

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Creswell (2012) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian sebagai berikut: menguji teori; mengungkapkan fakta-fakta; menunjukkan hubungan antar variabel; dan memberikan deskripsi. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini untuk mengungkap gambaran umum stres siswa, *stressor*, *coping stress* dan untuk mendeskripsikan keefektifan Konseling Keterampilan Hidup untuk mengembangkan keterampilan mengelola stres pada diri siswa.

Dalam penelitian ini dilakukan uji efektivitas Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres siswa. Untuk menguji efektivitas tersebut dilakukan prosedur statistika uji beda dua rata-rata menggunakan uji t-paired. Uji t-paired digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yakni disain eksperimen dengan memberikan pre-test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau eksperimen. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan konseling keterampilan hidup untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres. Desain penelitiannya adalah sebagai berikut.

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Keterangan :

O_1 = Nilai Pre Test (sebelum dilakukan *treatment*)

X = Eksperimen/Tindakan (*treatment*)

O_2 = Nilai Post Test (setelah dilakukan *treatment*)

(Creswell, 2012)

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental*. Pada dasarnya *quasi eksperimental* sama dengan eksperimen murni, yang membedakan adalah dalam pengontrolan variabel. (Syaodih, 2006). Dalam *quasi eksperimental*, pengontrolan hanya dilakukan terhadap satu variabel saja, yaitu variabel yang dipandang paling dominan.

Metode ini dipilih karena penelitian dengan metode *quasi eksperimental* bermaksud untuk menguji hipotesis hubungan sebab – akibat (Syaodih, 2006). Hubungan sebab–akibat dalam penelitian ini adalah mengetahui keefektifan Konseling Keterampilan Hidup (Sebab), dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola stres (Akibat).

D. Populasi, Sampel dan Tempat Penelitian

Populasi yang diambil adalah 4 (empat) kelas pada kelas XI program IPA tahun pelajaran 2012-2013. Tempat melakukan penelitian ini berlokasi pada SMA Negeri 1 Majalengka.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Creswell (2012) menyatakan *simple random sampling* merupakan bentuk paling

populer dan ketat dalam *probability sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 (enam empat) siswa diambil dari 50 % (lima puluh persen) dari populasi. Sampel diambil secara acak dari populasi, yaitu masing masing perwakilan sejumlah 16 siswa dari tiap kelas XI program IPA. Pengambilan sampel untuk eksperimen dilakukan secara *purposive*, yakni dengan menentukan siswa dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Majalengka
2. Siswa yang diberikan perlakuan (*treatment*) adalah 10 siswa yang mengalami keterampilan mengelola stres rendah. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan perspektif bimbingan kelompok bahwa jumlah anggota kelompok yang efektif adalah 8-15 orang (Winkel, 1997)
3. Siswa bersedia mengikuti proses perlakuan (*treatment*)

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

a. Variabel Penelitian

Variable penelitian ini adalah Konseling Keterampilan Hidup sebagai variable *independent* (tidak terikat) dan keterampilan mengelola stres sebagai variabel *dependent* (terikat).

b. Definisi Operasional Variabel

1. Konseling Keterampilan Hidup (KKH)

Konseling Keterampilan Hidup dalam penelitian ini merupakan pendekatan konseling untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola stres. Konseling Keterampilan Hidup tersebut terdiri atas 3 (tiga) tahapan yaitu 1) Relating, tahap ini konselor mengembangkan suasana konseling yang nyaman,

mengidentifikasi dan mengklarifikasi permasalahan konseli. 2) Understanding, tahap ini konselor mendefinisikan kembali masalah pokok konseli ke dalam terminology keterampilan dan selanjutnya merencanakan intervensi dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai konseli. 3) Changing, tahap memberikan intervensi untuk mengembangkan/meningkatkan keterampilan konseli agar dapat menolong dirinya sendiri. Tahap ini konselor melatih konseli agar dapat mengaktifkan ‘Self Talk’ Positifnya. Selanjutnya mengakhiri konseling dan mengkonsolidasikan keterampilan self helping konseli apakah sudah berkembang pada diri konseli atau belum.

2. Definsi Stres

Dalam penelitian ini, stress di definisikan sebagai sebagai ketidakmampuan individu mengatasi ancaman mental, fisik, emosional dan atau spiritual yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Hal tersebut ditandai oleh perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik terlihat dari gejala fisik maupun psikis sabagai respon atau reaksi individu. Selain itu terlihat dari respons emosi, fisiologi dan tingkah lakunya.

3. *Stressor*

Stresor dalam penelitian ini didefinisikan sebagai stimulus yang berupa situasi dan kondisi lingkungan, peristiwa, objek, atau orang yang mengancam, mengganggu, membebani atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya.

4. Coping Stres

Mengelola stress (coping) didefinisikan sebagai “*coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.*” (Lazarus, 1984)

Seperti dikemukakan Lazarus bahwa coping adalah usaha dalam memanje perilaku dan kognitif yang seringkali berubah disebabkan tuntutan – tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban diluar kemampuan dirinya. Dengan kata lain *coping* merupakan perilaku seseorang dalam mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman atau beban perasaan yang tercipta karena stres. Coping seseorang ada yang mengelolanya secara negative ada yang secara positif.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pengembangan instrument stres dikembangkan dari definisi operasional variable yang didapatkan dari Lazarus (1984) dan Weiten (2012) yang dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik, Emosi, Pikiran, Tingkah Laku, sebagai berikut.

- 1) Gejala fisik, di antaranya; sakit kepala, sakit lambung (*maag*), *hypertensi* (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan dan sering buang air kecil.

- 2) Gejala Emosi, Gelisah, Mudah marah, Takut, Mudah menangis, Merasa diabaikan, Mudah tersinggung, Cemas, Tidak merasakan kepuasan, Merasa tidak bahagia, Mudah panik
- 3) Gejala Pikiran, Mudah lupa, Tidak memiliki tujuan dan makna hidup, Tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup, Merasa kebingungan, Prestasi menurun, Merasa menghadapi jalan buntu, Kehilangan harapan, Berfikir negatif, Merasa diri tidak berguna, Merasa tidak menikmati hidup.
- 4) Gejala Tingkah Laku (Behaviour), sering marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti kata-kata kasar dan menghina; maupun nonverbal seperti menempeleng, menendang, membanting pintu dan memecahkan barang). Menggerutu, Kesulitan tidur atau insomnia, Suka menyendiri, Berbohong, Gugup, Menyalahkan orang lain, Membolos atau mabal, Ketidakmampuan menolong diri sendiri, Mengambil jalan pintas.

Untuk menampilkan gambaran umum stres dan pengelolaan stress maka dibuat kisi – kisi instrument Stres Stresor dan coping stress sebagai berikut :

Tabel 3.1

Kisi-kisi Instrumen Gambaran umum Stress siswa

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR
Stress Pada Siswa	FISIK	1. Sakit kepala 2. Sakit lambung (maag) 3. Jantung berdebar 4. Susah tidur 5. Mudah lelah 6. Keluar keringat dingin 7. Kurang selera makan 8. Sering buang air kecil 9. Mudah mengantuk
	PERILAKU	1. Menggerutu 2. Kesulitan tidur atau insomnia 3. Suka menyendiri

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Berbohong 5. Gugup 6. Menyalahkan orang lain 7. Membolos atau mabal 8. Ketidakmampuan menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Kesulitan mendisiplinkan karir
	PIKIRAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah lupa 2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup 3. Tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup 4. Merasa kebingungan 5. Prestasi menurun 6. Merasa menghadapi jalan buntu 7. Kehilangan harapan 8. Berfikir negatif 9. Merasa diri tidak berguna 10. Merasa tidak menikmati hidup
	EMOSI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Takut 4. Mudah menangis 5. Merasa diabaikan 6. Mudah tersinggung 7. Cemas 8. Tidak merasakan kepuasan 9. Merasa tidak bahagia 10. Mudah panik

Coping merupakan perilaku seseorang dalam mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman atau beban perasaan yang tercipta karena stres. Coping seseorang ada yang mengelolanya secara negative ada yang secara positif. Adapun kisi kisi instrument coping stress adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen coping (cara mengelola) Stress siswa

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator
1	Coping Negatif	1. Melarikan diri (Giving up/withdraw)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap apatis 2. Kehilangan semangat 3. Perasaan

			tidak berdaya 4. Mengonsumsi Narkoba
2		2. Agresif	1. Menyakiti orang lain dengan verbal dan nonverbal
3		3. Memanjakan diri (Indulging your self)	1. Perilaku konsumernisme berlebihan
4		4. Mencela diri (Blaming your self)	Menilai negative pada diri sendiri
5		5. Mekanisme Pertahanan diri (defense mechanism)	1. Menolak kenyataan 2. Berfantasi 3. Rasionalisasi
6	Coping Positif (Konstruktif)	1. Menghadapi/Memecahkan masalah secara langsung	1. Mencari bantuan orang lain 2. Berkonsultasi dengan orang yang kompeten
7		2. Mengevaluasi alternative pemecahan masalah secara rasional	1. Introspeksi diri 2. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa
8		3. Mengendalikan diri	1. Menerima kejadian yang telah terjadi 2. tidak menuruti hawa nafsu

Adapun Stressor yang di ungkap adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Stresor siswa

Aspek Faktor Stressor	Peristiwa Kehidupan
Psikologis	Kematian seseorang yang sangat berarti dalam hidup
	Putus cinta
	Perceraian orang tua
	Lingkungan keluarga yang kurang harmonis
	Adaptasi terhadap lingkungan yang baru
	Orang tua berhenti bekerja
	Tugas mata pelajaran yang terlalu banyak
	Ujian atau tes akademik
	Tidak dapat mengelola waktu
	Kurang dapat bersosialisasi
	Nilai akademik yang menurun
	Perselisihan dengan teman
	Hubungan dengan pacar tidak terlalu baik
	Sulit menjalin hubungan dekat dengan teman baik di sekolah maupun di tempat tinggal (masyarakat/kostan)
Lingkungan	Virus yang mematikan (virus N2H5 (penyebab flu burung), virus HIV, H1N1 dsb)
	Bencana alam
	Ruangan kelas yang kurang nyaman
	Kurangnya fasilitas dasar (air, listrik, dsb)
	Keuangan yang kurang mencukupi dalam memenuhi kebutuhan
	Biaya pendidikan yang tinggi

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik langsung dengan angket. Teknik pengumpulan data dengan angket ini merupakan cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat. (Sudjana, 1975)

1. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan yang dilakukan pada penelitian ini dimaksudkan untuk memotret kondisi objektif lapangan, mengetahui secara pasti masalah yang akan diteliti, kepada siapa informasi dapat diperoleh, menentukan metode pengambilan data, dan menentukan cara yang tepat untuk menganalisa data.

2. Perizinan Penelitian

Langkah perizinan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperlancar proses pelaksanaan pengumpulan data penelitian.

3. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan secara berkala dari sebelum siswa mengikuti treatment (Konseling Keterampilan Hidup) hingga setiap akhir treatment (Konseling Keterampilan Hidup). Data sebelum mengikuti treatment dimaksudkan untuk mengetahui gambaran umum cara mengelola stres yang dilakukan siswa. Selanjutnya data diambil setiap setelah treatment dilakukan untuk mengetahui adakah kemajuan yang dihasilkan dari pemberian treatment tersebut. Adapun *schedule time* pengambilan data penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel. 3.4**Time Schedule Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian**

Data	Pelaksanaan pengambilan data	Keterangan
I	Oktober minggu ke 1, 2013	Data Awal
II	Oktober minggu ke 2 hari Selasa, 2013	Hasil Treatment 1
III	Oktober minggu ke 3 hari rabu, 2013	Hasil Treatment 2
IV	Oktober minggu ke 4 kamis 2013	Hasil Treatment 3

Instrumen pengumpul data Stres, coping stres dan Stresor ini diperoleh melalui beberapa tahapan berikut ini.

Pertama, menguraikan masing-masing aspek, sub aspek dan indikator. Indikator tersebut dikembangkan dari sub aspek yang akan diteliti yang selanjutnya disusun dalam bentuk kisi-kisi instrument pengumpul data. Secara rinci terlampir pada lampiran 1.

Kedua, menguraikan masing-masing aspek dan indikator yang akan diteliti ke dalam bentuk pernyataan. Instrumen pengumpul data Secara rinci terlampir pada lampiran 2.

Ketiga, melakukan judgement kepada tiga orang dosen yang dipandang ahli di bidangnya, yaitu : Dr. Ilfiandra M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd., dan Dr. Tina Hayati Dahlan M.Pd. Dari hasil *judgement* ketiga dosen tersebut diperoleh beberapa masukan untuk dilakukan revisi. Masukan dari ketiga dosen tersebut hampir sama yaitu turunkan kedalam kata yang lebih konkrit atau operasional, tidak lagi ada kata yang *ambigu* dan bersifat umum.

Keempat, melakukan uji empiris instrumen pengumpul data penelitian. Langkah ini dimaksudkan untuk mendapatkan item-item pernyataan yang layak dan memenuhi syarat secara empirik. Uji empiris instrumen pengumpul data

tersebut melibatkan seluruh data hasil penelitian yang telah diisi oleh 32 orang siswa sebagai sampel penelitian. Uji kelayakan ini menghasilkan validitas dan reliabilitas instrument yang diperoleh dari perhitungan statistik dengan menggunakan bantuan *Software Microsoft Office Excel 2010*.

Uji Validitas. Pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh butir item pada instrumen yang mengungkap gejala stres siswa. Pengujian validitas butir item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item menggunakan rumus korelasi *product moment*. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut (Furqon, 2008:103).

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi X dan Y
- ΣXY = Jumlah hasil kali dari X dan Y
- ΣX^2 = Kuadrat dari variabel X
- ΣY^2 = Kuadrat dari variabel Y
- N = Jumlah responden

Semakin tinggi nilai validitas pernyataan menunjukkan semakin valid pula instrument tersebut digunakan dilapangan. Signifikansi diperoleh dengan mencari t hitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan :

- t = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi
- r = koefisien korelasi
- n = banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai t_{hitung} , langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan t_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Pengujian validitas instrumen kejenuhan belajar dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2010*. Rekap hasil uji validitas item instrumen penelitian dapat dilihat pada lampiran 4.

Reliabilitas, Uji reliabilitas instrumen pengumpul data penelitian dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen yang digunakan. Uji reliabilitas menggunakan *Split half method*, yaitu mengkorelasikan skor pada item-item yang bernomor ganjil dan genap.

Split half method digunakan dengan alasan karena metode ini cukup hanya menggunakan sebuah tes dan dicobakan satu kali (Arikunto, 2001). *Split half method* juga dapat menutupi kelemahan penggunaan metode dua tes, dua kali percobaan dan satu tes dua kali percobaan. (Arikunto, 2001).

Untuk mengetahui reliabilitas seluruh tes digunakan rumus *Spearman-Brown* sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{2 r_{1/2/2}}{(1 + r_{1/2/2})}$$

(Suharsimi Arikunto, 2001 : 93)

Dimana : $r_{1/2/2}$ = korelasi antara skor-skor setiap belahan tes
 r_{11} = koefisien reliabilitas yang sudah di sesuaikan

Sebagai tolok ukur koefisien Reliabilitas digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas dari Sugiyono dan Edi Wibisono (2001 : 172) sebagai berikut.

Tabel 3.2
Rentang Koefisien Reliabilitas

Rentang Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,00	Sangat Kuat

Hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan *Software SPSS version 10.0* diperoleh r_{tt} sebesar = 0.6461. Merujuk pada rentang Koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Sugiyono dan Edi wibisono, skor tersebut termasuk pada kategori kuat.

4. Langkah Konseling Keterampilan Hidup

Nelson-Jones (2012) mengemukakan tahapan dalam Konseling *Keterampilan Hidup* dalam akronim DASIE yang diuraikan sebagai berikut :

1. Tahap RELATING

DEVELOP, yaitu mengembangkan suasana konseling yang nyaman, mengidentifikasi klien dan mengklarifikasi permasalahan klien

2. Tahap UNDERSTANDING

Tahap ini terdapat 2 (dua) tahapan yaitu

- a. *ASSES problem(s) and redefine in skills term* (menaksir/menilai permasalahan klien dan mendefinisikan kembali masalah pokok klien kedalam terminology keterampilan
- b. *STATE working Goal and plan intervention* (merencanakan intervensi dan merumuskan tujuan yang akan dicapai klien)

3 Tahap CHANGING

Tahap ini terdapat 2 (dua) tahapan yaitu :

- a. *INTERVENCE to develop self helping skills* (memberikan intervensi untuk mengembangkan keterampilan klien agar dapat menolong dirinya sendiri) pada tahap ini konselor melatih agar klien dapat mengembangkan ‘Self Talk’ Positifnya
- b. *END and Consolidation self Helping skills* (mengakhiri konseling dan mengkonsolidasikan keterampilan self helping klien sudah ada pada diri klien atau belum)

5. Pengujian Asumsi Statistik

a. Analisis Normalitas Distribusi Frekuensi

Analisis normalitas distribusi frekuensi dimaksudkan untuk menentukan apakah pengolahan data menggunakan analisis statistik parametrik atau non-parametrik. Perhitungan analisis normalitas distribusi frekuensi ini menggunakan bantuan *software SPSS version 16.0 for Windows*.

b. Analisis Homogenitas Variansi

Analisis homogenitas variansi dimaksudkan untuk mengetahui seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Arikunto, 1993). Analisis uji homogenitas harus diketahui terlebih dahulu sebelum melakukan generalisasi hasil penelitian. Disamping itu uji homogenitas variansi merupakan salah satu asumsi yang harus dipenuhi untuk dapat menguji perbedaan dua rata-rata. (Subino, 1982). Formula untuk uji homogenitas adalah :

$$F = \frac{S^2_b}{S^2_k}$$

Perhitungan uji homogenitas variansi ini menggunakan bantuan *software SPSS version 16.0*. Sebagai pedoman dalam menarik kesimpulan apakah varians homogen atau tidak dapat digunakan aturan berikut :

Jika $F_{hitung} < \text{harga } F_{tabel}$ berarti varians homogen, Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka varians tidak homogen. Untuk mendapatkan signifikansi pada dk 95% maka F_{hitung} paling rendah harus 6,39 ($F_{hitung} < 6,39$). (Subino, 1982:137).

c. Analisis Uji beda dua rata-rata

Analisis uji efektivitas treatment merupakan langkah dalam pengambilan keputusan dari hipotesis penelitian yang diuji. Hipotesis yang diuji yaitu:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh Konseling Keterampilan Hidup yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan siswa dalam mengelola stress.

H_1 : Terdapat pengaruh Konseling Keterampilan Hidup yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan siswa dalam mengelola stres.

Dalam menguji efektivitas dilakukan uji beda dua rata-rata menggunakan uji t-paired. Uji t-paired digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata antara tiap perlakuan (treatment) yang dilakukan.