujian yang kedua, hasil uji validitas instrumen resiliensi pengujian kedua pada tabel 3.8 menunjukkan bahwa 48 item pernyataan dikatakan valid karena signifikansi dari setiap nomor item tersebut menunjukkan hasil $p \leq 0,05$.

Tabel 3. 8 Uji Validitas Instrumen Resiliensi

No Item	R	P	Validitas
1	0.408	0.000	<i>Valid</i>
2	0.197	0.001	<i>Valid</i>
4	0.299	0.000	<i>Valid</i>
5	0.563	0.000	<i>Valid</i>
6	0.297	0.000	<i>Valid</i>
7	0.349	0.002	<i>Valid</i>
8	0.433	0.000	<i>Valid</i>
9	0.218	0.000	<i>Valid</i>
10	0.480	0.000	<i>Valid</i>
12	0.493	0.000	<i>Valid</i>
13	0.422	0.000	<i>Valid</i>
14	0.296	0.000	<i>Valid</i>

15	0.356	0.000	<i>Valid</i>
16	0.209	0.000	<i>Valid</i>
17	0.503	0.000	<i>Valid</i>
18	0.419	0.000	<i>Valid</i>
19	0.555	0.000	<i>Valid</i>
20	0.226	0.000	<i>Valid</i>
21	0.230	0.000	<i>Valid</i>
22	0.150	0.013	<i>Valid</i>
24	0.378	0.000	<i>Valid</i>
25	0.405	0.000	<i>Valid</i>
27	0.320	0.000	<i>Valid</i>
28	0.489	0.000	<i>Valid</i>
29	0.388	0.000	<i>Valid</i>
30	0.407	0.022	<i>Valid</i>
31	0.221	0.000	<i>Valid</i>
32	0.566	0.000	<i>Valid</i>
34	0.372	0.000	<i>Valid</i>
35	0.458	0.000	<i>Valid</i>
36	0.464	0.000	<i>Valid</i>
37	0.301	0.000	<i>Valid</i>
38	0.134	0.027	<i>Valid</i>
40	0.588	0.000	<i>Valid</i>
41	0.143	0.018	<i>Valid</i>
42	0.407	0.000	<i>Valid</i>
43	0.455	0.000	<i>Valid</i>
44	0.194	0.001	<i>Valid</i>
45	0.264	0.000	<i>Valid</i>
46	0.208	0.001	<i>Valid</i>
47	0.405	0.000	<i>Valid</i>
48	0.482	0.000	<i>Valid</i>
49	0.478	0.033	<i>Valid</i>
50	0.436	0.000	<i>Valid</i>
51	0.348	0.000	<i>Valid</i>
53	0.458	0.000	<i>Valid</i>
54	0.375	0.038	<i>Valid</i>
56	0.494	0.000	<i>Valid</i>

3.5.4 Uji Reliabilitas menggunakan SPSS

Creswell (2017) mendefinisikan uji reliabilitas sebagai metode pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi konsistensi internal dari suatu instrumen yang melibatkan konsistensi respons item di seluruh konstruksi, stabil dari waktu ke waktu, dan konsistensi dalam pelaksanaan tes serta pemberian skor. Reliabilitas mengacu pada sejauh mana skor tes dapat diandalkan, konsisten, dan stabil di seluruh item pernyataan (Sheperis, Drummond, & Jones, 2010). Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rumus Spearman Brown yang diolah secara statistik dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS

Statistics 22.6. Berikut tabel interpretasi kriteria reliabilitas instrumen (Sheperis, Drummond, & Jones, 2010, p.144)

Tabel 3. 9 Kriteria Reliabilitas Instrumen

<i>Very High (sangat Tinggi)</i>	> 0,90
<i>High (Tinggi)</i>	0,80 – 0,89
<i>Moderate/Acceptable (Sedang/Dapat diterima)</i>	0,61 – 0,69
<i>Low/Unacceptable (Rendah/Tidak dapat diterima)</i>	< 0,59

Berikut hasil uji reliabilitas instrumen stres akademik dan instrumen resiliensi yang telah dilakukan oleh peneliti:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.906
		N of Items	26 ^a
	Part 2	Value	.913
		N of Items	25 ^b
	Total N of Items		51
Correlation Between Forms			.704
Spearman-Brown	Equal Length		.827
Coefficient	Unequal Length		.827
Guttman Split-Half Coefficient			.826

Setelah uji reliabilitas pada instrumen stres akademik yang terdiri dari 51 item pernyataan, hasil menunjukkan nilai 0.827 yang tergolong kategori tinggi (*high*), sehingga dapat dikatakan variabel dalam penelitian ini reliabel dan layak diaplikasikan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Resiliensi

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.673
		N of Items	24 ^a
	Part 2	Value	.700
		N of Items	24 ^b
	Total N of Items		48
Correlation Between Forms			.689
Spearman-Brown	Equal Length		.816
Coefficient	Unequal Length		.816
Guttman Split-Half Coefficient			.814

Setelah uji reliabilitas pada instrumen resiliensi yang terdiri dari 49 item pernyataan pada tabel 3.11 menunjukkan nilai 0.816 yang tergolong kategori tinggi (*high*), dengan demikian konsistensi dari setiap item pernyataan pada instrumen resiliensi ini memiliki tingkat nilai yang tinggi dan konsisten, sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen resiliensi ini layak dan dapat diaplikasikan dalam penelitian.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian melibatkan sebuah tahapan yang dilakukan dalam sebuah penelitian. Tahapan-tahapan ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai beberapa yang dilakukan dalam penelitian ini:

3.6.1 Tahap Persiapan

- 1) Menentukan masalah penelitian berdasarkan fenomena yang ditemukan pada saat studi pendahuluan;
- 2) Menyusun proposal penelitian;
- 3) Menentukan instrumen penelitian yang akan digunakan sesuai dengan daftar rujukan pada setiap variabel yang diteliti;
- 4) Melakukan pertemuan dengan dosen pembimbing untuk membahas dan merevisi proposal penelitian
- 5) Membuat Surat Keputusan (SK) dosen pembimbing, judul penelitian, dan tempat penelitian.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

- 1) Melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing skripsi 1 dan dosen pembimbing 2;
- 2) Membuat surat izin penelitian yang akan diajukan ke lokasi penelitian;
- 3) Melakukan perizinan untuk melaksanakan penelitian ke sekolah yang dituju;
- 4) Melakukan uji kelayakan dan uji keterbacaan instrumen;
- 5) Membuat instrumen stres akademik dan instrumen resiliensi dengan menggunakan *platform google form*;
- 6) Melakukan pengambilan data kepada sampel yang telah ditentukan dan memeriksa kelengkapan jawaban responden;

- 7) Mengolah, menganalisis data, dan menginterpretasikan data yang diperoleh menggunakan aplikasi SPSS;

3.6.3 Tahap Pelaporan

- 1) Menyusun dan merancang seluruh *draft* bab skripsi serta kelengkapannya;
- 2) Melaksanakan bimbingan *draft* skripsi dengan dosen pembimbing;
- 3) Memeriksa kesiapan skripsi untuk diujikan;
- 4) Mengikuti ujian sidang skripsi;

3.7 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik korelasional. Menurut Creswell (2012) desain korelasional merupakan desain penelitian yang menggunakan statistik korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara dua atau lebih variabel. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik survei. Penggunaan Teknik survey dalam penelitian memberikan gambaran kuantitatif tentang suatu tren, sikap, dan opini dari suatu populasi, atau menguji hubungan antar variabel populasi, dengan mempelajari sampel populasi tersebut (Creswell, 2017). Hasil data yang didapatkan dalam penelitian ini kemudian dihitung menggunakan alat bantu SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 22 for Windows. Terdapat beberapa tahapan dalam analisis data, yaitu sebagai berikut:

3.7.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan dengan mendistribusikan angket/kuesioner kepada sampel untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkatan resiliensi dan stres akademik pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama. Kuesioner dirancang sesuai dengan instrumen resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich & Shatte (2002) dan instrumen stres akademik yang dikembangkan oleh Gadzella (1995). Instrumen resiliensi terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu: (1) tidak benar; (2) kadang-kadang; (3) cukup benar; (4) biasanya benar; (5) sangat benar. Selanjutnya pada instrumen stres akademik, terdapat 5 alternatif jawaban, yaitu: (1) tidak pernah, (2); jarang; (3) kadang-kadang; (4) sering; (5) Sebagian besar.

3.7.2 Penyekoran

Perhitungan skor data pada instrumen resiliensi dan instrumen stres akademik yaitu dengan menjumlahkan seluruh nilai item yang ada, sehingga hasil

yang didapatkan akan menjadi dasar dalam pembuatan rancangan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII saat menghadapi stres akademik di sekolah. Nilai skor yang digunakan disesuaikan dengan skala masing-masing dari setiap instrumen yang digunakan, berikut penyekoran instrumen stres akademik dan instrumen resiliensi.

Tingkat stres akademik siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung dapat dilihat dari total skor setiap responden yang dijumlahkan pada setiap aspek, yaitu stresor dan reaksi terdapa stresor. Pada aspek stresor terdapat 5 kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self-imposed*. Sedangkan pada aspek reaksi terhadap stresor terdapat 4 kategori, yaitu fisiologi, emosional, perilaku, dan kognitif. Berikut penyekoran pada instrumen stres akademik.

Tabel 3. 12 Penyekoran Instrumen Stres Akademik

Keterangan	Skor
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Sering	4
Sebagian Besar	5

Selanjutnya yaitu penyekoran data instrumen resiliensi. Penyekoran data dalam penelitian ini tidak hanya melihat tingkat resiliensi siswa kelas VIII secara umum, namun skor yang didapatkan juga dapat diturunkan untuk melihat berapa besar nilai ketujuh aspek yang diperlukan dalam meningkatkan resiliensi pada siswa, seperti regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, kemampuan meraih apa yang diinginkan.

Tabel 3. 13 Penyekoran Instrumen Resiliensi

Keterangan	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Tidak Benar	1	5
Sedikit Benar	2	4
Cukup Benar	3	3
Biasanya Benar	4	2
Sangat Benar	5	1

3.7.3 Kategorisasi

Kategorisasi diperlukan untuk mengetahui interpretasi skor yang dicapai siswa pada instrumen yang digunakan, sehingga pengkategorisasian data

disesuaikan dengan jawaban yang diberikan oleh responden melalui kuesioner yang diberikan pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung. Kategorisasi pada kedua variabel penelitian ini dikelompokkan menjadi dua kategori yang didapatkan berdasarkan skala *median* (nilai tengah-tengah). Berikut kategorisasi skor stres akademik dan resiliensi.

Tabel 3. 14 Kategori Skor Stres Akademik

Skala	Kategorisasi
$\leq 3,00$	Tidak Stres
$> 3,00$	Stres

Pengategorisasian stres akademik didasarkan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dalam proses pembelajaran di sekolah. Berdasarkan tabel 3.14 dapat diketahui, jika skor total dari jawaban kuesioner siswa di $\leq 3,00$ dapat diartikan bahwa siswa masuk pada kategori tidak stres. Siswa yang masuk ke dalam kategori tidak stres merupakan individu yang mengalami tekanan, namun individu tersebut dapat merespons dan mengatasi tekanan tersebut dengan baik. Sedangkan jika skor total dari jawaban kuesioner siswa $> 3,00$ dapat diartikan bahwa siswa masuk pada kategori stres. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres dalam proses pembelajaran di sekolah belum bisa menangani tekanan, sehingga individu tidak dapat merespons tekanan yang dialami dengan baik. Berikut interpretasi kategori stres akademik.

Tabel 3. 15 Kategorisasi Skor Resiliensi

Skala	Kategorisasi
$\leq 3,00$	Tidak Adaptif
$> 3,00$	Adaptif

Pengategorisasian resiliensi didasarkan dengan kemampuan yang dimiliki siswa dalam beradaptasi terhadap tekanan yang dialami dalam proses pembelajaran di sekolah. berdasarkan tabel 3.15 dapat diketahui bahwa jika skor total dari jawaban kuesioner siswa $\leq 3,00$ hal tersebut mengungkapkan bahwa kecenderungan siswa berada pada kategori tidak adaptif. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa cenderung belum bisa menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang dihadapi dengan optimal. Sedangkan jika skor total dari jawaban kuesioner $> 3,00$

maka hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan memiliki kemampuan adaptif. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun setiap individu pernah mengalami situasi yang sulit, namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat individu yang bisa beradaptasi sehingga individu tersebut dapat bangkit kembali dari situasi yang tidak diharapkan. Adapun interpretasi kategori stres akademik dan resiliensi pada siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 16 Interpretasi Kategori Stres akademik

Kategori	Interpretasi
Tidak Stres	Siswa yang menunjukkan perilaku tidak stres memungkinkan tidak mengalami tekanan yang terlalu signifikan dalam proses pembelajaran di sekolah. Siswa tidak merasa terganggu akan pemicu stres, seperti tidak mengalami frustrasi, konflik, tidak merasa ada tekanan, tidak menunjukkan sebuah perubahan, dan beban pribadi. Selain itu, siswa juga tidak menunjukkan beberapa reaksi terhadap stres, seperti reaksi fisik, reaksi emosional, dan reaksi perilaku.
Stres	Siswa yang menunjukkan perilaku stres memiliki kemungkinan mengalami tekanan yang cukup signifikan dalam proses pembelajaran di sekolah. Siswa merasa terganggu akan pemicu stres, seperti merasa frustrasi, mengalami konflik, merasa adanya tekanan, adanya perubahan, dan beban pribadi. Selain itu, siswa juga menunjukkan beberapa reaksi terhadap stres, seperti memperlihatkan reaksi fisik, reaksi emosional, dan reaksi perilaku selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 3. 17 Interpretasi Kategori Resiliensi

Kategori	Interpretasi
Tidak Adaptif	Siswa yang masuk ke dalam kategori tidak adaptif cenderung tidak bisa mengatur emosi dengan baik, tidak mampu mengendalikan diri, tidak optimis, tidak bisa menganalisis masalah, tidak mampu menunjukkan sikap empati, efikasi diri yang rendah, dan mampu meningkatkan potensi yang dimiliki.
Adaptif	Siswa yang masuk ke dalam kategori adaptif cenderung sudah bisa mengatur emosi dengan baik, mampu mengendalikan diri, optimis, mampu menganalisis masalah, mampu menunjukkan sikap empati, efikasi diri yang tinggi, dan mampu meningkatkan potensi yang dimiliki.

3.7.4 Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman. Korelasi Spearman merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dua variabel pada data berskala ordinal (Rosalina et, al., 2023). Dapat dikatakan bahwa, uji korelasi spearman sangat sesuai digunakan untuk mengetahui berapa besar keterkaitan antar satu variabel dengan variabel lain. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis korelasi antara resiliensi dengan stres akademik siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “resiliensi berpengaruh negatif terhadap stres akademik”. Adapun hipotesis statistik dalam penelitian ini yaitu:

$$H_0: \rho = 0$$

$$H_1: \rho < 0$$

Pengujian H_0 menggunakan pendekatan probabilistik. Kriteria pengujiannya adalah ditolak H_0 jika p -value lebih kecil daripada α (*alpha*). Dalam penelitian ini alpha ditetapkan sebesar $\alpha=0,05$. Apabila hasil pengujian hipotesis menunjukkan hasil H_0 di tolak, maka nilai koefisien determinasi dapat digunakan untuk menjelaskan korelasi antara resiliensi dengan stres akademik. Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan model dalam menerangkan variasi-variabel dependen. Berikut rumus koefisien determinasi yang digunakan:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Koefisien determinasi memiliki fungsi untuk mengetahui besar persentase pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, adapun koefisien determinasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase pengaruh resiliensi terhadap stres akademik.