

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan dan penganalisisan data hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik (analisis statistik) dalam bentuk data numerikal atau angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya (Arikunto, 2006: 12). Pada penelitian hasil yang diperoleh berupa hasil yang digunakan untuk menganalisis variabel program bimbingan belajar dan variabel stres akademik.

Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah gambaran tingkat stres akademik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang diungkap oleh Instrumen gejala stres Akademik. Analisis data tentang stres akademik kemudian dijadikan landasan penyusunan program bimbingan belajar untuk mereduksi stres akademik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif. Alasan peneliti menggunakan metode deskriptif karena peneliti bermaksud mendeskripsikan gambaran stres akademik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 dan kemudian mendeskripsikan program hipotetik bimbingan akademik untuk mereduksi stres akademik peserta didik. Data yang dihasilkan merupakan gambaran umum stres akademik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang menjadi dasar pengembangan program hipotetik bimbingan belajar.

Tujuan akhir penelitian adalah tersusunnya program hipotetik bimbingan akademik yang layak menurut para pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling untuk mereduksi stres akademik peserta didik di SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. Sesuai dengan tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu tersusunnya program hipotetik bimbingan akademik untuk mereduksi stres akademik peserta didik sekolah menengah pertama, tahapan yang harus dilakukan hingga tersusunnya program hipotetik dan penelahan program hipotetik oleh para ahli bimbingan serta revisi program, tanpa diujicobakan baik secara terbatas atau uji coba yang lebih luas meliputi empat tahapan, yaitu sebagai berikut :

1. Tahap pertama, kegiatan penelitian difokuskan pada upaya mengidentifikasi gambaran stres akademik peserta didik VII SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. Pengidentifikasi dilakukan melalui penyebaran instrumen berupa angket terhadap peserta didik yang akan menjadi populasi penelitian.
2. Tahap kedua, penyusunan program bimbingan akademik hipotetik untuk mereduksi stres akademik peserta didik. Penyusunan program dilakukan berdasarkan kajian terhadap data-data hasil pengidentifikasi mengenai gambaran stres akademik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Tahap ketiga, *judgement* program. *Judgement* program dilakukan oleh pakar dan praktisi BK untuk menguji kelayakan program bimbingan akademik hipotetik untuk mereduksi stres akademik peserta didik.
4. Tahap keempat, revisi program. Revisi program dilakukan atas dasar *judgement* oleh pakar dan praktisi BK sehingga diperoleh program akhir sebagai program yang layak dilaksanakan.

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bandung. Alasan pemilihan sekolah menengah pertama ini dijadikan subyek penelitian didasarkan pada

pertimbangan lokasi penelitian adalah tempat peneliti bekerja. Berdasarkan penelitian awal selama kurang lebih tiga bulan (Agustus- November), terdapat beberapa masalah peserta didik kelas VII yang mengidentifikasi terjadinya tingkat stress akademik yang dialami oleh peserta didik yaitu: (1) peserta didik merasa gugup ketika menghadapi ujian, (2) peserta didik merasa sulit tidur ketika akan menghadapi ujian, (3) peserta didik sulit berkonsentrasi mengingat materi yang telah dipelajari, (4) peserta didik merasa cemas ketika nilai ujian dibagikan.

Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan sampling jenuh “teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel” (Sugiyono, 2008: 68). Pemilihan populasi kelas VII didasarkan pada pertimbangan; Peserta didik SMP kelas VII merupakan peserta didik yang berada pada fase perpindahan. Artinya peserta didik baru saja meninggalkan tingkatan sekolah dasar sebagai anak-anak, dan memasuki tingkatan selanjutnya pada Sekolah Menengah Pertama sebagai remaja. Pada tingkatan ini biasanya banyak terjadi perubahan pada diri peserta didik, seperti perubahan pada sistem belajar, situasi di kelas, pencapaian prestasi, cara bergaul dengan siswa lain hingga kepada perubahan fisik yang begitu cepat, perubahan sikap yang awalnya masih penurut di sekolah dasar kini mulai berani untuk memberontak, perubahan status dan pemikiran peserta didik yang mulai meninggalkan pemikiran kanak-kanak menuju pemikiran yang lebih dewasa dan mulai berpikir kritis. Adapun tuntutan-tuntutan dari sekolah seperti nilai KKM yang tinggi sekitar minimum rata-rata 78, peserta didik dituntut untuk memenuhi nilai KKM tersebut karena jika 5 nilai mata pelajaran kurang dari skor KKM, maka peserta didik akan terancam untuk tidak naik kelas. Peneliti menemukan gejala-gejala perilaku yang ditampilkan oleh peserta didik khususnya kelas VII SMP Negeri 1 Bandung yang mengindikasikan tingginya tingkat stres akademik, sementara di SMP Negeri 1 Bandung belum ada suatu program bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan

belajar yang secara khusus berfokus pada upaya mereduksi stres akademik peserta didik.

Dalam penelitian ini jumlah populasi adalah 348 berasal dari semua peserta didik kelas VII yang terdiri dari 12 (duabelas) kelas yang dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Jumlah Anggota Populasi dan Sampel

No	Kelas	Jumlah
1.	VII- 1	29
2.	VII- 2	33
3.	VII- 3	28
4.	VII- 4	29
5.	VII- 5	27
6.	VII- 6	29
7.	VII- 7	24
8.	VII- 8	30
9.	VII- 9	29
10.	VII- 10	33
11.	VII- 11	25
12.	VII- 12	32
Jumlah Populasi		348
Jumlah Sampel		348

C. Definisi Operasional Variabel

1. Konsep Bimbingan Belajar

Konsep bimbingan belajar dalam penelitian ini merujuk Bimbingan belajar diarahkan untuk membantu peserta didik menghadapi masalah-masalah belajar melalui pengembangan suasana-suasana belajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar (Nurihsan, 2006: 15). Konsep bimbingan belajar yang dikemukakan Nurihsan dengan konsep bimbingan belajar yang dikemukakan Suherman (2010) yaitu proses bantuan yang dilakukan konselor terhadap peserta

didik dengan cara mengembangkan suasana belajar yang kondusif serta membantu peserta didik memecahkan masalah belajar yang dialami.

Suherman (2010) menjabarkan fungsi bimbingan yang terkait dengan upaya bimbingan belajar, meliputi:

a. Pencegahan

Bimbingan belajar berupaya untuk mencegah atau mereduksi kemungkinan timbulnya masalah. Contoh yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan masalah belajar diantaranya pemberian informasi tentang silabus, tugas, ujian, dan sistem penilaian yang dilakukan, menciptakan iklim dan suasana belajar yang kondusif, meningkatkan pemahaman guru terhadap karakteristik peserta didik, pemberian informasi tentang cara-cara belajar dan pemberian informasi tentang fungsi dan peranan peserta didik serta orientasi terhadap lingkungan. Fungsi pencegahan dapat dilakukan melalui kerjasama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas.

b. Penyaluran

Penyaluran berarti menyediakan kesempatan kepada peserta didik untuk menyalurkan bakat dan minat sehingga mencapai hasil belajar yang sesuai dengan kemampuannya, misalnya dalam pemilihan ekstrakurikuler ataupun pemilihan proram studi

c. Penyesuaian

Salah satu faktor penentu keberhasilan peserta didik dalam studinya adalah faktor kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Guru BK berupaya membantu peserta didik menyasikan program pengajaran dengan kondisi obyektif peserta

didik agar dapat menyesuaikan diri, memahami diri dengan tuntutan program pengajaran yang sedang dijalaninya.

d. Perbaikan

Kenyataan di sekolah menunjukkan bahwa sering ditemukan peserta didik yang mengalami kesulitan belajar. Dalam hal ini betapa pentingnya fungsi perbaikan dalam kegiatan pengajaran. Tugas para guru/guru pembimbing adalah upaya untuk memahami kesulitan belajar, mengetahui faktor penyebab, dan bersama peserta didik menggali solusinya. Salah satu contoh fungsi perbaikan dalam bimbingan belajar adalah pengajaran remedial (*remedial teaching*).

e. Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan merupakan fungsi bimbingan belajar dalam upaya mempertahankan situasi dan kondisi belajar yang kondusif bagi peserta didik, agar merasa nyaman dan tidak lagi mengalami permasalahan belajar.

2. Stress Akademik

Wilks (2008) menunjukkan bahwa masa menempuh pendidikan di sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak siswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan. Stres akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa tidak mampu menghadapi dan mempersepsi segala tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan atau ancaman.

Stres akademik yang dimaksud dalam penelitian adalah reaksi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bandung terhadap kegiatan akademik

yang dipersepsi siswa sebagai beban yang melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan gejala fisik, emosi, pikiran, dan perilaku. Reaksi tersebut dikategorikan ke dalam tingkatan stres sangat tinggi, sedang, dan rendah.

Helmi (Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis/ psikis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi gejala stres akademik yang bersifat negatif antara lain adalah sebagai berikut :

a. Reaksi Psikologis.

Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas.

b. Reaksi Fisiologis.

Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

c. Reaksi proses berpikir (kognitif).

Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan.

d. Reaksi perilaku.

Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek,

menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa nampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Nurbaity (2012). Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang gejala stres akademik pada siswa. Angket menggunakan skala bertingkat yaitu sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak Pernah (TP).

1. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik peserta didik SMP berupa kuesioner/angket. Angket atau kuisisioner adalah “sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal lain yang ia ketahui” (Arikunto, 2006: 151).

Angket stres akademik disusun berdasarkan empat aspek stres akademik dari Lazarus. Angket stres akademik disusun dengan alternatif respon subjek dalam 3 skala yakni: S (sering), KK (kadang-kadang), dan TP (Tidak Pernah).

2. Pengembangan Kisi-Kisi

Perumusan kisi-kisi instrumen stres Akademik peserta didik disajikan dalam tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Akademik Peserta Didik
 Angket sebagai alat pengumpulan data yang dipergunakan telah melalui beberapa tahap pengujian, sebagai berikut:

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item
Stres Akademik pada Siswa	FISIK	1. Denyut jantung meningkat	1,2
		2. Sakit kepala	3,4
		3. Otot tegang	5
		4. Sering buang air kecil	6
		5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat.	7,8
		6. Tangan terasa lembab dan dingin	9,10
		7. Berkeringat dingin	11,12
		8. Sakit perut	13
		9. Kelelahan fisik	14,15
		10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	16
	PERILAKU	1. Menggerutu	17
		2. Sulit tidur atau insomnia	18,19
		3. Suka menyendiri	20
		4. Berbohong	21
		5. Gugup	22,23
		6. Menyalahkan orang lain	24
		7. Membolos atau mabal	25
		8. Tidak mampu menolong diri sendiri	26

		9. Mengambil jalan pintas 10. Sulit mendisiplinkan diri	27,28 29,30
	PIKIRAN	1. Mudah lupa 2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup 3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi 4. Berpikir menghadapi jalan buntu 5. Prestasi menurun 6. Kehilangan harapan 7. Berpikir negatif 8. Merasa diri tidak berguna 9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	31,32 33,34 35,36 37,38 39,40 41,42 43,44 45,46 47,48
	EMOSI	1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Takut 4. Merasa diabaikan 5. Mudah tersinggung 6. Tidak merasakan kepuasan 7. Merasa tidak bahagia 8. Cemas 9. Mudah panik	49,50 51,52 53,54 55 56 57,58 59,60 61,62 63,64

3. Pedoman Skoring

Instrumen gejala stres akademik menggunakan skala Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Keseluruhan instrumen menggunakan pernyataan positif sehingga alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, dan 1, semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi gejala stres akademik siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah gejala stres akademik siswa. Kriteria penyekoran instrumen gejala stres akademik sebagai berikut.

Tabel 3.3
Kriteria Penyekoran Instrumen Gejala Stres Akademik

Alternatif Jawaban	Skor
Sering	3
Kadang-kadang	2

Tidak Pernah	1
--------------	---

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur tingkat kevalidan atau kesahihan instrument (Arikunto, 2006: 168). Suatu instrumen yang valid atau sah akan mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid akan memiliki tingkat validitas rendah. Uji validitas dilakukan terhadap sejumlah peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

Pengujian validitas butir item dilakukan untuk menguji apakah instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur yaitu mengenai tingkat stres akademik peserta didik. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2006: 168). Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan Layanan SPSS 16.0 *for windows*. Validitas item dilakukan dengan menganalisis menggunakan prosedur pengujian *Spearman's rho*. Rumus yang digunakan untuk menghitung validitas setiap item pernyataan adalah *rank difference correlation* yang dikenal dengan *Spearman's rho*

$$rho_{xy} = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

rho_{xy} = koefisien korelasi tata jenjang

D = *Difference*, sering digunakan juga B singkatan dari Beda, Beda Skor antara subjek

N = Banyaknya subjek

Adapun data yang digunakan untuk mengukur validitas item merupakan data dari seluruh populasi penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 64 butir item pernyataan instrumen stres akademik peserta didik, terdapat 2 butir item yang dinyatakan tidak valid. Indikator sering buang air kecil pada aspek Fisik dihilangkan. Koefisien korelasi yang digunakan dalam pengujian validitas ini adalah di atas 0.30, hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan Azwar (2011: 103) “suatu koefisien validitas dinyatakan lebih baik jika minimalnya koefisien korelasi 0.30”. Oleh karena itu dalam penelitian ini suatu item dikatakan valid jika koefisien korelasinya minimal 0.30. Berikut disajikan item-item pernyataan setelah validasi pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Stres Akademik

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64.	62
Tidak Valid	6, 30	2

Pengujian reliabilitas instrumen berkenaan dengan tingkat keajegan (konsistensi) suatu tes, yakni sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang ajeg/tidak berubah-ubah (Karnoto, 2003: 7). Dikarenakan insturemen valid, maka data pun reliabel. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sugiyono (2010: 174)

“...instrumen yang valid umumnya pasti reliabel”. Kisi-kisi instrumen setelah uji coba dapat dilihat pada tabel 3.5 sebagai berikut.

Tabel 3.5
Kisi-kisi Gejala Stres Akademik Peserta Didik
(Setelah Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item
Stres Akademik pada Siswa	FISIK	1. Denyut jantung meningkat	1,2
		2. Sakit kepala	3,4
		3. Otot tegang	5
		4. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat.	6,7
		5. Tangan terasa lembab dan dingin	8,9
		6. Berkeringat dingin	10,11
		7. Sakit perut	12
		8. Kelelahan fisik	13,14
		9. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	15
	PERILAKU	1. Menggerutu	16
	2. Sulit tidur atau insomnia	17,18	

Resa Agustia, 2014

Bimbingan belajar untuk mereduksi

Stres akademik siswa

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		3. Suka menyendiri 4. Berbohong 5. Gugup 6. Menyalahkan orang lain 7. Membolos atau mabal 8. Tidak mampu menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Sulit mendisiplinkan diri	19 20 21,22 23 24 25 26,27 28,29
	PIKIRAN	1. Mudah lupa 2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup 3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi 4. Berpikir menghadapi jalan buntu 5. Prestasi menurun 6. Kehilangan harapan 7. Berpikir negatif 8. Merasa diri tidak berguna 9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	30,31 32,33 34,35 36,37 38,39 40,41 42,43 44,45 46,47
	EMOSI	1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Takut 4. Merasa diabaikan 5. Mudah tersinggung 6. Tidak merasakan kepuasan 7. Merasa tidak bahagia 8. Cemas 9. Mudah panik	48,49 50,51 52,53 54 55 56,57 58 59,60 61,62

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu alat ukur berupa angket mengenai yang disusun berdasarkan aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Angket gejala stres akademik disebar terhadap seluruh populasi kelas VII yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di SMP Negeri I Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. Pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Mempersiapkan kelengkapan instrumen dan petunjuk pengerjaan instrumen.
2. Mengecek kesiapan peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

3. Membacakan petunjuk dan mempersilakan peserta didik untuk mengisi angket yang telah dipersiapkan sebelumnya.
4. Mengumpulkan kembali angket yang telah selesai diisi serta mengecek kelengkapan identitas dan kelengkapan jawaban para peserta didik.

F. Teknik Analisis Data

1. Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah pemeriksaan terhadap data yang diperoleh dalam rangka pengumpulan data, sehingga verifikasi data memiliki tujuan untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan meliputi:

- a. Melakukan pengecekan jumlah angket yang telah terkumpul harus sama dengan jumlah angket yang disebar sesuai jumlah sampel.
- b. Memberikan nomor urut pada setiap angket untuk menghindari kesalahan pada saat melakukan rekapitulasi data.
- c. Melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari peserta didik dengan melakukan penyekoran sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditetapkan. Setelah dilakukan tabulasi data maka dilanjutkan melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

2. Skoring

Kriteria penyekoran instrumen gejala stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kriteria Penyekoran Instrumen stres Akademik

Alternatif Jawaban	Pemberian Skor	
	Positif (<i>favorable</i>)	Negatif (<i>unfavorable</i>)
Sering (S)	3	1
Kadang-kadang (KK)	2	2
Tidak Pernah (TP)	1	3

3. Pengelompokan dan Penafsiran Data Gejala Stres Akademik

Penentuan pengelompokan dan penafsiran data gejala stres akademik digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor yang dicapai peserta didik dalam pendistribusian respon terhadap instrumen. Pengelompokan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh subjek uji coba pada setiap aspek maupun skor total instrumen. Untuk mengetahui tiga kategori stres akademik dilakukan pembuatan kategori dengan langkah-langkah, sebagai berikut:

- a. Menghitung skor total masing-masing responden.
- b. Menentukan nilai tertinggi dan terendah.
- c. Menentukan selisih dari nilai tertinggi dan terendah.
- d. Selisih yang didapat kemudian dibagi tiga.
- e. Hasil selisih yang didapat adalah besar rentang dari kedua kategori.
- f. Menentukan kategori stres akademik.

Stres akademik diklasifikasikan ke dalam tiga kriteria yaitu stres akademik rendah, stres akademik sedang, dan stres akademik tinggi. Untuk menentukan panjang kelas, sebelumnya terlebih dahulu perlu diketahui rentang (R) antara skor terbesar dengan skor terkecil, berikut rumus yang digunakan:

$$R = \text{skor terbesar} - \text{skor terkecil}$$

Setelah diketahui nilai rentang (R), maka panjang kelas (p), dapat diketahui dengan rumus

$$bk = \frac{R}{p}$$

Adapun langkah-langkah yang digunakan untuk menghitung skor kategori stres akademik, yaitu:

- 1) Menentukan nilai tertinggi dan nilai terendah
- 2) Nilai tertinggi : Skor maksimal x Jumlah pernyataan = $3 \times 62 = 186$
- 3) Nilai terendah : Skor minimal x jumlah pernyataan = $1 \times 62 = 62$
- 4) Menentukan selisih dari nilai tertinggi dan terendah $186 - 62 = 124$
- 5) Menentukan besar rentang $124/3 = 41,33 \rightarrow 41$

Setelah diketahui nilai rentang, maka dapat dilakukan penentuan kriteria stres akademik dengan menggunakan tabel selang interval kategori seperti pada tabel 3.7 berikut ini.

Tabel 3.7
Interval Skor Stres Akademik Peserta Didik

Rentang Skor	Kategori
62- 102	Rendah
103- 144	Sedang
145- 186	Tinggi

Adapun penafsiran gambaran stres akademik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 ditinjau dari kategori dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut ini.

Tabel 3.8
Interpretasi Kategori Gambaran Stres Akademik

Kategori	Interpretasi
Stres Akademik Rendah	Peserta didik memiliki tingkatan rendah pada gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik seperti denyut jantung normal, tidak mengalami sakit kepala, otot tidak menegang, tidak pernah berkeringat dingin, tidak mengalami sakit perut, tidak mengalami kelelahan fisik, tubuh mampu istirahat dengan maksimal. Sementara pada aspek perilaku peserta didik menampilkan perilaku seperti dapat tidur nyenyak, dapat bersosialisasi dengan baik, tidak pernah berbohong, tenang,

	<p>percaya diri dalam akademik, rajin sekolah, mampu menolong diri sendiri, dapat mendisiplinkan diri. Sedangkan pada aspek pikiran peserta didik menampakan mudah ingat, bisa menentukan prioritas hidup, dapat berkonsentrasi, dapat berpikir jernih, prestasi meningkat, selalu optimis, berpikir positif, merasa bermanfaat bagi orang lain, dapat menikmati hidup.</p> <p>Terakhir pada aspek perilaku peserta didik dapat mengendalikan diri, tidak mudah marah, berani, merasa dibutuhkan, tidak mudah tersinggung, dapat merasakan kepuasan, merasa bahagia, tidak mudah panik.</p>
Stres Akademik Sedang	<p>Peserta didik Artinya sebagian besar siswa memiliki tingkatan gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran, dan aspek emosi pada kategori menengah.</p>
Stres Akademik Tinggi	<p>Peserta didik memiliki tingkatan tertinggi pada gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik seperti denyut jantung meningkat, sakit kepala, otot tegang, sering buang air kecil, memegang/menggenggam benda dengan sangat erat, tangan terasa lembab dan dingin, berkeringat dingin, sakit perut, kelelahan fisik, tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal. Sementara pada aspek perilaku peserta didik menampakan perilaku seperti menggerutu, sulit tidur atau insomnia, suka menyendiri, berbohong, gugup, menyalahkan orang lain, membolos atau mabal, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas, sulit mendisiplinkan diri. Sedangkan pada aspek pikiran peserta didik menampakan mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas hidup, merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi, berpikir menghadapi jalan buntu, prestasi menurun, kehilangan harapan, berpikir negatif, merasa diri tidak berguna, jenuh (merasa tidak menikmati hidup).</p> <p>Terakhir pada aspek perilaku peserta didik gelisah, mudah marah, takut, merasa diabaikan, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa tidak bahagia, cemas, mudah panik.</p>

4. Proses Uji Kelayakan Program Bimbingan Belajar

Proses yang dilaksanakan dalam pengujian kelayakan program bimbingan belajar: (a) konsultasi pada dosen pembimbing tentang program yang akan diuji; dan (b) meminta pertimbangan kepada dua orang pakar (dosen PPB) yang merupakan pakar program serta satu orang praktisi guru bimbingan dan konseling.

Resa Agustia, 2014

Bimbingan belajar untuk mereduksi

Stres akademik siswa

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Landasan dalam merancang program bimbingan belajar dihasilkan dari gambaran stres akademik sesuai dengan pedoman BK dari Depdiknas yaitu sebagai berikut.

- a. Rasional; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat menjelaskan urgensi bimbingan dan konseling dalam keseluruhan program khususnya bimbingan belajar, konsep dasar dari program bimbingan belajar, gambaran stres akademik peserta didik SMP, fenomena stres akademik remaja, fenomena stres akademik kelas VII di SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014, pentingnya bimbingan belajar untuk mereduksi stres akademik.
- b. Deskripsi Kebutuhan; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat menjelaskan layanan-layanan yang dibutuhkan oleh peserta didik dari hasil analisis instrumen pengungkap gejala stres diri akademik yang telah disebarkan.
- c. Tujuan Program; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat menjelaskan tujuan umum dan khusus untuk mereduksi stres akademik peserta didik. Tujuan hendaknya disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan.
- d. Sasaran Program; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat menjelaskan sasaran program yang membutuhkan layanan dalam mereduksi stres akademik peserta didik.
- e. Rencana Operasional; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat menjelaskan agenda kegiatan atau tahapan kegiatan yang dilaksanakan dalam pelaksanaan program bimbingan belajar.
- f. Pengembangan Tema/Topik; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat mengembangkan berbagai materi yang akan digunakan untuk pelaksanaan layanan dalam program bimbingan belajar. Pengembangan tema dioperasionalkan pada Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (SKLBK).
- g. Evaluasi dan Tindak Lanjut Program; dinyatakan layak jika di dalamnya dapat menilai proses dan hasil. Tindak lanjut program disesuaikan

dengan laporan hasil evaluasi dan adanya rekomendasi untuk menindaklanjuti program tersebut.

- h. Indikator Keberhasilan; dinyatakan layak jika indikator mudah untuk dioperasionalkan dan ada ukuran yang jelas untuk menyatakan bahwa itu dikatakan berhasil.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian meliputi langkah berikut :

1. Studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Bandung yang dilaksanakan pada bulan desember 2012.
2. Membuat proposal penelitian dan mengkonsultasikannya dengan dosen Pembimbing.
3. Mengajukan permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas.
4. Mengajukan permohonan izin penelitian dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang memberikan rekomendasi untuk melanjutkan ke tingkat Fakultas dan Rektor UPI. Kemudian surat izin penelitian yang telah disahkan kemudian disampaikan pada kepala sekolah di SMP Negeri 1 kota Bandung.
5. Mengumpulkan data dengan menyebarkan angket pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Bandung Tahun ajaran 2013/2014 pada tanggal 18 November 2013.
6. Mengolah dan menganalisis data dari hasil angket stres akademik yang telah disebarkan.
7. Penyusunan program bimbingan belajar untuk mereduksi stres akademik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang selanjutnya dilakukan pertimbangan oleh para ahli dan praktisi bimbingan dan konseling untuk menghasilkan program bimbingan belajar yang layak.
8. Penulisan draft skripsi.

9. Konsultasi draft skripsi pada pembimbing I dan II