

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif sebagai metode ilmiah atau *scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah seperti konkret atau empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini juga disebut metode *discovery*, karena data penelitian yang dihasilkan berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. (Sugiyono, 2008, hlm. 13). Pendekatan kuantitatif ini dilakukan untuk mendapatkan hasil angka secara sistematis untuk mengetahui stres akademik di SMPN 2 Tanjungsiang.

3.2 Metode Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen kuasi Sugiyono (2008, hlm. 72) menyatakan eksperimen kuasi sebuah penelitian yang digunakan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Metode penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent control Group Design* dengan *pretest* dan *posttest*. Menurut Sugiyono (2008, hlm. 116), desain ini hampir sama dengan *Pretest-Posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara *random*.

Tabel 3.1
Desain Penelitian

Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃		O ₄

(Sugiyono 2008:116)

Keterangan :
O₁ O₂ : Pretest
X : Strategi Problem Focused *Coping*
O₃ O₄ : Posttest

Skema desain *non-equivalent control grup design* ini dengan menggunakan dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen diberikan strategi untuk *problem focused coping* dan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pretest* setelah itu diberikan perlakuan dengan kelompok eksperimen diberikan strategi *problem focused coping* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan dilakukan *posttest*, hasilnya kemudian dibandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest* sehingga diperoleh gain yaitu selisih antara *pretest* dan *posttest*.

3.4 Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional Stres Akademik

Stres akademik yang ditampilkan oleh siswa SMPN 2 Tanjungsiang tahun ajaran 2014/2015 respon dari dalam individu ketika adanya hal yang membuat individu merasa tidak nyaman dalam proses belajar baik dari dirinya maupun lingkungannya. Hal tersebut akan mengakibatkan adanya respon yang negatif atau positif sebagaimana individu dapat mereduksinya menjadi hal positif atau negatif. Begitupun dengan stres akademik adalah reaksi dari dalam diri individu ketika individu mengalami tekanan akademik seperti siswa yang berusaha untuk mendapatkan prestasi namun tidak dapat mencapainya. stres adalah sesuatu yang penting dalam akademik stres menjadi hal yang penting karena stres dapat memicu individu berkembang secara mental akademik. Stres akademik akan menjadi hal yang

positif karenanya individu harus memiliki keterampilan dalam mengelola stres tersebut menjadi hal yang dapat membuat dirinya berkembang. Stres akademik dapat dikelola dengan pengelolaan stres (*management*) disebut juga dengan istilah *coping*.

Definisi Operasional *Problem Focused Coping*

Strategi *coping* adalah perubahan-perubahan perilaku secara konsisten dan upaya-upaya untuk mengelola tuntutan dan beban sebagai pengalihan diri seseorang terhadap suatu permasalahan khususnya stres yaitu stres akademik, hal tersebut dapat dikatakan sebagai proses dalam melindungi dirinya dari situasi yang menekan, menantang atau mengancam pada permasalahan yang dia sedang hadapi. Pernyataan sebelumnya menyebutkan bahwa stres akademik merupakan tekanan-tekanan yang dialami oleh individu dalam hal akademik, tekanan dari orang tua yang berharap mendapatkan prestasi yang gemilang sementara siswa atau individu tidak dapat mencapainya karena siswa tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungannya atau mengontrol dirinya agar dapat mencapai prestasi namun hal tersebut menjadi hal yang positif agar individu dapat memiliki pencapaian yang gemilang dalam hal akademik dengan adanya *coping* ini membantu individu untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh individu sehingga individu dapat mengelolanya.

Strategi untuk mengelola stres adalah *problem focused coping* strategi ini dapat digunakan untuk mengontrol masalah langsung. Strategi dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga individu segera terbebas dari masalahnya tersebut. Dengan kata lain individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Pernyataan tersebut menguatkan bahwa stres akademik dapat direduksi dengan menggunakan *focused problem coping*. Strategi *problem focused coping* adalah menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga individu dapat secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Adapun teknik strategi *problem focused coping* sebagai berikut:

- 1) *Informasi seeking*, individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu.

- 2) *Asistance seeking*, individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasihat maupun tindakan di dalam menghadapi masalahnya.
- 3) *Direct action*, meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.
- 4) *Planfull problem solving*, individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Sugiyono, 2008, hlm. 173) Mengingat luasnya populasi maka peneliti membatasi populasi dalam penelitian ini untuk membantu memperoleh sampel. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang, Subang tahun ajaran 2014/2015. Sedangkan populasi terjangkaunya adalah seluruh angkatan kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang Tahun ajaran 2014/2015.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan melakukan *sampling purposive* karena sampel ini adalah sampel yang bertujuan, dilakukan dengan mengambil bukan dengan random tetapi didasarkan atas dasar tujuan tertentu. (Arikunto, 2010, hlm.183). Sampel penelitian ini berjumlah 32 orang dengan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 16 Orang.

Adapun ketentuan sampel yang diambil sebagai berikut:

- 1) Seluruh angkatan kelas VIII yang terdaftar sebagai siswa di SMPN 2 Tanjungsiang.

- 2) Teridentifikasi memiliki gejala stres akademik yang tinggi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengungkapkan gejala stres tinggi. Angket diberikan kepada siswa sebelum dilakukan *treatment*, dan setelah dilakukan *treatment*, yang dibutuhkan oleh peneliti adalah selisih nilai antara *pretest* dan *posttest* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum melakukan *posttest* peneliti memberikan terlebih dahulu perlakuan (*treatment*) pada siswa. Hasil penelitian ini maka akan dijadikan tolak ukur mengenai keefektifan Strategi *problem focused coping* untuk mengelola gejala stres akademik siswa.

3.7 Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data (Arikunto, 2005, hlm. 24). Instrumen yang digunakan dalam mengembangkan penelitian sebagai dasar untuk mencari informasi mengenai stres akademik yang dialami siswa dengan menggunakan instrumen angket.

1. Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan adalah dengan skala ya-tidak, skala pengukuran tipe ini akan didapat jawaban tegas yaitu “ya-tidak”. Pada skala ini penelitian menggunakan skala ya-tidak karena ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. (Sugiyono, 2008, hlm. 139). Angket yang diberikan merupakan daftar cek. Cara menjawab pertanyaan tersebut adalah dengan cara memberi tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

2. Penyusunan Kisi-Kisi

Penyusunan kisi-kisi digunakan rujukan mengadaptasi pada instrument Nova Rina Ekapuri (2011) ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi.. Adapun kisi-kisisnya sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen gejala stres akademik siswa
(Setelah validasi)

Aspek	Indikator
Fisik	1. Sering buang air kecil
	2. Kelelahan Fisik
	3. Tangan terasa lembab dan dingin
	4. Kepala terasa pusing atau sakit
	5. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal
Perilaku	1. Menggerutu
	2. kesulitan tidur atau insomnia
	3. Berbohong
	4. Ketidakmampuan menolong diri sendiri
	5. Mabal atau membolos
Pikiran	1. Mudah Lupa
	2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup
	3. Tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup
	4. Merasa Bingung
	5. Prestasi Menurun
	6. Merasa menghadapi jalan buntu
	7. Kehilangan Harapan
Emosi	1. Gelisah
	2. Marah
	3. Mudah Menangis
	4. Merasa diabaikan
	5. mudah tersinggung
	6. Cemas
	7. Tidak merasakan kepuasan
	8. Merasa tidak bahagia
	9. Mudah panik

3. Pedoman Skoring

Instrumen penelitian ini di buat dengan menggunakan pernyataan positif dan negatif untuk mengetahui tingkat *stres* akademik siswa. Item pernyataan dibuat dengan alternatif subjek yaitu ya dan tidak. Jika siswa menjawab “ya” diberi skor 1

dan “tidak” diberi skor 0. Ketentuan pemberian skor *stres* akademik dapat dilihat ditabel berikut.

Tabel 3.3
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

4. Kategorisasi Data

Kategorisasi data diperuntukan untuk mengetahui gambaran umum gejala stres akademik pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

Tabel 3.4
Kategorisasi Data

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 29$	Tinggi	30	14,29%
2	$29 > X > 16$	Sedang	150	72,38%
3	$X < 16$	Rendah	27	13,33%

Kategorisasi data dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Kategori skor tinggi : Pada kategori tinggi siswa berarti belum dapat mereduksi stres dalam aspek fisik yakni sering buang air kecil, kelelahan fisik, tangan terasa lembab dan dingin, kepala terasa pusing atau sakit, tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal. Aspek perilaku yakni menggerutu, kesulitan tidur atau insomnia, ketidakmampuan menolong diri sendiri, mabal atau membolos. Aspek pikiran yakni mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup, merasa bingung, prestasi menurun, merasa menghadapi jalan buntu dan kehilangan harapan. Aspek emosi yakni gelisah, marah, mudah menangis, cemas, tidak merasakan kepuasan, merasa tidak bahagia dan mudah panik.

- 2) Kategori skor sedang : Pada kategori tinggi siswa berarti cukup dapat mereduksi stres dalam aspek fisik yakni sering buang air kecil, kelelahan fisik, tangan terasa lembab dan dingin, kepala terasa pusing atau sakit, tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal. Aspek perilaku yakni menggerutu, kesulitan tidur atau insomnia, ketidakmampuan menolong diri sendiri, mabal atau membolos. Aspek pikiran yakni mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup, merasa bingung, prestasi menurun, merasa menghadapi jalan buntu dan kehilangan harapan. Aspek emosi yakni gelisah, marah, mudah menangis, cemas, tidak meraskan kepuasan, merasa tidak bahagia dan mudah panik.
- 3) Kategori skor rendah : Pada kategori tinggi siswa berarti sudah dapat mereduksi stres dalam aspek fisik yakni sering buang air kecil, kelelahan fisik, tangan terasa lembab dan dingin, kepala terasa pusing atau sakit, tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal. Aspek perilaku yakni menggerutu, kesulitan tidur atau insomnia, ketidakmampuan menolong diri sendiri, mabal atau membolos. Aspek pikiran yakni mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup, merasa bingung, prestasi menurun, merasa menghadapi jalan buntu dan kehilangan harapan. Aspek emosi yakni gelisah, marah, mudah menangis, cemas, tidak meraskan kepuasan, merasa tidak bahagia dan mudah panik.

3.8 Uji Coba Instrumen

1. Pengujian Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi isi atau konstruk, konten dan bahasa. Pengujian ini dilakukan oleh tiga dosen ahli yaitu, Dr. Amin Budiamin M.Pd., Dra. Tati Kustiawati, M.Pd., dan Dra. SA. Lili Nurillah, M.Pd. Uji validitas ini meminta dosen ahli untuk memberikan penelitian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang digunakan adalah item yang memadai (M) dan item Tidak Memadai

ada dua kemungkinan untuk tidak digunakan atau direvisi. Hasil pengujian kontruks ini sebagian besar soal harus diperbaiki dan sebagian harus di revisi dari soal awal yaitu sebanyak 118 soal menjadi 70 soal yang digunakan.

Berdasarkan hasil penimbangan oleh dosen ahli, dilakukan uji keterbacaan pada lima orang siswa kelas VIII dari sekolah yang sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan ini bertujuan untuk mengetahui keterbacaan intrument dari responden sebelum digunakan untuk penelitian. Hasil keterbacaan dari 70 soal setelah dilakukan menghasilkan 63 soal yang dapat digunakan untuk penelitian dengan kata lain ada 7 item yang dibuang.

2. Pengujian Validitas Butir Item

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2010, hlm. 78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh butir item penelitian pada angket stres akademik.

Korelasi biserial titik merupakan salah satu bentuk korelasi dari Pearson yang digunakan dalam situasi khusus, yaitu untuk mngkorelasikan satu peubah prediktor yang bersifat dikhotomus (biner atau binomial) dengan satu peubah kriteria yang berskala interval atau rasio (Furqon, 2099:107). Untuk menguji validitas instrumen digunakan rumus dari validitas sebagai berikut.

$$r_{pbis} = \frac{Y_p - Y_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Keterangan:	r_{pbis}	= koefisien korelasi biserial titik
	Y_p	= rata-rata kelompok p (kelompok kesatu)
	Y_t	= rata-rata seluruh subjek
	S_t	= simpangan baku
	P	= proporsi subjek kelompok kesatu
	Q	= proporsi subjek kelompok kedua

(Furqon, 2009, hlm. 108)

Semakin tinggi nilai validitas soal menunjukkan semakin valid instrumen tersebut. Berikut rumus untuk memperoleh signifikansi validitas soal.

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

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi sampel yang diperoleh

n = jumlah sampel

(Furqon, 2009, hlm. 223)

Pada penelitian item dinyatakan valid jika memiliki koefisien validitas signifikan pada total aspek maupun total perangkat instrumen, dengan nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil 0.05 (*p-value* < 0.05).

Hasil pengujian validitas instrumen stres akademik siswa dengan menggunakan biserial titik dari jumlah pernyataan 63 item menjadi 40 item pernyataan yang valid dengan tingkat kepercayaan 95%.

3. Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Final

Berikut ini instrumen yang siap digunakan setelah uji coba sesuai kebutuhan, sehingga dihasilkan seperangkat instrumen yang siap untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Tabel 3.4
Kisi-kisi instrumen dan Indikator stres akademik
(setelah uji coba)

No	Aspek	Indikator	Sebelum validasi	Sesudah validasi
1	Fisik	1. Sering buang air kecil	No Item	No Item
		2. Kelelahan Fisik	1,2,3,4	1,2,3,4
		3. Tangan terasa lembab dan dingin	6,7,8,9	5,6,7
		4. Kepala terasa pusing atau sakit	10,11,12	
		5. Tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal		
2	Perilaku	1. Menggerutu	13,14,15,	8,9,10,11
		2. Kesulitan tidur atau insomnia	16,17,18	12,13,14
		3. Berbohong	19,20,21	
		4. Ketidakmampuan menolong diri sendiri	22,23,24	
		5. Mabal atau membolos	25,26,27	

			28,29	
3	Pikiran	1. Mudah Lupa	30,31,32	15,16,17
		2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup	33,34,35	18,19,20
		3. Tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup	36,37,38	21,22,23
		4. Merasa Bingung	39,40,41	24,25
		5. Prestasi Menurun	42,43,44	
		6. Merasa menghadapi jalan buntu	45,46	
		7. Kehilangan harapan		
		8. Merasa tidak dapat menikmati hidup		
		9. Mudah panik		
4	Emosi	1. Gelisah	47,48,49	26,27,28
		2. Marah	50,51,52	29,30,31
		3. Mudah Menangis	53,54,55	32,33,34
		4. Merasa diabaikan	56,57,58	35,36,37
		5. mudah tersinggung	59,60,61	38,39,40
		6. Cemas	62,63,64	
		7. Tidak meraskan kepuasan	65,66	
		8. Merasa tidak bahagia		
		9. Mudah panik		

4. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas berkenaan dengan ketetapan alat ukur. Reliabilitas adalah ketetapan atau keajekan alat tersebut untuk menilai apa yang dinilainya Sudjana (2001, hlm.16). Suatu instrumen dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, bila instrumen tersebut digunakan untuk mengukur berkali-kali menghasilkan data yang sama (konsisten).

Uji reliabilitas menggunakan rumus K-R20 sebagai berikut.

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

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan

- Vt = varians total
 P = proporsi subjek kelompok p
 q = proporsi kelompok q

(Arikunto, 2010, hlm.231)

Nilai r kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} (r_{kritis}). Bila r_{hitung} dari rumus di atas lebih besar dari r_{tabel} maka butir tersebut valid, dan sebaliknya. Dapat juga dilihat dari kriteria korelasi sebagai berikut (Sugiyono, 2012, hlm.257).

Antara 0,800 – 1,00 : sangat tinggi

Antara 0,600 – 0,799 : tinggi

Antara 0,400 – 0,599 : cukup

Antara 0,200 – 0,399 : rendah

Antara 0,00 – 0,199 : sangat rendah

Proses uji reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2007. Hasil uji realibilitas terhadap instrumen stres akademik siswa menunjukkan realibilitas sebesar 1,012. Berdasarkan derajat keterlaksanaan instrumen stres akademik siswa setelah diuji realibilitas adalah sangat tinggi sehingga instrumen stres akademik mampu menghasilkan skor secara konsisten.

5. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS 18.0 *for windows* dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*. Menggunakan taraf signifikansi 5%. Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas adalah sebagai berikut:

H_0 : Data *pretest* atau *posttest* kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi normal

H_1 : Data *pretest* atau *posttest* kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi tidak normal.

Kriteria pengujiannya yakni sebagai berikut :

Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Jika kedua data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji homogenitas varians. Jika salah satu atau kedua data yang dianalisis berdistribusi tidak normal maka tidak dilakukan uji homogenitas varians melainkan dilakukan uji statistik non parametrik yaitu uji Mann Whitney-U.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas memiliki yakni jika kedua kelompok berdistribusi normal maka pengujian dilanjutkan dengan menguji homogenitas varians kelompok menggunakan uji levena's test dengan taraf signifikan 5%. Hipotesis yang digunakan pada uji homogenitas adalah sebagai berikut.

H_0 : Data *pretest* atau *posttest* kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi homogen.

H_1 : Data *pretest* atau *posttest* Data *pretest* kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi tidak homogen.

2. Uji Pembeda dua rata-rata

Setelah uji normalitas dan homogenitas maka dilakukan uji pembeda dua rata-rata karena data yang dimiliki berskala ordinal dan data tersebut terbatas hanya memiliki sampel 16 orang, oleh karena nya dilakukan uji Mann Whitney-U. Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang memperoleh treatment *problem focused coping* dengan kelompok kontrol.

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan antara antara kelompok eksperimen yang memperoleh treatment *problem focused coping* dengan kelompok kontrol.

3.8 Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian eksperimen kuasi adalah sebagai berikut.

3.8.1 *Pretest* (Tes Awal)

Penyebaran angket dilakukan di kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang . Kegiatan dilakukan sebagai tes awal (*pretest*) dan untuk mendapatkan data tentang gambaran umum stres akademik siswa.

3.8.2 Treatment (Perlakuan)

Pemberian perlakuan (*treatment*) teknik *stres* akademik siswa terhadap siswa yang memiliki *stres* akademik tinggi, data tersebut diperoleh dari hasil *Pre-test*. Rancangan intervensi teknik *coping stress* dalam mengelola stres akademik siswa dari hasil data *Pretest*. Adapun rancangan programnya sebagai berikut:

1) Rasional

Rasional berisi tentang rumusan dasar pemikiran tentang karakteristik siswa fakta-fakta teoritik dan empirik mengenai stres akademik. Rasional diperlukan sebagai pedoman yang jelas untuk membuat program bimbingan *problem focused coping* dan pertimbangan yang memperkuat program.

2) Deskripsi Kebutuhan

Analisis kebutuhan program yang dikembangkan dilakukan melalui pengisian instrumen gejala stres akademik yang disusun berdasarkan kisi-kisi dan aspek gejala stres akademik. Bentuk pernyataan dengan dua alternatif jawaban yaitu ya dan tidak. Data hasil pengumpulan instrumen gejala stres akademik kemudian diolah dan dianalisis sebagai dasar dalam pembuatan program layanan bimbingan untuk menurunkan stres akademik.

3) Tujuan Intervensi

Tujuan pengembangan program secara umum adalah agar siswa dapat memiliki keterampilan dalam mengelola stres akademik, dan tujuan khususnya adalah pencapaian perilaku yang dikuasai siswa sesuai dengan tema dan topik layanan. Adapun penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang.

4) Prosedur Strategi *Coping stress*

Prosedur *problem focused coping* ini tentang teknik-teknik yang digunakan untuk mengelola stres akademi terdiri dari *planful problem focused coping*,

asistance seeking, direct action, dan information seeking. Teknik tersebut diharapkan dapat melatih siswa untuk memiliki keterampilan mengelola stres akademik.

5) Sasaran Intervensi

Sasaran dari kegiatan layanan bimbingan ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang tahun ajaran 2014/2015. Sasaran program bimbingan agar siswa mampu memiliki keterampilan untuk mengelola stres akademik. Penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan program bimbingan *problem focused coping* yang efektif dalam menurunkan tingkat gejala stres akademik siswa. Sampel penelitian yang dipilih berjumlah 32 orang siswa pada 30 orang kategori tinggi dan 2 orang pada kategori sedang.

6) Rancangan Operasioanal Program

Rencana kegiatan (*action plans*) diperlukan untuk menjamin peluncuran program bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien. Rencana kegiatan adalah uraian detail dari program yang menggambarkan struktur isi program, baik kegiatan di Sekolah atau Madrasah maupun luar Sekolah atau Madrasah, untuk memfasilitasi peserta siswa agar mencapai tugas perkembangan atau kompetensi tertentu.

7) Intervensi Kelompok Eksperimen

Intervensi kelompok eksperimen terdiri dari tiga langkah yaitu *pretest* pengisian angket untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami gejala stres akademik, kemudian yang merupakan treatment adalah layanan bimbingan kelompok yang digunakan untuk melatih siswa agar siswa dapat memiliki keterampilan dalam mengelola stres akademik dan *posttest* adalah hasil akhir untuk mengetahui adanya penurunan terhadap hasil dari *pretest* yang berimplikasi pada keefektifan strategi *problem focused coping* dalam mereduksi stres akademik.

8) Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di fokuskan pada siswa kelompok eksperimen dengan melakukan delapan sesi bimbingan kelompok dan dua tambahan sesi yaitu *pretest* dan *posttest*.

9) Indikator keberhasilan dan Mekanisme penilaian

Indikator keberhasilan yaitu strategi *problem focused coping* yang efektif dalam mereduksi stres akademik. Hal itu dilihat dari siswa setelah diberikan layanan bimbingan diharapkan mampu memiliki keterampilan dalam mengelola stres akademik. Penilaian siswa memiliki keterampilan untuk mengelola stres dapat dilihat dengan adanya penurunan skor pada saat pelaksanaan *posttest*.

3.8.3 Post Test (Tes Akhir)

Penyebaran angket dilakukan di kelas VIII SMPN 2 Tanjungsing kegiatan ini dilakukan untuk langkah akhir (*posttest*) untuk mendapatkan data akhir setelah dilakukannya *treatment*.

