

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

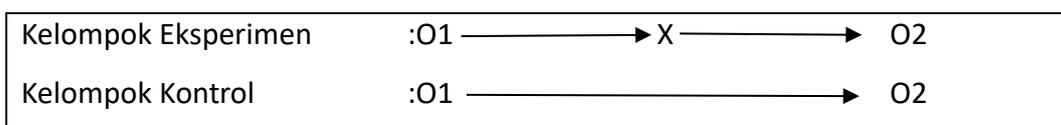
#### 3.1 Pendekatan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang melibatkan metode-metode untuk menguji teori tertentu dengan menganalisis hubungan antar variabel. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Cresswell (2015), metode eksperimen memungkinkan peneliti untuk melihat pengaruh suatu intervensi terhadap variabel tertentu, meskipun dalam quasi eksperimen tidak dilakukan randomisasi secara penuh terhadap subjek penelitian.

#### 3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi-Eksperiment dengan jenis *non-equivalent control group design*. Dalam desain Quasi-Experiment, terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, akan tetapi penempatan partisipan dalam masing-masing kelompok tidak melalui randomisasi. Kemudian masing-masing kelompok diberi pretest dan posttest. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa konseling online berfokus pada solusi dalam bentuk *one-off session*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**



Keterangan:

Kelompok Eksperimen

**O<sub>1</sub>** = Kondisi *Pre-Test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

**X** = Kondisi Pelaksanaan *treatment*

**O<sub>2</sub>** = *Post-Test* Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Proses pelaksanaan eksperimen dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah. Pertama, kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol, diberikan *pre-test* untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya, kelompok eksperimen menerima perlakuan/intervensi berupa penerapan konseling *online* berfokus pada solusi untuk mereduksi stres akademik. Terakhir, setelah memberikan intervensi, kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diberikan pasca uji (*post-test*) untuk menilai perubahan hasil setelah perlakuan.

### 3.3 Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Islam Al Azhar 36, yang beralamatkan di Jl Patuha no 36, Kelurahan Lingkar Selatan, Kecamatan Lengkong, Kota Bandung, Jawa Barat.

### 3.4 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36. Pemilihan populasi didasarkan atas pertimbangan bahwa siswa berada pada kategori usia remaja yang memiliki berbagai tantangan dalam tugas perkembangannya. Dari survey yang sudah dilakukan, beberapa siswa mengalami gejala stress akademik dalam berbagai bentuk. Sehingga dengan pertimbangan demikian siswa SMP Islam Al Azhar 36 dijadikan sampel dalam penelitian.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *nonprobability* sampling yaitu setiap individu dalam populasi tidak memiliki kemungkinan yang sama untuk dipilih (Cresswell, 2015). Dalam penelitian ini digunakan *Purposive sampling*, yaitu subjek dipilih secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2013), populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang mencakup subjek atau objek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu. Karakteristik ini ditetapkan terlebih dahulu oleh peneliti untuk dipelajari sebelum ditarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari populasi tersebut dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel adalah siswa yang, berdasarkan hasil *pretest* sebelumnya, teridentifikasi menunjukkan tingkat gejala stres yang signifikan. Pengambilan sampel bertujuan ini dilakukan untuk memastikan informasi yang diperoleh relevan dan representatif sesuai tujuan penelitian.

**Tabel 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung pada Semester Genap Tahun Ajaran 2024/2025**

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	VIII A	30	2
2	VIII B	30	2
3	VIII C	31	2
4	VIII D	30	2
5	VIII E	30	2
Jumlah		151	10

### 3.5 Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang didefinisikan secara operasional yaitu variabel bebas (X) sebagai intervensi konseling online berfokus solusi (*Solution-Focused Brief Counseling - SFBC*) dan variabel terikat (Y) yaitu stres akademik siswa yang menyatakan tingkat tekanan psikologis yang dialami siswa terkait tuntutan dari lingkungan sekolah.

#### 3.5.1. Konseling *Online* dengan Teknik SFBC

Variabel bebas, yakni konseling online SFBC, diartikan sebagai sebuah intervensi yang diberikan oleh peneliti (bertindak sebagai konselor) kepada siswa kelas VIII yang menjadi subjek penelitian. Layanan ini diselenggarakan secara daring (*online*) dengan tujuan utama untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa. Prosesnya menerapkan berbagai teknik dari pendekatan SFBC, yang mencakup *scaling*, *miracle question*, *exception question*, *changing and acting*, *coping question*, *goal development question*, dan *compliments*.

*Scaling* ialah teknik ini yang menggunakan pertanyaan berskala (misalnya, dari 0 hingga 10) untuk membantu klien menilai secara subjektif tingkat keparahan masalah atau kemajuan yang mereka rasakan. *Miracle*

*Question* ialah teknik dimana konselor mengajak klien untuk berimajinasi tentang sebuah masa depan ideal di mana masalah mereka telah terselesaikan. Tujuannya adalah untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengartikulasikan tujuan yang mereka inginkan, sehingga fokus bergeser dari masalah ke solusi. *Exception* ialah teknik yang didasarkan pada asumsi bahwa selalu ada waktu di mana masalah tidak terjadi atau tidak terlalu parah. Konselor akan menanyakan tentang momen-momen pengecualian tersebut untuk membantu klien menyadari sumber daya dan strategi internal yang sebenarnya sudah mereka miliki.

*Changing and Acting* ditunjukkan melalui penggunaan pertanyaan skala untuk menilai posisi klien dalam proses perubahan, diskusi mengenai usaha-usaha yang mungkin dilakukan, serta dukungan konselor dalam membimbing ulang persepsi konseli terhadap kemampuan bertindak. *Coping questions* merupakan teknik yang digunakan untuk mengidentifikasi kemampuan konseli bertahan dalam situasi sulit. Teknik ini tampak dalam pertanyaan-pertanyaan seperti “Bagaimana kamu bisa tetap bertahan selama ini?” atau “Apa yang telah kamu lakukan agar tidak menyerah?”.

*Goal development questions* adalah pertanyaan yang diarahkan untuk membantu konseli merumuskan gambaran kehidupan yang diharapkan sebagai hasil dari konseling. Teknik ini muncul dalam bentuk pertanyaan tentang “harapan terbaik” konseli dan deskripsi terperinci mengenai keadaan yang diinginkan setelah masalah terselesaikan. Kemudian *Compliments* adalah pujian yang diberikan oleh konselor untuk menguatkan kekuatan konseli berdasarkan pengamatan terhadap upaya, keberhasilan, atau sikap positif konseli selama sesi konseling. Teknik ini ditandai dengan pernyataan afirmatif dari konselor seperti “Itu pilihan yang bagus” atau “Saya menghargai kamu tetap mencoba di tengah kesulitan”.

### 3.5.2. Stres Akademik

Stres akademik diartikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa ketika terdapat kesenjangan antara tuntutan akademik yang

diterima dengan kapasitas mereka untuk mengatasinya. Kondisi ini memanifestasikan diri dalam bentuk respons multifaset yang mencakup aspek afektif, perilaku, fisiologis, dan kognitif. Sumber tekanan tersebut umumnya berasal dari lingkungan pendidikan, seperti dinamika interaksi dengan guru, perubahan kebijakan akademik, atau iklim sosial di sekolah. Terdapat beberapa kategori stresor yang dapat memicu stres akademik, antara lain:

1. **Frustrasi:** Muncul ketika pencapaian tujuan atau pemenuhan kebutuhan seseorang terhalang, yang bisa disebabkan oleh kegagalan, penundaan, atau keterbatasan sumber daya.
2. **Konflik:** Terjadi saat individu dihadapkan pada keharusan untuk memilih di antara dua atau lebih keinginan atau tujuan yang saling bertentangan.
3. **Tekanan:** Merupakan stimulus eksternal atau internal yang mendorong individu untuk meningkatkan performa, mempercepat kerja, atau mengubah perilakunya.
4. **Perubahan Hidup:** Merujuk pada perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan yang cukup besar hingga mengganggu rutinitas atau stabilitas individu.
5. **Tuntutan Diri (Internal):** Sumber stres yang berasal dari ekspektasi, keyakinan, atau standar pribadi yang tinggi, terlepas dari ada atau tidaknya tekanan eksternal.

Reaksi individu terhadap stresor di atas yang menjadi indikator dalam stres akademik dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. **Reaksi Fisiologis:** Merujuk pada respons fisik tubuh terhadap stres, seperti peningkatan detak jantung, sakit kepala, ketegangan otot, atau kelelahan.
2. **Reaksi Emosional:** Mencakup berbagai respons perasaan yang muncul akibat stres, misalnya kecemasan, ketakutan, kesedihan, iritabilitas, atau depresi.
3. **Reaksi Perilaku:** Merupakan tindakan nyata sebagai respons terhadap stres, seperti menarik diri dari pergaulan, menunjukkan agresi (verbal atau fisik), menangis, atau menggunakan mekanisme pertahanan diri.
4. **Penilaian Kognitif:** merupakan proses mental di mana individu

menafsirkan sebuah situasi sebagai sumber stres dan kemudian mengevaluasi strategi penanganan (*coping*) yang paling efektif untuk digunakan.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan dari *Student-life Stress Inventory* (SSI), sebuah alat ukur yang bertujuan untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres (stresor) serta reaksi siswa terhadapnya di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, instrumen ini mencakup sembilan kategori yang terbagi menjadi dua bagian besar: lima kategori yang mengukur sumber stres (*Frustrations, Conflicts, Pressures, Changes, Self-imposed*) dan empat kategori yang mengukur reaksi terhadap stres (*Physiological, Emotional, Behavioral, Cognitive Appraisal*). Setiap kategori stressor merepresentasikan tipe situasi pemicu stres, seperti frustrasi akibat kegagalan atau penolakan, konflik dalam pengambilan keputusan, tekanan karena tuntutan sosial maupun akademik, perubahan yang bersifat mengganggu, serta stres yang muncul akibat tuntutan internal individu terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, kategori reaksi terhadap stres menggambarkan bagaimana individu merespons stres secara fisik, emosional, perilaku, maupun melalui evaluasi kognitif terhadap situasi yang dihadapi.

Pengumpulan data menggunakan sebuah kuesioner berisi 40 butir pernyataan dengan format respons berskala empat poin: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini bertujuan untuk mengukur spektrum sikap responden terhadap setiap item, mulai dari yang paling positif (SS) hingga yang paling negatif (STS). Adapun struktur dan kisi-kisi dari instrumen Stres Akademik tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik**

Aspek	Indikator	Item	
		+	-
Stressor	Frustrasi	1, 2, 3, 4, 5	
	Konflik	6, 7, 8, 9, 10	
	Tekanan	11, 12, 13, 14, 15	

	Perubahan	16, 17, 20	18, 19
	Keinginan diri	22, 24	21, 23, 25
Reaksi terhadap Stressor	Fisiologis	26, 27, 28, 29	
	Emosional	30, 31, 32, 33, 34	
	Perilaku	35, 36, 37, 38, 39	
	Kognitif	40	

### 3.7 Analisis Data Penelitian

Setiap item pada angket stres akademik ini dirancang berdasarkan indikator spesifik dan menggunakan Skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 4, seperti yang tertera pada Tabel 3.4 di bawah ini.

**Tabel 3.4 Kategori Skor Angket Stres Akademik**

Kategori	Skor
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Data kuantitatif yang diperoleh dari angket ini kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum data, sejalan dengan tujuan yang dijelaskan oleh Cresswell (2015). Selanjutnya, sebagai tahap uji asumsi, data diuji menggunakan uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa sebaran data sampel memenuhi asumsi normalitas sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Proses analisis data dilakukan menggunakan laptop atau komputer sebagai alat bantu. Selain itu, dalam teknik analisis data, validitas dan reliabilitas instrumen akan diukur dengan melibatkan pakar bimbingan dan konseling, serta melibatkan konseli yang memenuhi kriteria tertentu.

### 3.8 Penimbangan Instrumen Penelitian

Proses validasi instrumen stres akademik dalam penelitian ini melibatkan tiga tahap utama: uji kelayakan oleh ahli, uji keterbacaan oleh siswa, serta uji validitas dan reliabilitas statistik. Tahapan tersebut dijabarkan sebagai berikut:

### 3.8.1 Uji Kelayakan Instrumen (*Expert Judgment*)

Tahap awal, yaitu uji kelayakan, bertujuan untuk memastikan ketepatan dan kesesuaian item instrumen melalui penilaian ahli. Instrumen penelitian telah melewati proses uji kelayakan instrumen oleh Dr. Sudaryat Nurdin Akhmad., M.Pd., Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku tim ahli yang mengevaluasi aspek konstruk, isi, dan bahasa instrumen. Berdasarkan hasil evaluasi dan revisi pada susunan kalimat, para dosen ahli menyatakan bahwa instrumen tersebut telah memadai dan memberikan persetujuan untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

### 3.8.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Tahap kedua adalah uji keterbacaan yang bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan mudah dipahami oleh responden sasaran. Uji coba ini dilakukan pada sekelompok kecil siswa kelas VIII di SMP Negeri 31 Bandung, yang memiliki tingkatan kelas yang sama dengan target penelitian dengan rincian 3 orang perempuan dan 2 orang laki-laki.. Partisipan uji coba ini tidak diikutsertakan sebagai sampel dalam penelitian utama. Hasil uji coba menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dapat dipahami dengan baik oleh siswa, sehingga instrumen dinilai layak untuk digunakan dalam pengambilan data.

### 3.8.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### a. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan ketepatan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel yang seharusnya diukur. Analisis validitas item dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, yang perhitungannya diolah menggunakan perangkat lunak SPSS terhadap data uji coba dari 138 responden. Kriteria untuk menentukan validitas sebuah item adalah dengan membandingkan nilai korelasi item-total ( $r$  hitung) dengan nilai kritis ( $r$  tabel). Dengan jumlah responden ( $N$ ) sebanyak 138 dan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ), diperoleh nilai  $r$  tabel sebesar 0,168. Sebuah item dinyatakan valid jika memenuhi syarat  $r$  hitung  $> 0,168$  dan nilai signifikansi ( $p$ -value)  $< 0,05$ .

Hasil analisis menunjukkan bahwa semua item pernyataan memiliki nilai  $r$  hitung dalam rentang 0,173 hingga 0,643. Karena semua nilai  $r$  hitung melebihi  $r$  tabel dan nilai signifikansinya di bawah ambang batas, maka seluruh item instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan untuk pengumpulan data. Data hasil uji validitas secara rinci dapat dilihat pada Lampiran 5, namun secara ringkas tersaji pada Tabel 3.5 berikut:

**Tabel 3.5 Ringkasan Uji Validitas Item stres Akademik**

Variabel	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	No Butir gugur	Jumlah Butir Valid
Stres Akademik	45	5	26, 41,42, 43, 44	40

Proses uji validitas untuk instrumen Stres Akademik dimulai dengan 45 butir pernyataan awal. Berdasarkan analisis, ditemukan 5 butir (nomor 26, 41, 42, 43, dan 44) yang tidak memenuhi kriteria validitas, sehingga butir-butir tersebut digugurkan dari instrumen. Adapun 40 butir pernyataan lainnya terbukti valid. Validitas ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ( $r$  hitung) yang lebih besar dari  $r$  tabel (0,168) dan nilai signifikansi di bawah 0,05 untuk setiap item. Hasil ini mengindikasikan bahwa ke-40 item tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total, sehingga instrumen final ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi suatu instrumen, yaitu sejauh mana alat ukur tersebut dapat menghasilkan data yang relatif sama jika digunakan berulang kali pada subjek dan kondisi yang serupa. Dalam penelitian ini, reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan teknik Cronbach's Alpha yang perhitungannya diolah melalui program SPSS. Teknik ini digunakan untuk mengukur konsistensi internal instrumen, yaitu sejauh mana

setiap butir pernyataan saling berkorelasi dalam mengukur satu konstruk yang sama. Adapun kriteria interpretasi nilai Cronbach's Alpha yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.6 di bawah ini:

**Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Instrumen stres Akademik**

Nilai	Kriteria
$n < 0.5$	Sangat Buruk
$0.5 \leq n < 0.6$	Buruk
$0.6 \leq n < 0.7$	Cukup
$0.7 \leq n < 0.8$	Bagus
$n \geq 0.8$	Bagus Sekali

(Sumintono dan Widhiarso, 2014: 112)

Hasil analisis reliabilitas terhadap 40 item instrumen stres akademik menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,900. Berdasarkan kriteria interpretasi yang telah ditetapkan sebelumnya, nilai ini masuk ke dalam kategori reliabilitas "sangat baik". Capaian nilai Alpha yang tinggi ini mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini dapat diandalkan (reliabel) dan layak digunakan untuk proses pengumpulan data. Rincian hasil perhitungan Cronbach's Alpha serta statistik item-total disajikan secara lengkap pada Tabel 3.7 dan Tabel 3.8:

**Tabel 3.7 Reliability Statistic**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.900	40

**Tabel 3.8 Item-Total Statistic**

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
------	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

P01	97.1594	216.106	0.263	0.900
P02	97.7971	215.287	0.302	0.899
P03	98.3478	209.090	0.369	0.899
P04	98.0000	209.752	0.430	0.898
P05	97.7754	208.351	0.445	0.897
P06	98.2899	213.375	0.299	0.900
P07	98.1594	209.945	0.449	0.897
P08	97.9275	210.068	0.452	0.897
P09	98.4783	214.733	0.314	0.899
P10	97.6014	211.015	0.403	0.898
P11	98.0435	206.699	0.521	0.896
P12	97.3043	208.783	0.516	0.897
P13	97.9710	207.678	0.478	0.897
P14	98.0000	207.255	0.473	0.897
P15	97.6014	209.380	0.428	0.898
P16	98.4565	213.374	0.303	0.899
P17	97.8623	204.616	0.599	0.895
P18	98.4203	215.953	0.215	0.900
P19	98.5145	215.814	0.206	0.901
P20	97.8913	212.419	0.385	0.898
P21	98.3261	210.820	0.452	0.897
P22	98.3623	211.722	0.404	0.898
P23	98.1449	216.329	0.196	0.901
P24	97.6957	211.381	0.363	0.899
P25	98.3986	218.256	0.130	0.901
P26	97.9275	206.929	0.483	0.897
P27	98.1812	206.529	0.538	0.896
P28	98.7609	208.592	0.472	0.897
P29	98.5725	210.042	0.360	0.899
P30	98.1957	206.305	0.542	0.896
P31	97.4058	212.126	0.367	0.899

P32	97.7681	206.486	0.590	0.895
P33	98.2319	207.990	0.528	0.896
P34	97.3986	212.957	0.319	0.899
P35	98.3261	206.367	0.527	0.896
P36	98.1087	205.251	0.607	0.895
P37	98.8913	215.236	0.241	0.900
P38	98.8986	214.909	0.244	0.900
P39	98.6812	213.445	0.278	0.900
P40	98.1449	205.205	0.603	0.895

Analisis statistik item-total menunjukkan bahwa nilai *Corrected Item-Total Correlation* untuk semua item berada pada rentang 0,130 hingga 0,607. Dengan menggunakan ambang batas umum 0,3, teridentifikasi delapan item yang memiliki nilai korelasi di bawah standar tersebut, yang mengindikasikan daya pembeda item yang kurang kuat, diantaranya P01 (0,263), P18 (0,215), P19 (0,206), P23 (0,196), P25 (0,130), P37 (0,241), P38 (0,244), dan P39 (0,278). Meskipun demikian, keputusan untuk mempertahankan seluruh item didasarkan pada analisis kolom Cronbach's Alpha if Item Deleted. Hasilnya menunjukkan bahwa penghapusan kedelapan item tersebut secara individual tidak akan meningkatkan nilai Alpha keseluruhan secara signifikan, yang nilainya tetap stabil di kisaran 0,895 hingga 0,901. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan stabilitas reliabilitas yang sudah sangat tinggi secara keseluruhan ( $\alpha = 0,900$ ), seluruh 40 item dipertahankan dan instrumen ini disimpulkan sangat reliabel untuk digunakan dalam pengumpulan data.

### 3.9 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui **tiga fase utama**: persiapan, implementasi, dan akhir.

1. **Fase Persiapan:** Fase ini diawali dengan studi literatur untuk membangun landasan teoretis dan metodologis. Selanjutnya, dilakukan penentuan subjek penelitian serta penyusunan kisi-kisi dan item untuk instrumen penelitian.

2. **Fase Implementasi:** Fase ini menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Tahapannya meliputi: (a) pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat stres akademik awal pada siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung; (b) pelaksanaan intervensi berupa konseling online SFBC; dan (c) pemberian *post-test* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam mereduksi stres akademik.
3. **Fase Akhir:** Fase ini mencakup pengolahan dan analisis seluruh data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Proses ini diakhiri dengan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis data tersebut

### 3.10 Rancangan Intervensi

#### 1. Rasional

Stres secara umum dapat dipahami sebagai respons individu ketika dihadapkan pada situasi (stresor) yang dinilai mengancam. Menurut Santrock (2007), kondisi ini muncul akibat adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapinya. Dalam konteks pendidikan, bentuk stres yang paling umum dialami siswa dikenal sebagai stres akademik (Calaguas, 2011). Stres akademik merupakan suatu kondisi gangguan fisik, mental, dan emosional yang terjadi ketika siswa merasa terbebani oleh berbagai tekanan di sekolah. Beban ini, menurut Matheny (1993), dapat berasal dari tuntutan internal (diri sendiri) maupun eksternal (orang lain) yang melampaui sumber daya yang dimiliki siswa untuk mengatasinya.

Stres akademik bukanlah fenomena baru dalam konteks permasalahan siswa, namun sepertinya, di Indonesia, upaya yang intensif untuk mengelola stres akademik siswa masih terbatas. Indikasi dari keterbatasan ini tercermin dari jumlah riset dan publikasi ilmiah mengenai topik tersebut yang masih minim. Stres akademik sendiri dapat dipicu oleh beragam faktor, di antaranya ekspektasi akademis yang tinggi, hasil evaluasi belajar yang tidak memuaskan, beban tugas yang berlebihan, serta dinamika dalam lingkungan sosial pergaulan. Menurut Rahmawati (2017), kondisi ini tergolong sebagai *distress*, yaitu bentuk stres negatif di mana siswa memandang tuntutan akademik sebagai suatu gangguan

yang melampaui kapasitas mereka. Lebih lanjut, Sayekti (E. 2017) mengidentifikasi berbagai pemicu spesifik (*academic stressor*), seperti tekanan untuk mencapai kelulusan, jam belajar yang panjang, prestasi yang rendah, kecemasan saat menghadapi ujian, hingga kebingungan dalam memilih jurusan dan merencanakan karir.

Salah satu intervensi yang potensial untuk mengatasi stres akademik pada siswa adalah melalui konseling daring (online) dengan pendekatan SFBC. Konseling daring diartikan sebagai layanan konseling profesional yang memanfaatkan media internet untuk menghubungkan konselor dan klien yang berada di lokasi terpisah. Metode yang kian populer ini menawarkan solusi efektif, khususnya bagi individu yang menghadapi kendala tertentu. Mengacu pada Shaw & Shaw (dalam Gladding, S. T., 2018), layanan ini sangat membantu klien yang mengalami isolasi geografis, memiliki hambatan fisik, memiliki keraguan untuk datang ke sesi tatap muka, atau lebih nyaman mengekspresikan diri melalui tulisan. Efektivitas konseling daring juga telah terbukti dalam menangani berbagai tantangan psikologis. Ron Kraus et al. (2010) mencatat keberhasilannya dalam membantu klien dengan isu-isu seperti kecemasan, simtom depresi, kesulitan dalam relasi sosial, dinamika keluarga, hingga masalah kecanduan dan konflik di lingkungan kerja.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti bersama Guru BK di SMP Islam Al Azhar 36 Bandung, fenomena stres akademik juga teridentifikasi secara nyata di kalangan siswa. Kondisi ini cenderung memuncak pada momen-momen krusial seperti menjelang ujian, saat harus melakukan presentasi di depan kelas, atau selama masa adaptasi di awal tahun ajaran baru. Untuk merespons kebutuhan ini, diperlukan sebuah intervensi yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan penerapan konseling online berfokus solusi (SFBC Online). Pendekatan SFBC dinilai tepat karena, seperti yang dijelaskan oleh Corey (2009), tujuannya adalah untuk membangun kesadaran klien akan potensi dan kekuatan diri, serta mengarahkan fokus dari masalah ke solusi. Pendekatan ini juga terbukti efektif diterapkan pada

anak dan remaja dalam seting sekolah. Lebih jauh lagi, implementasi SFBC daring ini juga berpotensi menjadi sebuah inovasi bagi Guru BK di sekolah, berfungsi sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan kompetensi profesional mereka.

## **2. Tujuan Intervensi**

Secara umum, intervensi dengan pendekatan SFBC ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung. Secara khusus, tujuan intervensi ini adalah agar siswa dapat:

- a. Meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan mengatasi situasi-situasi pemicu stres di lingkungan akademik.
- b. Mengaplikasikan berbagai solusi praktis yang ditemukan selama proses intervensi untuk mereduksi stres, baik untuk saat ini maupun di kemudian hari.
- c. Membentuk kesiapan mental dan ketahanan (resilience) yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

## **3. Asumsi Intervensi**

Intervensi konseling online berfokus solusi ini dilandasi oleh beberapa asumsi fundamental mengenai klien dan proses terapeutik:

- a. Setiap individu dipandang secara optimistis sebagai pribadi yang unik serta telah memiliki kekuatan dan sumber daya internal untuk menciptakan perubahan positif dalam hidupnya (Ames, 2008).
- b. Proses konseling merupakan sebuah kemitraan kolaboratif, di mana konselor dan klien bekerja sama untuk menemukan dan membangun berbagai solusi atas permasalahan yang dihadapi (Gladding, 2009).

## **4. Kompetensi Peneliti**

Efektivitas pelaksanaan intervensi konseling online SFBC ini didukung oleh kompetensi peneliti yang bertindak langsung sebagai konselor. Kompetensi ini dipastikan melalui serangkaian tahapan persiapan yang sistematis sebelum intervensi dilaksanakan. Pertama, peneliti menyusun protokol intervensi yang kemudian divalidasi oleh para ahli di bidang bimbingan dan konseling. Proses

validasi ini mencakup revisi hingga protokol dinyatakan layak. Kedua, rancangan tersebut dikonsultasikan lebih lanjut dengan Guru BK di SMP Islam Al Azhar 36 Bandung untuk mendapatkan masukan kontekstual, memastikan kelancaran implementasi, dan mengurangi potensi subjektivitas. Melalui tahapan ini, peneliti dipastikan telah memenuhi kualifikasi untuk menerapkan teknik dan prosedur SFBC secara tepat.

Selain kualifikasi prosedural tersebut, kompetensi peneliti juga mencakup:

- a. Pemahaman teoretis yang mendalam mengenai fenomena stres akademik.
- b. Penguasaan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai konseling online berfokus solusi (SFBC).
- c. Pemahaman mengenai karakteristik unik dari subjek penelitian, yaitu siswa SMP Islam Al Azhar 36 Bandung.
- d. Kemampuan untuk menerapkan prinsip konseling esensial, seperti penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) terhadap klien.

## 5. Sasaran Intervensi

Target intervensi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung tahun ajaran 2024/2025. Subjek dipilih berdasarkan kriteria spesifik, yaitu mereka yang teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik yang tinggi berdasarkan hasil pengukuran instrumen sebelumnya.

## 6. Tahapan Pelaksanaan Intervensi

Proses implementasi intervensi konseling online SFBC ini mengacu pada tahapan yang diadaptasi dari Seligman (dalam Mulawarman, 2019), yang meliputi:

- a. Membangun Hubungan Kolaboratif (*Establishing Relationship*): Tahap awal ini berfokus pada pembinaan hubungan saling percaya (*rapport*) antara konselor dan klien. Ini dilakukan melalui percakapan ringan untuk menciptakan atmosfer yang kondusif bagi eksplorasi solusi.
- b. Identifikasi Keluhan yang Dapat Diatasi (*Identifying A Solvable Complaint*): Konselor memandu klien untuk merumuskan keluhan atau masalah spesifik yang dapat dicarikan solusinya, tanpa perlu melakukan analisis mendalam

terhadap latar belakang masalah tersebut.

- c. Penetapan Tujuan (*Establishing Goals*): Pada tahap ini, konselor dan klien bekerja sama untuk merumuskan tujuan konseling yang jelas, spesifik, dan dapat dicapai, yang merepresentasikan kondisi ideal yang diharapkan klien.
- d. Perancangan dan Implementasi Intervensi (*Designing and Implementing Intervention*): Konselor menerapkan berbagai teknik SFBC (seperti *exception question*) untuk membantu klien menemukan dan merancang solusinya sendiri. Sesi ini sering kali diakhiri dengan pemberian tugas terapeutik yang relevan dengan tujuan klien.
- e. Penutup, Evaluasi, dan Tindak Lanjut (*Termination, Evaluation, and Follow-up*): Tahap akhir ini mencakup tiga aktivitas utama: (a) Evaluasi kemajuan, misalnya dengan menggunakan pertanyaan berskala untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi; (b) Terminasi atau pengakhiran sesi; dan (c) Tindak Lanjut berupa penjadwalan sesi baru jika tujuan belum sepenuhnya tercapai.

## 7. Prosedur Implementasi Intervensi

Implementasi intervensi dilakukan setelah tingkat stres awal (baseline) setiap siswa diukur melalui pretest. Intervensi ini dirancang sebagai sesi tunggal (one-off session) untuk setiap siswa, yang dilaksanakan sesuai dengan protokol yang telah divalidasi sebelumnya. Durasi setiap sesi bersifat fleksibel, berkisar antara 60 hingga 90 menit, disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dan indikator stres utama yang ditunjukkan oleh masing-masing siswa. Jadwal pelaksanaan sesi ditentukan berdasarkan kesepakatan bersama antara peneliti dan siswa..

## 2. Evaluasi dan Indikator Ketercapaian

Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan secara komprehensif. Selama proses, kemajuan dicatat dalam jurnal sesi. Setelah intervensi selesai, evaluasi akhir dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Keberhasilan intervensi diukur berdasarkan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu kemampuan siswa untuk mengelola pemicu stres, mengaplikasikan solusi, dan memiliki kesiapan akademik yang lebih baik. Siswa dianggap berhasil jika mampu mengidentifikasi dan memberdayakan potensi serta

sumber daya yang dimilikinya. Sumber data utama untuk evaluasi ini bersifat kualitatif (analisis catatan sesi) dan kuantitatif (analisis skor angket). Perubahan pada skor angket menjadi tolok ukur utama untuk menilai dampak intervensi terhadap konstruk stres akademik.

### 3.11 Kategorisasi Stres akademik

Kategorisasi data digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor untuk menginterpretasikan skor mentah yang diperoleh dari instrumen. Proses kategorisasi ini bertujuan untuk memberikan makna pada setiap skor dengan mengelompokkannya ke dalam tingkatan tertentu berdasarkan sebaran data dari subjek penelitian. Penentuan rentang skor untuk setiap kategori dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari subjek itu sendiri. Pendekatan ini, menurut Azwar (2012), bersifat relatif dan dapat diterima selama penetapan intervalnya dapat dipertanggungjawabkan secara logis.

Secara spesifik, penelitian ini menggunakan sistem kategorisasi tiga jenjang untuk variabel stres akademik, yaitu kategori Tinggi, Sedang, dan Rendah. Rincian rentang skor untuk setiap kategori disajikan pada Tabel 3.9 dan Tabel 3.10

**Tabel 3.9** Pedoman Kategorisasi Skor Stres akademik Siswa

No.	Pedoman	Kategori
1	$X < (M - 1,0 SD)$	Rendah
2	$(M - 1,0 SD) \leq X < (M + 1,0 SD)$	Sedang
3	$M + 1,0 SD \leq X$	Tinggi

(Azwar, 2012: 149)

Keterangan: M = Rata-rata skor nilai  
SD = Standar Deviasi

**Tabel 3.10** Hasil Perhitungan Kategorisasi

Pedoman	Perhitungan	Kategori
$X < 100,6 - 14,81$	$< 85,79$	Rendah

$100,6 - 14,81 < X < 115 + 17$	$85,79 - 115,41$	Sedang
$100,6 + 14,81 < X$	$> 115,41$	Tinggi

$X_{min} = 64$  ;  $X_{max} = 142$  ; Mean = 100,6

SD = 14,81 ; Range =  $X_{max} - X_{min} = 78$

Dengan kategorisasi berdasarkan Tabel 3.10 di atas didapatkan gambaran umum tentang stres akademik siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 dengan distribusi stres akademik yang menjadi data dasar dalam penelitian ini untuk mengembangkan intervensi konseling *online* berfokus pada solusi dan mengukur efektivitasnya dalam mereduksi stres akademik siswa.