

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian membutuhkan objek yang akan diteliti sebagai sumber data, objek disesuaikan dengan masalah-masalah yang dikemukakan dalam penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandung, yang bertempat di Jl. H.O.S. Tjokroaminoto No. 51 Bandung. Alasan penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Bandung Kelas X karena peserta didik kelas X secara umum masih berada dalam masa transisi dan adaptasi perilaku dari Sekolah Menengah Pertama menuju Sekolah Menengah Atas. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan di kelas X-8 diperoleh sebagian besar peserta didik menyatakan sering mengalami stres di sekolah, yaitu sebesar 50,1% dengan gejala merasa bising dengan lingkungan sekolah yang berada di pinggir jalan raya, kondisi sekolah yang sedang direnovasi, tugas yang dirasa peserta didik terlalu banyak, mencontek, sulit berkonsentrasi, sistem *moving class* dan guru yang otoriter.

Menurut Sugiyono (2010: 117), “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”. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu “teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel” (Sugiyono, 2010: 119).

Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung tahun ajaran 2012/2013. Adapun subjek penelitian yaitu seluruh peserta didik Kelas X yang berjumlah 340 orang, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	X-1	33 orang
2	X-2	30 orang
3	X-3	36 orang
4	X-4	36 orang
5	X-5	36 orang
6	X-6	32 orang

7	X-7	37 orang
8	X-8	34 orang
9	X-9	34 orang
10	X-10	32 orang
Jumlah total		340 orang

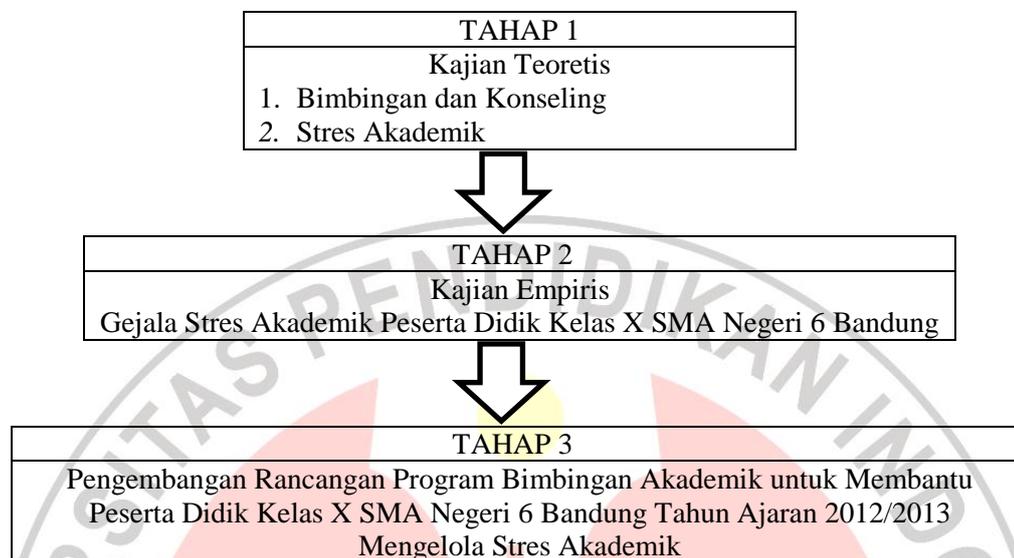
Dengan demikian jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 340 peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif, Sugiyono (2010: 13) menyatakan “disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif. Setyosari (2010: 33) mendefinisikan penelitian deskriptif adalah “penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, objek apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel-variabel yang bisa dijelaskan dengan angka maupun kata-kata”. Metode deskriptif dalam penelitian digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan kondisi objektif mengenai gejala stres akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung tahun ajaran 2012/2013. Pada akhirnya deskripsi yang diperoleh dari pengambilan data lapangan mengenai gejala stres akademik peserta didik merupakan dasar bagi layanan bimbingan dan konseling dalam rangka membantu peserta didik mengelola stres akademik yang meliputi layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Tujuan akhir dari penelitian adalah tersusunnya rancangan program bimbingan akademik untuk membantu peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung tahun ajaran 2012/2013 mengelola stres akademik.

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang dilakukan, maka pelaksanaan penelitian dilakukan hingga tersusunnya rancangan program bimbingan akademik serta revisi rancangan program bimbingan akademik yang telah dijudgment oleh Guru BK SMA Negeri 6 Bandung, tanpa diujicobakan kepada peserta didik, secara lebih rinci berikut alur atau tahapan penelitian yang dilakukan:

Gambar 3.1
Alur Penelitian untuk Membantu Peserta Didik
Mengelola Stres Akademik



Tahap pertama, penelitian dimulai dengan melakukan kajian secara teoritis mengenai permasalahan yang diteliti mengenai stres akademik.

Tahap kedua, kegiatan penelitian difokuskan untuk mengkaji secara empiris profil gejala stres akademik peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. Kajian empiris dilakukan dengan mengidentifikasi gambaran stres akademik dengan melakukan penyebaran instrumen berupa angket gejala stres akademik peserta didik.

Tahap ketiga adalah pengembangan rancangan program bimbingan akademik untuk membantu peserta didik mengelola stres akademik. Pengembangan rancangan program bimbingan akademik berdasarkan kajian mengenai profil stres akademik peserta didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.

C. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel penelitian, yaitu status sosial ekonomi keluarga dan stres akademik. Kedua variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Status Sosial Ekonomi Keluarga

Status sosial diartikan sebagai kedudukan seseorang dalam suatu kelompok dan hubungannya dengan anggota kelompok yang lain dalam kelompok yang sama, kedudukan-kedudukan tersebut dapat diperbandingkan menurut nilai dan kuantitas sehingga terlihat terdapat perbedaan antara kedudukan yang rendah dan tinggi. Suhardi (2009: 6) mengemukakan “status sosial ekonomi keluarga dapat dilihat dari tiga hal utama yaitu: (1) pendidikan, (2) pekerjaan, dan (3) pendapatan”.

Status sosial ekonomi dalam penelitian adalah kedudukan atau posisi peserta didik berkaitan dengan latar belakang pendidikan orang tua, pekerjaan, dan pendapatan orang tua yang diperoleh dari data peserta didik yang tercatat pada Buku Pribadi Peserta Didik. Hasil wawancara dengan Guru BK mengenai klasifikasi status sosial ekonomi keluarga peserta didik, diperoleh proses pengklasifikasian dilakukan berdasarkan:

Tabel 3.2
Dasar Klasifikasi Status Sosial Ekonomi

Tingkat Status Sosial Ekonomi	Pendidikan	Pekerjaan	Penghasilan
Tinggi	S1, S2, S3	Aparat Negara, Dosen/Guru, PNS	Rp. 3.500.001,00 ke atas
Sedang	D1, D2, D3	Wiraswasta, Swasta, BUMN	Rp. 1.500.001,00-Rp. 3.500.000,00
Rendah	SD, SMP, SMA	Buruh, Pedagang, Honorer	Rp. 1.500.000,00 ke bawah

2. Stres Akademik

Stres pada peserta didik perlu didefinisikan secara konseptual dan operasional. Menurut Lazarus dan Folkman (1984: 11), stres adalah “*a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and and angering his or her well-being*”. Stres adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya.

Lazarus dan Folkman (1984: 42) mengatakan “kondisi stres terjadi apabila terdapat kesenjangan dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan”. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan. Menurut Matheny dan Carty (2001: 49-51) gejala stres dapat dilihat dari ‘...*stres response is the cascade physiological, cognitive, and emotional changes that are incited by a stressful experience*’ yang berarti respon stres adalah suatu reaksi perubahan fisik, pikiran, emosi dan perilaku yang didorong oleh suatu pengalaman (tekanan) stres (Nurmalasari, 2011: 20).

Stres yang terjadi pada situasi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasa disebut stres akademik. Berdasarkan gejala stres yang diungkapkan oleh Matheny dan Carty (2001: 49), maka stres akademik merupakan respon yang dialami peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran maupun emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah/akademik.

Secara operasional, definisi stres akademik dalam penelitian adalah sebagai derajat tinggi/rendah skor peserta didik terhadap pernyataan yang mengindikasikan reaksi *fisik, perilaku, pikiran, dan emosi* terhadap tuntutan akademik di sekolah yang dipersepsi negatif oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. Indikator dari setiap reaksi, yaitu sebagai berikut: (Safaria & Saputra, 2009: 29)

- a. Indikator gejala stres akademik yang ditandai dengan reaksi fisik, yaitu denyut jantung meningkat, sakit kepala, sering buang air kecil, memegang/menggenggam benda dengan erat, dan kelelahan fisik.
- b. Indikator gejala stres akademik yang ditandai dengan reaksi perilaku, yaitu menggerutu, sulit tidur (insomnia), suka menyendiri, berbohong, dan gugup.
- c. Indikator gejala stres akademik yang ditandai dengan reaksi pikiran, yaitu merasa kebingungan, sulit berkonsentrasi, kehilangan harapan, berpikiran negatif, dan jenuh (merasa tidak menikmati hidup).
- d. Indikator gejala stres akademik yang ditandai dengan reaksi emosi, yaitu takut, mudah marah, tidak merasakan kepuasan, cemas, mudah panik.

D. Instrumen Penelitian

Pada penelitian, terdapat dua data yang dibutuhkan untuk menggambarkan stres akademik peserta didik dengan status sosial ekonomi keluarga, yaitu data primer untuk mengungkap stres akademik peserta didik dan data sekunder (*Lampiran 1*) untuk memperoleh gambaran status sosial ekonomi keluarga. Data primer untuk mengungkap stres akademik peserta didik dilakukan dengan cara menyebarkan instrumen yang berbentuk kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden (Sugiyono, 2010: 199). Tipe kuesioner yang digunakan adalah *Self-Administered Questionnaire*, yaitu kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Instrumen yang digunakan adalah hasil modifikasi Instrumen Gejala Stres Akademik yang dikembangkan oleh Yuli Nurmalasari (2011).

1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik Peserta Didik

Angket atau kuesioner dalam penelitian dipergunakan untuk memperoleh gambaran tentang stres akademik. Sebelum menyusun butir pernyataan, terlebih dahulu dirumuskan kisi-kisi instrumen. Instrumen dibuat berdasarkan indikator yang memuat gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Perumusan kisi-kisi instrumen disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik Peserta Didik
(Sebelum Judgment)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			Positif (+)	Negatif (-)
Stres Akademik pada Peserta didik	FISIK	1. Denyut jantung meningkat	1,2,3	4,5,6
		2. Sakit kepala	7,8	9,10
		3. Sering buang air kecil	11,12,13	14,15,16
		4. Menggenggam benda dengan sangat erat	17,18,19	20,21,22
		5. Kelelahan fisik	23,24,25	26,27,28
	PERILAKU	1. Menggerutu	29,30,31	32,33,34
		2. Sulit tidur (insomnia)	35,36,37,38	39,40,41,42
		3. Suka menyendiri	43,44,45	46,47,48
		4. Berbohong	49,50,51	52,53,54
PIKIRAN	5. Gugup	55,56,57	58,59,60	
	1. Merasa kebingungan	61,62	63,64	
	2. Sulit berkonsentrasi	65,66	67,68	
		3. Kehilangan harapan	69,70,71	72,73,74

		4. Berpikir negatif	75,76,77	78,79,80
		5. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	81,82,83	84,85,86
	EMOSI	1. Takut	87,88,89	90,91,92
		2. Mudah marah	93,94	95,96
		3. Tidak merasakan kepuasan	97,98,99	100,101,102
		4. Cemas	103,104,105	106,107,108
		5. Mudah Panik	109,110,111	112,113,114

Instrumen Gejala Stres Akademik Peserta Didik (*Sebelum Judgment*) terlampir di *Lampiran 2*.

2. Pedoman Penyelesaian (Scoring)

Instrumen gejala stres akademik menggunakan skala Sering (S), Kadang-Kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP). Pada instrumen, setiap item diasumsikan memiliki nilai 1 - 3 dengan bobot tertentu. Bobotnya sebagai berikut.

- a. Untuk pilihan jawaban tidak pernah (TP) memiliki skor 1 pada pernyataan positif dan skor 3 pada pernyataan negatif.
- b. Untuk pilihan jawaban kadang-kadang (KK) memiliki skor 2 pada pernyataan positif maupun negatif.
- c. Untuk pilihan jawaban sering (S) memiliki skor 3 pada pernyataan positif atau skor 1 pada pernyataan negatif.

Kriteria penyelesaian instrumen gejala stres akademik sebagai berikut.

Tabel 3.4
Kriteria Penyelesaian Instrumen Gejala Stres Akademik
(Sebelum Judgment)

Pernyataan	Skor Alternatif Respon		
	S	KK	TP
Positif (+)	3	2	1
Negatif (-)	1	2	3

3. Uji Coba Alat Pengumpul Data

a. Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen gejala stres akademik peserta didik yang telah disusun terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrumen (*judgement*). Penimbangan dilakukan oleh dosen ahli yaitu dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Penimbangan bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi

bahasa, konstruk, dan redaksi, 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.

Instrumen ditimbang oleh tiga orang dosen jurusan PPB FIP UPI, yaitu oleh Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd; Dra. S.A. Lily Nurillah, M.Pd; dan Drs. Sudaryat Nudin Akhmad. Hasil penimbangan dari dosen ahli disimpulkan sebagai berikut (Hasil judgment dosen terlampir pada *Lampiran 3*):

Tabel 3.5
Hasil Penimbangan Instrumen Gejala Stres Akademik

Hasil Penimbangan Pakar	Nomor Item	Jumlah
Dipakai	3, 7, 8, 11, 24, 29, 43, 45, 49, 51, 61, 65, 69, 70, 81, 82, 83, 87, 88, 89, 103, 104, 105	23
Direvisi	1, 2, 12, 13, 17, 18, 23, 25, 30, 31, 35, 36, 38, 44, 50, 55, 56, 57, 62, 66, 71, 75, 76, 77, 93, 94, 97, 98, 109, 110, 111	31
Dibuang	4, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 37, 39, 40, 41, 42, 46, 47, 48, 52, 53, 54, 58, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 72, 73, 74, 78, 79, 80, 84, 85, 86, 90, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 101, 102, 106, 107, 108, 112, 113, 114	60

Hasil penimbangan menunjukkan terdapat 23 item yang dapat digunakan, 31 item yang perlu direvisi dan 60 item yang harus dibuang karena menurut dua ahli tidak perlu menggunakan pernyataan negatif, dengan kata lain pernyataan yang dimasukkan dalam instrumen merupakan pernyataan yang hanya mencirikan gejala stres akademik saja. Sehingga kriteria penyekoran menjadi sebagai berikut.

Tabel 3.6
Kriteria Penyekoran Instrumen Gejala Stres Akademik
(Setelah Judgment)

Pernyataan	Skor Alternatif Respon		
	S	KK	TP
Negatif (-)	3	2	1

Setelah judgment dari dosen ahli, maka jumlah pernyataan yang digunakan untuk uji coba instrumen ialah sebanyak 54 item.

b. Uji Keterbacaan

Sebelum instrumen gejala stres akademik peserta didik diuji secara empiris, instrumen terlebih dahulu diuji keterbacaan kepada sampel setara yaitu kepada 5 orang peserta didik kelas X SMA untuk mengukur keterbacaan

instrumen. Uji keterbacaan dilakukan agar dapat memperbaiki redaksi kata yang sulit dipahami oleh subjek penelitian. Setelah uji keterbacaan pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami kemudian direvisi sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh peserta didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandung (Instrumen setelah judgment oleh tiga dosen ahli dan setelah uji keterbacaan terlampir pada *Lampiran 4*)

4. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Pengujian validitas alat pengumpul data yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam instrumen yang mengungkap *gejala stres akademik* peserta didik. Adapun data yang digunakan untuk mengukur validitas item, merupakan data hasil penyebaran instrumen. Dengan kata lain, penyebaran instrumen dilaksanakan sekaligus untuk menguji validitas item (*built-in*).

Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item (Sugiyono, 2010: 187) yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Instrumen gejala stres akademik yang valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Azwar (2010: 59) menyatakan bahwa skala-skala yang setiap itemnya diberi skor pada level interval dapat digunakan formula koefisien korelasi *Product-Moment* Pearson. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dengan skor skala berarti semakin tinggi konsistensi antara item tersebut dengan skala keseluruhan yang berarti semakin tinggi daya bedanya. Adapun langkah-langkah menghitung validitas item, sebagai berikut.

- 1) Menghitung koefisien korelasi setiap butir item dengan skor total dengan rumus *Pearson Product Moment*.

$$r_{XY} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{XY} = Koefisien korelasi
- $\sum X$ = Jumlah skor item
- $\sum Y$ = Jumlah skor total (seluruh item)

n = Jumlah responden

(Sugiyono, 2010: 356)

- 2) Mencari nilai r_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ (tingkat kepercayaan 95%) dan r_{tabel} untuk jumlah responden 340 adalah 0.113.
- 3) Membuat keputusan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} . Kaidah keputusan suatu instrumen dikatakan valid apabila $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ sebaliknya apabila $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ dikatakan tidak valid.

Berdasarkan pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 54 butir item pernyataan dalam instrumen gejala stres akademik peserta didik, 54 butir item pernyataan dinyatakan valid. Indeks validitas instrumen bergerak diantara 0.233-0,6 pada $r_{\text{tabel}} = 0,133$ (Hasil penghitungan validitas pada *Lampiran 5*).

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sukardi (2008: 127), 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 yang hendak diukur. Menurut Arikunto (2006: 196) untuk uji reliabilitas yang skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai atau berbentuk skala digunakan rumus Alpha. Rumus Alpha tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen
 k = Banyaknya butir soal
 $\sum S_i$ = Jumlah varians butir
 S_t = Varians total

(Arikunto, 2006: 195)

Sebagai tolok ukur, digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas (Sugiono, 2010: 257) sebagai berikut:

0,00 – 0,199 derajat keterandalan sangat rendah

0,20 – 0,399 derajat keterandalan rendah

0,40 – 0,599 derajat keterandalan cukup

0,60 – 0,799 derajat keterandalan tinggi

0,80 – 1,00 derajat keterandalan sangat tinggi

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*, diperoleh hasil perhitungan yang memperlihatkan dari ke-54 butir item, menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen gejala stres akademik peserta didik sebesar 0.87. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen gejala stres akademik berada pada kategori sangat tinggi. (Hasil perhitungan reliabilitas pada *Lampiran 5*).

E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian yaitu data status sosial ekonomi keluarga peserta didik (data sekunder yang diperoleh melalui Buku Pribadi Peserta didik) dan data mengenai stres akademik peserta didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandung (data primer). Data mengenai stres akademik peserta didik diperoleh dari penyebaran angket, angket yang digunakan adalah angket terstruktur dengan bentuk jawaban tertutup. Responden hanya perlu menjawab pernyataan dengan cara memilih alternatif respon yang telah disediakan dengan alternatif jawaban sering, kadang-kadang, dan tidak pernah.

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan penyebaran alat pengumpul data berupa angket untuk mengumpulkan data mengenai gambaran stres akademik peserta didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandung. Pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan kelengkapan instrumen dan petunjuk pengerjaan instrumen.
- b. Mengecek kesiapan peserta didik.
- c. Membacakan petunjuk dan mempersilahkan peserta didik untuk mengisi angket yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- d. Mengumpulkan kembali angket yang telah selesai diisi serta mengecek kelengkapan identitas dan kelengkapan jawaban para peserta didik.

F. Analisis Data

1. Verifikasi Data

Verifikasi data bertujuan untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pengecekan jumlah instrumen yang telah terkumpul.
- b. Melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari peserta didik dengan melakukan penyekoran sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditetapkan.
- c. Setelah tabulasi data maka dilanjutkan dengan melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

2. Pengelompokan dan Penafsiran Data Gejala Stres Akademik

Penskoran atau mengubah data ke dalam bentuk-bentuk kuantitatif dimaksudkan agar memungkinkan dilakukannya analisis dengan menggunakan teknik statistik. Untuk mengetahui gambaran gejala stres akademik peserta didik digunakan kategorisasi jenjang (ordinal), tujuannya adalah untuk menempatkan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan atribut yang diukur (Azwar: 2010: 107). Kategorisasi jenjang pada instrumen gejala stres akademik peserta didik akan mengelompokkan sampel penelitian ke dalam tiga tingkatan, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Perhitungan kategorisasi jenjang untuk instrumen gejala stres akademik peserta didik berdasarkan Furqon (2008: 24) dilakukan sebagai berikut.

- a. Menghitung jumlah item gejala stres akademik = 54 pernyataan.
- b. Memberi bobot untuk setiap alternatif jawaban dari butir pernyataan yang dijawab oleh responden, *scoring* dapat dilihat pada tabel 3.6.
- c. Mencari satuan deviasi standar (σ) dengan menggunakan rumus mencari standar deviasi pada *Microsoft Excel 2010* (*=STDEV*), hasil yang diperoleh $\sigma=12$.
- d. Menghitung mean teoritis (μ) dengan menggunakan rumus rata-rata pada *Microsoft Excel 2010* (*=AVERAGE*), hasil yang diperoleh $\mu = 100$

Setelah diketahui nilai deviasi dan nilai mean teoritis, maka dapat dilakukan penentuan kriteria kompetensi karir dengan menggunakan tabel selang interval kategori seperti pada tabel berikut.

Tabel 3.7
Kategorisasi Gejala Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 6 Bandung

No.	Interval	Kategori
1.	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi
2.	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
3.	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah

Sumber: (Azwar, S., 2010: 109)

Hasil perhitungan sesuai dengan tabel 3.7 di atas dengan mean teoritis (μ) sebesar 100 dan satuan deviasi standar (σ) sebesar 12, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.8
Hasil Perhitungan Kategorisasi Gejala Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 6 Bandung

No.	Interval	Hasil Perhitungan	Kategori
1.	$(100+1,0. 12) \leq X$	$112 \leq X$	Tinggi
2.	$(100-1,0. 12) \leq X < (100+1,0. 12)$	$89 \leq X < 112$	Sedang
3.	$X < (100- 1,0. 12)$	$X < 89$	Rendah

Hasil perhitungan di atas menunjukkan kategorisasi untuk profil gejala stres akademik peserta didik secara umum. Adapun untuk kategorisasi untuk gejala stres akademik secara khusus seperti berdasarkan aspek dan indikator dari tiap gejala stres akademik, dihitung seperti rumus di atas (*hasil kategorisasi profil umum dan khusus dapat dilihat pada Lampiran 6*).

Setelah perhitungan kategorisasi gejala stres akademik secara umum dan khusus, kemudian kategorisasi disusun berdasarkan status sosial ekonomi keluarga peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 (*hasil kategorisasi stres akademik berdasarkan status sosial ekonomi keluarga dapat dilihat pada Lampiran 7*).

Hasil pengolahan data gejala stres akademik peserta didik yang dijadikan landasan dalam pembuatan layanan dasar, terlebih dahulu dilakukan pengelompokan data menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Hasil

pengelompokan data berdasarkan kategori dan interpretasinya dapat dilihat pada tabel 3.9, sebagai berikut:

Tabel 3.9
Interpretasi Skor Kategori Gejala Stres Akademik Peserta Didik

Kategori Gejala Stres Akademik	Interpretasi
<p style="text-align: center;"><i>Gejala Stres Akademik Tinggi</i> ($X \geq 112$)</p>	<p>Peserta didik yang tingkat stres akademiknya tinggi, artinya peserta didik mengalami gejala stres akademik pada hampir semua indikator dari aspek gejala stres akademik, yaitu pada area fisik (denyut jantung meningkat, sakit kepala, sering buang air kecil, menggenggam benda dengan erat, dan kelelahan fisik), gejala pada area perilaku (menggerutu, sulit tidur (insomnia), suka menyendiri, berbohong, dan gugup), gejala pada area pikiran (merasa kebingungan, sulit berkonsentrasi, kehilangan harapan, berpikir negatif, dan jenuh), dan gejala pada area emosi (takut, mudah marah, tidak merasakan kepuasan, cemas, dan mudah panik) ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang dipersepsi secara negatif.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Gejala Stres Akademik Sedang</i> (89 - 111)</p>	<p>Peserta didik yang tingkat stres akademiknya sedang, artinya peserta didik mengalami gejala stres akademik pada sebagian indikator dari aspek gejala stres akademik, yaitu pada area fisik (denyut jantung meningkat dan kelelahan fisik), gejala pada area perilaku (menggerutu, sulit tidur (insomnia), dan gugup), gejala pada area pikiran (merasa kebingungan, sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, dan jenuh), dan gejala pada area emosi (takut, mudah marah, tidak merasakan kepuasan, cemas, dan mudah panik) ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang dipersepsi secara negatif.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Gejala Stres Akademik Rendah</i> ($X < 89$)</p>	<p>Peserta didik yang tingkat stres akademiknya rendah, artinya peserta didik tidak pernah mengalami gejala stres akademik pada hampir semua indikator dari aspek gejala stres akademik, yaitu pada area fisik (denyut jantung meningkat, sakit kepala, sering buang air kecil, menggenggam benda dengan erat, dan kelelahan fisik), gejala pada area perilaku (menggerutu, sulit tidur (insomnia), suka menyendiri, berbohong, dan gugup), gejala pada area pikiran (merasa kebingungan, sulit berkonsentrasi, kehilangan harapan, berpikir negatif, dan jenuh), dan gejala pada area emosi (takut, mudah marah, tidak merasakan kepuasan, cemas, dan mudah panik) ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang dipersepsi secara negatif.</p>

Setelah pengkategorian tingkat gejala stres akademik peserta didik, selanjutnya membuat rumusan Pengembangan Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Membantu Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandung Mengelola Stres Akademik, dihitung rata-rata skor responden pada setiap

indikator dalam menentukan indikator yang tinggi dalam gejala stres akademik. Perhitungan tingkat gejala stres akademik setiap indikator dituangkan dalam bentuk persentase dengan pertama-tama ditentukan terlebih dahulu skor ideal/kriterium.

Sugiono (2010: 246) menjelaskan skor ideal adalah skor yang ditetapkan dengan asumsi bahwa setiap responden pada setiap pernyataan memberi jawaban dengan skor tertinggi, kemudian dilakukan cara membagi jumlah skor hasil penelitian dengan skor ideal. Adapun perhitungan persentase gejala stres akademik digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Persentase gejala stres akademik per-indikator} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh pada setiap indikator}}{\text{Skor ideal (maksimal) indikator}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan sesuai rumus di atas, dijadikan dasar kebutuhan peserta didik akan layanan dasar yang diasumsikan bahwa tingkat gejala stres akademik pada indikator tertinggi adalah prioritas utama untuk dikembangkan (*hasil perhitungan dapat dilihat pada Lampiran 6*). Selanjutnya perhitungan tingkat persentase gejala stres akademik disusun berdasarkan status sosial ekonomi keluarga peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 (*hasil perhitungan dapat dilihat pada Lampiran 7*).

G. Prosedur dan Tahap Penelitian

Prosedur dalam penelitian terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pelaporan. Penjelasan setiap tahap penelitian Profil Stres Akademik Peserta Didik dilihat dari Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif pada peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013) sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

- a. Pembuatan dan pengesahan proposal penelitian oleh pembimbing I, II dan dewan skripsi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

- b. Pengajuan permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas yang sebelumnya telah disahkan oleh ketua jurusan.
- c. Pengajuan permohonan izin penelitian dari jurusan PPB yang merekomendasikan ke tingkat fakultas dan BAAK.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pengembangan instrumen penelitian (perumusan definisi operasional, kisi-kisi instrumen, perumusan butir-butir pernyataan, penimbangan instrumen oleh para pakar, uji keterbacaan, uji coba angket, perhitungan validitas dan reliabilitas).
- b. Pengumpulan data dalam rangka pengungkapan profil stres akademik peserta didik dengan menyebarkan angket yang telah layak.
- c. Pengolahan dan analisis data tentang stres akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun 2012/2013 yang menghasilkan profil stres akademik peserta didik dan dijadikan dasar rumusan layanan dasar untuk mengembangkan kemampuan mengelola stres akademik.
- d. Analisis profil gejala stres akademik peserta didik dilihat dari status sosial ekonomi keluarga.

3. Tahap Pelaporan

- a. Konsultasi draft skripsi pada pembimbing I dan II.
- b. Revisi draft skripsi setelah melaksanakan konsultasi.
- c. Finalisasi draft skripsi untuk ujian sidang.
- d. Ujian sidang untuk mempertanggungjawabkan karya ilmiah (skripsi) yang telah dibuat.