

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Metode Penelitian

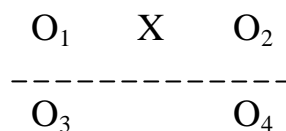
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan utama yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan kuantitatif menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik. Dalam konteks penelitian ini pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan atau perubahan antara sebelum dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan.

Pendekatan kuantitatif berfokus pada survei dan eksperimen (Creswell, 2010 hlm.215). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Creswell (2008:299) “ *in an experiment, you test an idea (practice or procedure) to determine whether it influences an outcome or dependent variabel*”. Penelitian eksperimen bertujuan meneliti ide (baik praktek atau prosedur) untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil atau variabel dependen. Riduwan (2013 hlm. 50) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol. Sedangkan menurut Margono (dalam Asiah, 2014) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian percobaan, yaitu penelitian yang membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, satu kelompok (kelompok eksperimen) diberi perlakuan tertentu dan satu kelompok (kelompok kontrol) dikendalikan pada suatu keadaan yang pengaruhnya dijadikan sebagai pembandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menjadi ukuran pengaruh perlakuan yang diberikan kepada kelompok perlakuan tersebut.

#### B. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment*. Metode *Quasi Eksperiment* digunakan untuk mengetahui keefektifan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa, sesudah yang diberi perlakuan dan sebelum diberi perlakuan. Design *quasi*

*eksperiment* yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012). Dengan kata lain menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Alasan menggunakan desain ini karena peneliti tidak memilih siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tetapi peneliti menggunakan kelas yang ada dan sebagai pembandingan yang bisa membedakan antara kelompok yang memperoleh perlakuan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Selain itu penelitian ini juga ditunjang dengan data deskriptif melalui observasi dan wawancara. Desain penelitian eksperimen *Nonequivalent Control Group* Desain menurut Sugiono (2012, hal 79) adalah sebagai berikut :



**Gambar 3.1**  
**Desain Penelitian**

Keterangan :

O<sub>1</sub> = pre-test kelas eksperimen

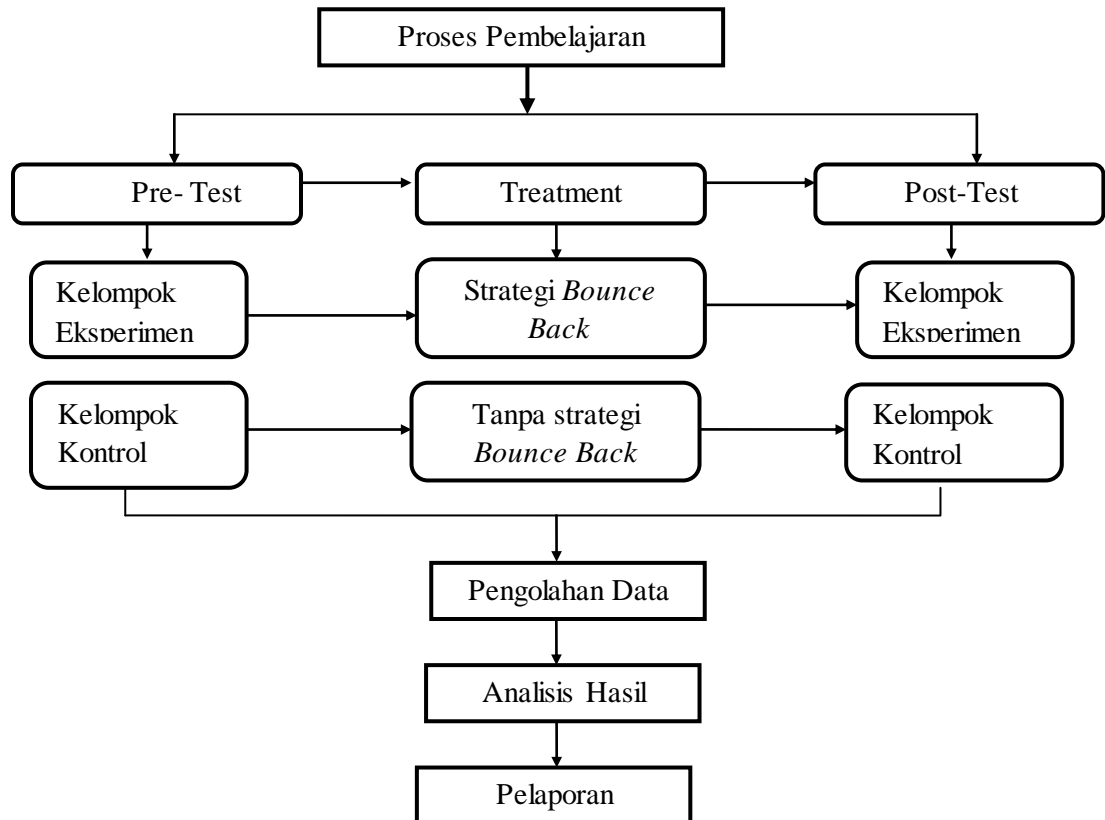
O<sub>2</sub> = Post-test kelas kontrol

O<sub>3</sub> = pre-test kelas kontrol

O<sub>4</sub> = post-test kelas kontrol

X = perlakuan dengan strategi *Bounce Back* dalam kelompok (kelas eksperimen).

Adapun rancangan quasi eksperimen uji keefektifan strategi pembelajaran *Bounce Back* dapat dijabarkan dalam gambar 3.2 berikut.



**Gambar 3.2**  
**Rancangan Quasi Eksperimen**

### C. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010 hal 110). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Strategi Pembelajaran *Bounce Back* efektif dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa

dibandingkan dengan strategi pembelajaran lain (kontrol)”. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$$

$$H_1 : \mu_{\text{eksperimen}} > \mu_{\text{kontrol}}$$

## D. Subjek Penelitian

### 1. Lokasi

Lokasi penelitian ini dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Al-Furqon, yang berlokasi di Kp. Cibitung Rt/Rw 02/05 Desa Simpen Kidul kecamatan Balubur Limbangan kabupaten Garut.

Adapun pertimbangan pemilihan lokasi penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan di Mts. Al-Furqon Limbangan, pemilihan pada sekolah Madrasah Tsanawiyah dikarenakan dari segi kurikulum bahwa MTs. Tsanawiyah memiliki jumlah mata pelajaran atau beban belajar siswa yang lebih banyak dari sekolah formal lainnya.
2. Mts. Al-Furqon memiliki beberapa ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh seluruh murid khususnya kelas VII (Misalnya JUZ AMMA dan Qasidah).
3. Peserta didik di MTs. Al-Furqon berada pada rentang usia 12-15 tahun yang merupakan usia remaja awal. Pada fase remaja ini siswa akan mulai dihadapkan pada kondisi *stres and strom*.
4. Mudah dalam pengawasan.
5. Belum ada penelitian sejenis dilokasi tersebut.

### 2. Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. (Riduwan, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah MTs. Al-Furqon Limbangan.

## b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik ini digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya atau pengambilan sampel untuk tujuan tertentu. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs. Al-Furqon Limbangan. Peneliti memilih siswa kelas VII A yang berjumlah 33 orang siswa sebagai kelas eksperimen dan kelas VII B yang berjumlah 32 orang siswa sebagai kelas kontrol, pemilihan sampel pada kelas VII karena merupakan masa peralihan dari Sekolah Dasar (SD) yang masih sedang mencari jati diri sebagai siswa sekolah menengah tingkat pertama. hal ini sejalan dengan pendapat Widyarini dalam Widyastuti & Purwanto (2009). Stres pada anak biasanya disebabkan oleh: situasi baru yang terasa asing atau tak terduga.

## E. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu strategi pembelajaran *Bounce Back*, sedangkan variabel terikat adalah stres akademik.

Adapun definisi operasionalnya adalah sebagai berikut:

### 1. Strategi pembelajaran *Bounce Back*

Sesuai dengan landasan teoretik yang telah dikemukakan pada bab II, strategi pembelajaran *Bounce Back* pada penelitian ini didefinisikan sebagai rancangan kegiatan yang digunakan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran yang tidak terlepas dari metode pembelajaran dalam rangka mereduksi stres akademik pada siswa dengan menggunakan metode pembelajaran yang lebih variatif seperti pendekatan *cooperative learning*, metode permainan dan metode diskusi serta dengan menanamkan pernyataan-pernyataan positif pada siswa sebagai imun atau pertahanan terhadap stressor dan diintegrasikan dalam pembelajaran dikelas.

Strategi pembelajaran *Bounce Back* tidak hanya menakankan kepada aspek kognitif yang hanya berorientasi pada nilai akademis, tetapi juga berupaya mengembangkan sosio-emosi siswa. Tujuan dari strategi pembelajaran *Bounce Back* adalah membantu siswa untuk dapat mereduksi tingkat stres akademik serta membantu siswa memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mengembangkan diri dan bertindak positif dalam menghadapi tuntutan-tuntutan atau beban-beban yang datang selama masa studi berlangsung sehingga dapat mengatasi sendiri kondisi stres akademik yang dialaminya. Nantinya siswa akan memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam:

- a. Peningkatan keterampilan sosial dan perilaku pro-sosial.
- b. Perbaikan dalam diri siswa, terutama bagi siswa yang beresiko memiliki masalah (kecemasan dan depresi).
- c. Pandangan yang positif terhadap sesuatu, khususnya sekolah, dan
- d. Perbaikan hasil belajar siswa.

## 2. Stres Akademik

Stres Akademik ialah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan akademik dari sekolah baik segi proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan atau proses belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya mata pelajaran, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tidak sesuai, iklim sekolah yang kurang mendukung (guru, teman sebaya) kecemasan ujian serta peraturan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa yang dapat ditunjukkan melalui pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku sebagai hasil persepsi dan penilaian siswa mengenai stressor akademik dan reaksi terhadap stressor ketika menghadapi tuntutan akademik. Siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di MTs. Al-Furqon Limbangan.

Adapun empat reaksi terhadap stresor akademik yaitu fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi yang terdiri dari hal-hal berikut

- a. Fisik

Respon yang muncul dari aspek fisik, antara lain: denyut jantung meningkat, sakit kepala, otot tegang, sering buang air kecil, memegang /menggengam benda dengan sangat erat, telapak tangan lembab dan dingin, berkeringat dingin, sakit perut, kelelahan fisik dan tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal

b. Perilaku

Respon yang muncul dari aspek perilaku, antara lain menggerutu, sulit tidur atau insomnia, berbohong, gugup, menyalahkan orang lain, membolos atau mabal, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas, sulit mendisiplinkan diri.

c. Pikiran

Respon yang muncul dari aspek pikiran, antara lain mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas hidup, merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi, berfikir menghadapi jalan buntu, prestasi menurun, kehilangan harapan, berfikir negatif, merasa diri tidak berguna, jenuh

d. Emosi

Respon yang muncul dari perasaan, antara lain: gelisah, mudah marah, takut, merasa diabaikan, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa tidak bahagia, cemas, mudah panik

## F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat pengambilan data yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka digunakan alat pengumpul data berupa instrumen stres akademik, yakni sebuah pengumpul data yang berupa daftar pernyataan dengan alternatif jawaban yang berjenjang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen hasil modifikasi dari instrumen Gejala Stres Akademik dari Rhaby Nabillah yang dikembangkan oleh Yuli Nurmalasari (2011). Skala stres akademik digunakan untuk memperoleh gambaran tentang stres akademik siswa setelah dan sebelum mengikuti pembelajaran dengan menggunakan strategi *Bounce Back*.

### 1. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen gejala stres akademik berisi pernyataan-pernyataan yang merujuk pada, aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran dan aspek emosi yang berupa angket dengan menggunakan format *rating scale* (skala penilaian) model *Likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan dengan menggunakan skala bertingkat yaitu Sering (S), kadang-kadang (K), dan tidak pernah (TP). Instrumen gejala stres akademik digunakan untuk memperoleh gambaran tentang stres akademik siswa kelas VII MTs. Al-Furqon Limbangan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Adapun kategorisasi stres akademik siswa terbagi dalam 3 tingkatan, yakni : (1) Tinggi, (2) Sedang, dan (3) Rendah.

Instrumen gejala stres akademik berisi pernyataan-pernyataan yang merujuk pada aspek fisik, aspek pemikiran, aspek perilaku, dan aspek emosi yang berupa angket. Tujuannya adalah untuk mendapat gambaran stres akademik pada siswa kelas VII MTs. Al-Furqon sebelum dan sesudah diberikan treatment serta mengetahui efektivitas treatment.

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 3.1**

**Kisi-kisi Instrumen Penelitian Stres Akademik**

<b>Tujuan</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Item</b>	<b>Jmh</b>
Memperoleh gambaran stres akademik pada siswa	Aspek Fisik	a. Denyut jantung meningkat	1, 2	<b>15 item</b>
		b. Sakit kepala	3, 4	
		c. Otot tegang	5	
		d. Sering buang air kecil	6	
		e. Memegang /menggengam benda dengan sangat erat	7,8	
		f. Telapak tangan lembab dan dingin	9	
		g. Berkeringat dingin	10,11	



		h. Sakit perut i. Kelelahan fisik j. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	12 13,14 15	
	Aspek Perilaku	a. Menggerutu b. Sulit tidur atau insomnia c. Menyendiri d. Mencari Alasan e. Gugup f. Menyalahkan orang lain g. Membolos atau mabal h. Tidak mampu menolong diri sendiri i. Mengambil jalan pintas j. Sulit mendisiplinkan diri	16 17,18 19 20 21, 22 23 24 25 26 27, 28	14 Item
	Aspek Pikiran	a. mudah lupa b. tidak bisa menentukan prioritas hidup c. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi d. Berfikir menghadapi jalan buntu e. Prestasi menurun f. Kehilangan harapan g. Berfikir negatif h. Merasa diri tidak berguna i. Jenuh	29,30 31, 32 33, 34 35, 36 37, 38 39, 40 41, 42 43, 44 45, 46	18 item
	Aspek Emosi	a. Gelisah b. Mudah marah c. Takut d. Merasa diabaikan e. Mudah tersinggung	47,48 49, 50 51, 52 53 54	16 item

	f. Tidak merasakan kepuasan	55, 56	
	g. Merasa tidak bahagia	57, 58	
	h. Cemas	59, 60	
	i. Mudah panik	61, 62	

### G. Pedoman Skoring

Indikator yang dirumuskan dalam kisi-kisi selanjutnya diturunkan ke dalam butir-butir pernyataan. Butir-butir pernyataan itu memiliki empat alternatif jawaban yang disusun dalam bentuk skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial (Riduwan, 2013 hlm.86). Setiap pernyataan memperlihatkan pendapat dari masing-masing responden. Tiga alternatif jawaban yang dipilih ialah: Sering (S), kadang-kadang (K), Tidak Pernah (TP).

Setiap jenis jawaban memiliki skor yang berbeda untuk pernyataan positif dan negatif. Berikut ini merupakan kriteria skoring skala mengenai stres akademik siswa yang ditunjukkan pada tabel 3.2 berikut.

**Tabel 3.2**

#### **Kriteria Skoring Skala Stres Akademik Siswa**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>
<b>Sering</b>	<b>3</b>
<b>Kadang-kadang</b>	<b>2</b>
<b>Tidak Pernah</b>	<b>1</b>

### H. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

#### 1. Uji Validitas

Erna Hernawati, 2016

*EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN BOUNCE BACK (BB) DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA*

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

Menurut Arikunto (1995:63-69) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan dapat digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, maka semakin valid instrumen tersebut digunakan dipelaksanaan.

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan terhadap siswa yang bukan subjek penelitian yang sebenarnya. Untuk keperluan uji coba instrumen penelitian, diambil 143 orang siswa yang memiliki karakteristik yang relatif sama dengan subjek penelitian sebenarnya (kelompok kontrol dan eksperimen)

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistik yakni korelasi item-total product moment (Pearson). Penghitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer Microsoft Excel 2007 dan SPSS 16.0 (hasil terlampir). Berdasarkan hasil penghitungan diperoleh butir pernyataan yang tidak valid berjumlah 2 butir. Oleh karena itu jumlah item instrumen yang semula berjumlah 64 item setelah di ujicoba berkurang menjadi 62.

## 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan untuk menguji konsistensi atau keajegan instrumen. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik apabila menghasilkan data yang sama atau relatif sama jika digunakan dalam waktu yang berbeda, sehingga instrumen tersebut dapat digunakan berkali-kali. Instrumen yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Dalam menguji keajegan atau konsistensi instrumen, dilakukan uji realibilitas dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Proses pengujian reliabilitas instrumen ini dilakukan secara statistik dengan menggunakan perangkat lunak Microsoft Exel 2007 dan SPSS versi 16.0

Harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada diantara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, dan semakin rendah reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi.

Riduwan (2010: 110) menyatakan kriteria tolak ukur koefisien reliabilitasnya yaitu sebagai berikut:

0,80 – 100 : Derajat keterandalan sangat tinggi

0,60 – 0,799 : Derajat keterandalan tinggi

0,40 – 0,599 : Derajat keterandalan cukup

0,20 – 0,399 : Derajat keterandalan rendah

0,00 – 0,199 : Derajat keterandalan sangat rendah

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrumen skala stres akademik siswa diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,905. Merujuk pada klasifikasi kriteria koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori sangat tinggi. Artinya instrumen dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

## I. Prosedur Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, ditempuh dalam beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

- a. Menetapkan jadwal penelitian
- b. Menyusun Rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai acuan dalam pelaksanaan pembelajaran.
- c. Instrumen penelitian

### 2. Tahap Pelaksanaan

#### a. Pengukuran Awal (*Pre test*)

Pengukuran awal atau *pre test* bertujuan untuk memperoleh data awal terkait dengan gambaran stres akademik pada subjek penelitian yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa strategi pembelajaran *Bounce Back* untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa. pelaksanaan *Pre test* dilakukan selama 60 menit, sebelumnya dilakukan pengkondisian terhadap anggota kelompok dengan cara memberikan pengarahan terkait petunjuk pengisian instrumen dan penjelasan mengenai maksud pelaksanaan *pre test*.

#### b. Perlakuan (*Treatment*)

Erna Hernawati, 2016

**EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN BOUNCE BACK (BB) DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA**

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

Setelah menetapkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen maka diperoleh dua kelompok yang beranggotakan 65 orang siswa. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa strategi pembelajaran *Bounce Back*, sedangkan kelompok kontrol selaku kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan serupa. Waktu pemberian intervensi bagi kelompok eksperimen disesuaikan dengan jam atau hari dimana jadwal pelajaran tersebut.

Perlakuan atau penerapan strategi pembelajaran *Bounce Back* dilakukan selama delapan kali pertemuan dengan pre test dan post-test dan kelas kontrol di beri pengajaran dengan menggunakan pembelajaran konvensional.

c. Pengukuran Akhir (*Post Test*)

Memberikan post test pada akhir proses pembelajaran untuk mengukur tingkat stres akademik siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen setelah diberi perlakuan yang berbeda antara kelas kontrol dan kelas eksperimen.

## J. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2012). Analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Adapun rumusan hipotesisnya adalah sebagai berikut:

1. Gambaran stres akademik siswa

Analisis data terkait gambaran stres akademik siswa menggunakan ukuran gejala pusat dan presentase. Kedua teknik analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2007*. Tahap teknik analisis data menggunakan ukuran gejala pusat adalah sebagai berikut (Sudjana dalam Asiah, 2014).

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi.

- b. Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus :  
 $\text{skor minimal ideal} = \text{jumlah skor} \times \text{skor terendah}$
- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus :  
 $\text{rentang skor} = \text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}$
- d. Mencari interval skor dengan rumus :  $\text{interval skor} = \text{rentang skor} / 3$

Dari langkah diatas, kemudian didapatkan kategorisasi sebagaimana tertera pada tabel 3.3 berikut.

**Tabel 3.3**

**Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Siswa**

Tingkatan	Kategori	Rentang
Rendah	Tidak Stres Akademik	$x \leq \text{skor minimal ideal} + 1$ . Interval
Sedang	Cukup Stres Akademik	$\text{skor minimal ideal} + 1$ . interval $< x \leq \text{skor minimal ideal} + 2$ . Interval
Tinggi	Stres Akademik	$x > \text{skor minimal ideal} + 2$ . Interval $x > 144$

Teknik analisis data menggunakan presentase, hal ini dilakukan untuk mengetahui banyaknya subjek penelitian yang termasuk kedalam kategori stres akademik, serta tinggi rendahnya kecenderungan aspek dan indikator stres akademik yang ditunjukkan oleh subjek penelitian baik sebelum maupun setelah diberi perlakuan berupa strategi *Bounce Back*.

2. Efektivitas Strategi Pembelajaran *Bounce Back* dalam Mereduksi Stres Akademik

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data, yaitu menganalisis tingkat stres akademik pada peserta didik sebelum dan setelah perlakuan dengan menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui keefektifan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik dilakukan analisis terhadap skor *pre test* dan skor *post test* dengan menggunakan teknik statistik berupa uji perbedaan dua rerata (*t-test*). Adapun analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak

*Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Menentukan rata-rata nilai *Pre test* dan *post test*
2. Uji normalitas dengan menggunakan perangkat lunak SPSS.16
3. Setelah dilakukan uji normalitas data *pre test* dan *post test*, apabila data tersebut normal maka dilakukan uji homogenitas.
4. Uji hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat, data berdistribusi normal dan homogen maka pengujian dilakukan secara parametrik dengan menggunakan uji t. Adapun analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0