

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan, Metode dan Desain Penelitian

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan dan analisis data hasil penelitian secara eksak dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik, mulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai penyajian hasilnya (Arikunto, 2006, hlm.12). Pendekatan kuantitatif ini merupakan metode-metode untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel (Creswell, 2009, hlm.5).

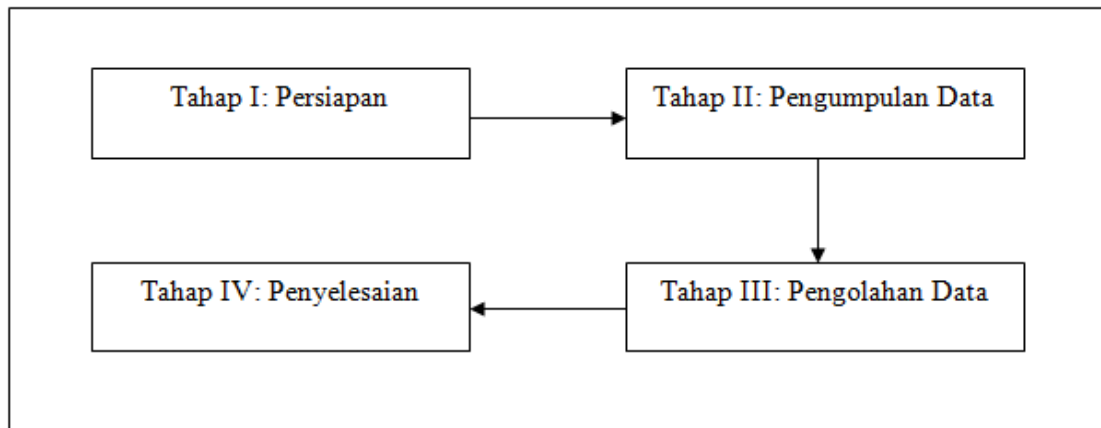
Untuk mengukur pengaruh penyesuaian diri akademik dan stres akademik terhadap keterampilan belajar peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2015/2016, data yang didapatkan diolah secara statistik dan dideskripsikan untuk mengetahui besarnya pengaruh penyesuaian diri akademik dan stres akademik terhadap keterampilan belajar peserta didik secara nyata dalam bentuk angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya.

3.1.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan dengan cara menganalisa peristiwa-peristiwa atau masalah-masalah yang terjadi pada saat penelitian berlangsung, dengan menggunakan penelitian deskriptif, peneliti menghasilkan dan memperoleh informasi yang tepat dan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat.(Sukmadinata, 2013, hlm. 54). Penggunaan metode deskriptif dalam penelitian, dimaksud agar dapat mendeskripsikan tentang pengaruh penyesuaian diri akademik dan stress akademik terhadap keterampilan belajar peserta didik pada kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2015/2016.

3.1.3 Desain Penelitian

Desain penelitian pengaruh penyesuaian diri akademik dan stres akademik terhadap keterampilan belajar peserta didik terbagi ke dalam empat tahap yang ditampilkan pada bagan 3.1.



Bagan 3.1

Desain Penelitian kontribusi Keterampilan Belajar terhadap Penyesuaian Diri Akademik dan Stress Akademik

Tahap I adalah tahap persiapan, meliputi penyusunan proposal skripsi, penyusunan skripsi, dan pembuatan surat izin penelitian untuk memenuhi kelengkapan administrasi penelitian sesuai ketentuan yang berlaku. Tahap II adalah tahap pengumpulan data, meliputi penyusunan dan pengembangan instrumen berupa angket keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stres akademik, *judgment* instrumen oleh para ahli sebelum instrumen disebar ke lapangan, dan penyebaran instrumen ke lapangan. Tahap III adalah tahap pengolahan data, meliputi verifikasi data, penyekoran data, pengelompokan data dan analisis data. Tahap IV adalah tahap penyelesaian meliputi penyusunan hasil-hasil pengolahan data dan menyelesaikan penulisan skripsi.

Desain statistik penelitian yang digunakan adalah korelasional. Teknik statistik korelasi digunakan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri akademik dan stres akademik terhadap keterampilan belajar pada peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Tahun Pelajaran 2015/2016, serta menemukan ada tidaknya pengaruh antar variabel.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian adalah siswa kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2015/2016. Pemilihan partisipan didasarkan atas pertimbangan berikut.

- 1) Secara umum peserta didik berada pada masa peralihan anak-anak menuju remaja. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf, 2004) masa remaja dikenal sebagai masa *storm and stress*, dimana terjadi pergolakan emosi diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi.
- 2) Banyak perubahan yang begitu cepat karena merupakan perubahan dari tingkat pendidikan SD ke SLTP. Perubahan antara lain berupa perubahan pada sistem belajar, situasi di kelas, pencapaian prestasi, cara bergaul dengan teman sebayanya, perubahan sikap yang awalnya masih penurut menjadi pemberontak.
- 3) Perubahan status dan pemikiran yang mulai meninggalkan pemikiran kanak-kanak menuju pemikiran remaja yang lebih dewasa dan mulai berfikir kritis.
- 4) Adanya tuntutan-tuntutan dari sekolah seperti tugas dan nilai KKM yang tinggi, kurang dimilikinya keterampilan belajar dapat menjadi sebuah ancaman untuk tidak naik kelas.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Pada penelitian pengaruh keterampilan belajar terhadap penyesuaian diri akademik dan stres akademik peserta didik. Populasi yang diteliti seluruh peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2015/2016. Jumlah popuasi ditampilkan dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Jumlah Anggota Populasi
Peserta Didik Kelas VII MTs Al-Inayah Bandung 2015/2016

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	42
2	VII B	42
3	VII C	42
4	VII D	42
Jumlah		168

3.3.2 Sampel

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang dilakukan kepada seluruh siswa kelas VII MTs. Al-Inayah Kota Bandung Tahun Ajaran 2015/2016, sampel penelitian ditetapkan sebanyak 168 siswa yang merupakan keseluruhan anggota populasi. Karena subjek penelitian kurang dari 200, maka sampel yang akan diambil merupakan penelitian populasi.

3.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.1 Keterampilan Belajar

Mendefinisikan apa yang dimaksud dengan keterampilan belajar, terdapat keterbatasan definisi keterampilan belajar dan mengidentifikasi komponen *skill* tidak menghambat berkembangnya urutan-urutan logis serta metode untuk mengajarkan keterampilan belajar. Keterampilan belajar menurut Devine (Burden & Byrd, 1999, hlm.306) adalah suatu kecakapan mencatat, mengorganisasi, menyintesis, mengingat, dan menggunakan informasi yang diperoleh.

Secara operasional, yang dimaksud keterampilan belajar dalam penelitian adalah skor total yang menunjukkan kemampuan individu dalam manajemen waktu, membaca, mencatat dan meringkas pelajaran, mengingat dan menghafal pelajaran, konsentrasi, belajar kelompok, menyelesaikan tugas sekolah, serta persiapan ujian.

3.4.2 Penyesuaian diri akademik

Menurut Strage dan Brandt (1999, hlm. 112), penyesuaian akademis diukur melalui kemampuan peserta didik untuk menguasai suatu keahlian atau pengetahuan yang diberikan. Peserta didik yang dengan semangat untuk menguasai suatu pengetahuan yang diberikan dengan ideal, maka seharusnya dapat memperoleh hasil yang maksimal dari berbagai pengetahuan.

Secara operasional, penyesuaian diri akademik yang dimaksud dalam penelitian merupakan keberhasilan peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung dalam hal kepemimpinan, kemasyarakatan, ketekunan, keterlibatan terhadap tugas, keyakinan akademik, kepercayaan diri sosial, lokus control internal, kepercayaan pengembangan diri, hubungan dengan guru, serta hubungan dengan teman sebaya dalam memenuhi tuntutan atau tugas akademik.

3.4.3 Stress Akademik

Stres akademik adalah permasalahan yang terjadi pada siswa sebagai konsekuensi dari penilaian siswa akan tuntutan akademik yang dimiliki dan dipersepsikan kemampuan siswa dalam mengatasi tuntutan akademik. Stres akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

Stress akademik yang dimaksud dalam penelitian adalah reaksi Psikologis, fisiologis, kognitif, serta perilaku peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung terhadap kegiatan akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan peserta didik. Reaksi dikategorikan ke dalam tingkatan stress tinggi, sedang, dan rendah.

Helmi (Safaria & Saputra, 2009, hlm. 15) menyatakan ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis/psikis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Sukmadinata (2013, hlm. 219) angket atau kuesioner merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya-jawab dengan responden). Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab atau direspon oleh responden.

Jenis angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket pertanyaan tertutup. Angket atau kuesioner yang dikembangkan untuk mengukur keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stress akademik.

3.5.1 Pengembangan Instrumen

a. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Belajar

Instrumen pengukuran keterampilan belajar diukur berdasarkan definisi keterampilan belajar Devine yang terdiri dari delapan aspek, yang dijelaskan dengan indikator sebagai berikut.

- a. **Manajemen Waktu**, yang ditandai dengan siswa dapat memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien, siswa dapat mengatur jadwal kegiatan dengan baik, dan siswa dapat mengatur waktunya dengan baik dan benar.
- b. **Membaca**, yang ditandai oleh siswa dapat mengenal tulisan yang dipaparkan dalam teks, siswa dapat memprediksi maksud atau makna tulisan, dan siswa dapat mencari dan memverifikasi hasil prediksi.
- c. **Mencatat dan meringkas pelajaran**, yang ditandai dengan siswa dapat mengingat informasi pelajaran dan menyajikannya kembali dalam bentuk tulisan, siswa dapat mendengarkan dan memperhatikan secara aktif, dan siswa dapat memahami materi pembelajaran dan mencatatnya dengan baik.
- d. **Mengingat dan menghafal pelajaran**, yang ditandai dengan siswa dapat memahami materi pembelajaran untuk mengingat secara baik dan benar, siswa dapat menyimpan dan menyampaikan informasi materi pembelajaran secara baik dan benar.

- e. **Konsentrasi mengikuti pelajaran di kelas**, yang ditandai dengan siswa dapat memperhatikan apa yang dikerjakan dan menemukan sesuatu yang tidak dimengerti saat belajar, dan siswa dapat fokus dengan baik dan benar.
- f. **Belajar kelompok**, yang ditandai dengan siswa mudah menyesuaikan diri dengan teman sebayanya dalam kelompok, memposisikan diri dalam kelompok belajarnya dengan baik.
- g. **Menyelesaikan tugas sekolah**, yang ditandai oleh siswa mengerti dengan tugas yang diberikan, siswa memiliki kesadaran diri mengerjakan tugas dengan baik dan benar.
- h. **Persiapan ujian**, yang ditandai dengan siswa percaya diri dalam menghadapi ujian, siswa dapat mempersiapkan keadaan fisik dan mentalnya ketika akan ujian, dan siswa memiliki persiapan secara psikologis dengan melakukan review materi sebelumnya.

Aspek-aspek dan indikator keterampilan belajar diturunkan menjadi 81 butir item pernyataan yang tersaji dalam Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan Belajar
(Sebelum Uji Kelayakan Instrumen serta Uji Validitas)

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		(+)	(-)	
Manajemen Waktu	Memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien	1, 2	3, 4	12
	Merencanakan jadwal kegiatan dengan baik	5, 6, 7, 8	9	
	Mengatur waktu dengan baik	12	10, 11	
Membaca	Memprediksi maksud atau makna tulisan	14, 17	13, 15, 16	12

	Mencari pernyataan kebenaran hasil prediksi	18, 19	20	
	Memahami dan menjelaskan kembali pokok/isi dari tulisan	21, 22	23, 24	
Mencatat dan meringkas pelajaran	Mengingat informasi pelajaran dan mencatat hasil informasi	25, 26	27, 28	12
	Mendengarkan dan memperhatikan pelajaran secara aktif	29	30, 31, 32	
	Memahami materi pembelajaran kemudian mencatatnya dengan baik	33, 34, 35, 36	-	
Mengingat dan menghafal pelajaran	Memahami materi pembelajaran untuk diingat kembali secara baik dan benar	38, 39, 40, 41	37, 42	10
	Menyimpan informasi dalam ingatan dan menyampaikannya dengan baik dan benar	43, 46	44, 45	
Konsentrasi mengikuti pelajaran	Memperhatikan apa yang dilakukan oleh guru di kelas dan menemukan sesuatu yang tidak	47, 50	48, 49, 51	9

	difahami			
	Fokus saat belajar di kelas	52, 53, 55	54	
Belajar Kelompok	Mudah menyesuaikan diri dengan teman saat berkelompok	56, 57	58, 59	8
	Memposisikan diri dalam kelompok belajarnya	60, 61, 63	62	
Menyelesaikan tugas sekolah	Mengerti tugas yang diberikan oleh guru	64, 65	66, 67	8
	Memiliki kesadaran diri mengerjakan tugas dengan baik dan benar	70, 71	68, 69	
Persiapan Ujian/ulangan	Percaya diri saat menghadapi ujian/ulangan	72	73, 74	10
	Mempersiapkan keadaan fisik dan mental ketika akan ujian/ulangan	75, 76	77	
	Mempersiapkan kondisi psikologis ketika akan ujian	78, 79, 80	81	
JUMLAH				81

b. Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian diri Akademik

Instrumen pengukuran penyesuaian diri akademik diukur berdasarkan 10 aspek yang dikemukakan oleh Strage dan Brandt, yang dijelaskan dengan indikator sebagai berikut.

- a. **Kepemimpinan**, yang ditandai dengan mampu bertanggung jawab serta bersikap jujur dan dapat dipercayai oleh anggotanya, memiliki sikap positif, mampu berkomunikasi dengan efektif dan mampu percaya diri.
- b. **Kemasyarakatan**, yang ditandai oleh siswa mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan sekitar ketika belajar, dan siswa memiliki sikap kemasyarakatan.
- c. **Ketekunan**, yang ditandai dengan kehadiran di sekolah, mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, serta memiliki waktu untuk belajar di rumah.
- d. **Keterlibatan terhadap tugas**, yang ditandai dengan berperan aktif sebagai partisipan dalam proses belajar mengajar, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.
- e. **Keyakinan akademik**, yang ditandai oleh memiliki motivasi intrinsik maupun ekstrinsik dalam belajar.
- f. **Kepercayaan diri sosial**, yang ditandai dengan memiliki inisiatif sendiri, optimistis, mampu berbicara di depan umum, dan tidak bergantung kepada orang lain.
- g. **Lokus control internal**, yang ditandai dengan siswa mampu mengendalikan kegiatan belajar dengan baik.
- h. **Kepercayaan pengembangan diri**, yang ditandai oleh antusiasme tinggi dalam diri, berani mengambil resiko kegagalan, menciptakan sebuah perubahan, dan dapat menerima perbedaan.
- i. **Hubungan dengan guru**, yang ditandai dengan siswa berusaha dekat dan berhubungan baik dengan guru, siswa memiliki ketertarikan dengan guru ketika belajar.
- j. **Hubungan dengan teman sebaya**, yang ditandai dengan siswa memiliki keinginan bergaul dan menerima kelompok belajarnya dengan baik.

Aspek-aspek dan indikator penyesuaian diri akademik diturunkan menjadi 89 butir item pernyataan yang tertera dalam Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Penyesuaian Diri Akademik
(Sebelum Uji Kelayakan Instrumen serta Uji Validitas)

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		(+)	(-)	
Kepemimpinan	Memiliki sikap bertanggung jawab, jujur, dan dapat dipercayai anggotanya	1, 2, 3, 4	-	11
	Memiliki sikap percaya diri yang kuat	5, 6	7, 8	
	Berkomunikasi dengan efektif	9, 10, 11	-	
Kemasyarakatan	Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan memiliki sikap kemasyarakatan	12, 13, 14	15	4
Ketekunan	Kehadiran di sekolah	17	16, 18, 19	12
	Mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) di kelas	20	21, 22, 23	
	Memiliki waktu untuk belajar di rumah	24, 25	26, 27	
Keterlibatan terhadap tugas	Berperan aktif sebagai partisipan dalam proses belajar di kelas	28, 29	30, 31	8
	Mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik dan benar	32	33, 34, 35	

Keyakinan akademik	Memiliki motivasi intrinsik dalam belajar	36	37, 38, 39	8
	Memiliki motivasi ekstrinsik dalam belajar	40, 42	41, 43	
Kepercayaan diri sosial	Memiliki inisiatif sendiri	44, 45	46, 47	16
	Memiliki sikap optimistis dalam belajar	48, 51	49, 50	
	Mampu berbicara di depan umum	54, 55	52, 53	
	Memiliki sikap mandiri dalam belajar	57, 59	56, 58	
Lokus control internal	Memiliki pengendalian diri yang baik dalam kegiatan belajar	60, 61, 63	62	4
Kepercayaan pengembangan diri	Memiliki sikap Antusiasme tinggi dalam diri untuk belajar	64, 65, 66, 67	-	10
	Berani mengambil resiko kegagalan	68, 69	70	
	Dapat menciptakan sebuah perubahan dan menerima perbedaan	72, 73	71	
Hubungan dengan guru	Berhubungan baik dengan guru	76, 77	74, 75	8
	Memiliki ketertarikan dengan guru saat belajar	80, 81	78, 79	
Hubungan	Memiliki	82, 83	84, 85	8

dengan teman sebaya	keinginan untuk bergaul			
	Menerima kelompok belajarnya dengan baik	86, 87	88, 89	
JUMLAH				89

c. Kisi-kisi Instrumen Stres akademik

Instrumen pengukuran stress akademik diukur berdasarkan empat aspek yang dijelaskan dengan indikator sebagai berikut.

a. Reaksi Psikologis

Aspek reaksi psikologis 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

Reaksi fisiologis muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, sakit kepala, sakit lambung/perut, insomnia, mudah lelah, dan sering buang air kecil.

c. Reaksi Proses Berfikir (Kognitif)

Reaksi proses berfikir tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, sulit mengambil keputusan, kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, dan berfikir terus menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

d. Reaksi Perilaku

Reaksi perilaku tampak pada perilaku-perilaku seperti gugup, menarik diri, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, takut bertemu guru, tidur dan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, bahkan dapat nampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

Aspek-aspek dan indikator stress akademik diturunkan menjadi 118 butir item pernyataan yang merupakan gambaran gejala stress akademik peserta didik, disajikan dalam Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres akademik
(Sebelum Uji Kelayakan Instrumen serta Uji Validitas)

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Reaksi Psikologis	1. Cemas	1, 2, 3, 4	33
	2. Mudah tersinggung	5, 6, 7, 8	
	3. Mudah panik	9, 10, 11, 12	
	4. Mudah marah	13, 14, 15, 16, 17	
	5. Mudah menangis	18, 19, 20, 21	
	6. Tidak merasakan kepuasan	22, 23, 24, 25	
	7. Merasa tidak bahagia	26, 27, 28, 29	
	8. Gelisah	30, 31, 32, 33	
Reaksi Fisiologis	1. Sakit kepala	34, 35, 36, 37	25
	2. Sakit perut	38, 39, 40, 41	
	3. Sulit tidur (insomnia)	42, 43, 44	
	4. Denyut jantung meningkat	45, 46, 47, 48	
	5. Sering buang air kecil	49, 50, 51, 52	
	6. Kelelahan fisik	53, 54, 55	
	7. Berkeringat dingin	56, 57, 58	
Reaksi Proses Berfikir	1. Mudah lupa	59, 60, 61, 62	29
	2. Sulit berkonsentrasi	63, 64, 65	
	3. Berfikir negative	66, 67, 68, 69	
	4. Kehilangan rasa percaya diri	70, 71, 72, 73	
	5. merasa bosan dan jenuh	74, 75, 76, 77	
	6. Kehilangan harapan	78, 79, 80, 81	
	7. Prestasi menurun	82, 83, 84	
	8. Tidak bisa menentukan prioritas hidup	85, 86, 87	
Reaksi Perilaku	1. Menarik diri dari lingkungan	88, 89, 90, 91	31

	2. Pergaulan	92, 93, 94	
	3. Menggerutu	95, 96, 97, 98	
	4. Menunda menyelesaikan tugas	99, 100, 101, 102	
	5. Sulit mendisiplinkan diri	103, 104, 105, 106	
	6. Gugup	107, 108, 109, 110	
	7. Berbohong	111, 112, 113, 114	
	8. Bolos sekolah	115, 116, 117, 118	
JUMLAH			118

3.5.2 Menyusun Butir Pernyataan

Kisi-kisi yang telah disusun dibuat menjadi item-item pernyataan mengenai konsep diri dan kecerdasan emosional berdasarkan aspek dan indikator yang telah ditentukan.

3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen (*Judge Instrument*)

Uji kelayakan instrumen bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan isi. Instrumen keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stress akademik telah disusun kemudian diuji kelayakan instrumen dengan cara menimbang setiap item pernyataan. Penimbangan dilakukan oleh dosen ahli/ dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Hasil uji kelayakan disajikan dalam tabel 3.5, tabel 3.6, tabel 3.7.

Tabel 3.5
Hasil *Judgement* Instrumen Keterampilan Belajar

Keterangan	No. Pernyataan	Jumlah
Memadai	2, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 17, 21, 22, 26, 27, 28, 31, 32, 40, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 55, 56, 57, 59, 62, 63, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 77, 78, 80	43
Revisi	1, 3, 4, 5, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 44, 46, 52, 54, 58, 60, 61, 64, 65, 67, 71, 75, 76, 79, 81	38
Buang	-	-

Tabel 3.6
Hasil *Judgement* Instrumen Penyesuaian Diri Akademik

Keterangan	No. Pernyataan	Jumlah
Memadai	4, 8, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 38, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 67, 68, 69, 70, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 86, 87, 88, 89	54
Revisi	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 20, 21, 25, 28, 34, 35, 36, 37, 39, 42, 48, 56, 58, 62, 65, 66, 71, 72, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 85	35
Buang	-	-

Tabel 3.7
Hasil *Judgement* Instrumen Stress Akademik

Keterangan	No. Pernyataan	Jumlah
Memadai	1, 4, 5, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 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, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118	107
Revisi	2, 3, 6, 7, 10, 11, 13, 30, 66, 103, 104	11
Buang	-	-

3.5.4 Uji Keterbacaan

Sebelum instrumen konsep diri dan kecerdasan emosional diuji secara empiris, instrumen terlebih dahulu diuji keterbacaan kepada sampel yaitu kepada lima orang siswa kelas VII MTs. Al-Inayah Kota Bandung, untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen. Setelah uji keterbacaan, pernyataan yang tidak difahami siswa di revisi sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh siswa dan kemudian dilakukan uji validitas.

Berdasarkan uji keterbacaan, ada beberapa item butir soal yang tidak difahami oleh responden. Butir soal tersebut kemudian disusun ulang dan disimpulkan baik dari segi bahasa maupun makna yang terkandung.

3.5.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dapat diketahui setelah dilakukan uji coba instrumen. Uji coba instrumen dilaksanakan kepada siswa kelas VII MTs. Al-Inayah Kota Bandung Tahun Ajaran 2015/2016.

a. Uji Validitas Butir Item

Validitas mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012, hlm.8). Penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Jika instrumen valid, maka alat ukur dapat digunakan untuk mendapatkan atau mengukur data yang hendak diukur (Sugiyono, 2001, hlm.96).

Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Akurat dalam hal ini berarti tepat dan cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah.

Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian menggunakan seluruh item yang terdapat dalam angket pengungkap Keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stres akademik. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah butir pernyataan yang digunakan merupakan bagian dari kelompok yang diukur. Pengujian validitas dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir dengan skor total.

Pengujian validitas instrumen dilakukan dengan bantuan layanan SPSS Statistics 20 dan pengujian validitas item dianalisis menggunakan prosedur korelasi point biserial dengan menggunakan rumus berikut.

$$rp - bis = \frac{M1 - Mt}{St} \cdot \sqrt{p \cdot q}$$

Keterangan:

- $rp\text{-}bis$ = koefisien korelasi point-biserial
 $M1$ = mean gejala interval kelompok 1
 $M2$ = mean gejala interval kelompok 2
 St = standar deviasi total (kelompok 1 dan 2)
 p = Proporsi dari kelompok 1
 q = $1-p$

Perhitungan validitas instrumen keterampilan belajar dilakukan pada setiap item pernyataan yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi instrumen. Hasil perhitungan validitas yang dilakukan pada setiap item pernyataan instrumen keterampilan belajar menyatakan bahwa semua item pernyataan dinyatakan “Valid” karena semua item telah memenuhi batas koefisien korelasi minimal yaitu 0,00, sehingga ada beberapa item pernyataan yang direvisi ataupun dihilangkan. Hasil penghitungan validitas tersaji pada tabel 3.8.

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Instrumen Keterampilan Belajar

Aspek	Nomor Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Manajemen Waktu	item 1	,175	VALID
	item 2	,404	VALID
	item 3	,444	VALID
	item 4	,263	VALID
	item 5	,181	VALID
	item 6	,337	VALID
	item 7	,307	VALID
	item 8	,323	VALID
	item 9	,162	VALID
	item 10	,300	VALID
	item 11	,394	VALID
	item 12	-,031	NON VALID
		,660	VALID
Membaca	item 13	,131	VALID
	item 14	,168	VALID
	item 15	,122	VALID
	item 16	,008	VALID
	item 17	,267	VALID
	item 18	-,047	NON VALID
	item 19	,127	VALID

	item 20	,266	VALID
	item 21	,312	VALID
	item 22	,344	VALID
	item 23	,152	VALID
	item 24	,170	VALID
		,523	VALID
mencatat dan meringkas pelajaran	item 25	,186	VALID
	item 26	,418	VALID
	item 27	,288	VALID
	item 28	,429	VALID
	item 29	,101	VALID
	item 30	,443	VALID
	item 31	,477	VALID
	item 32	,391	VALID
	item 33	,147	VALID
	item 34	,251	VALID
	item 35	,391	VALID
	item 36	,427	VALID
		,728	VALID
mengingat dan menghafal pelajaran	item 37	,278	VALID
	item 38	,306	VALID
	item 39	,096	VALID
	item 40	-,131	NON VALID
	item 41	,093	VALID
	item 42	,506	VALID
	item 43	,096	VALID
	item 44	,238	VALID
	item 45	,380	VALID
	item 46	,253	VALID
		,537	VALID
Konsentrasi Mengikuti Pelajaran	item 47	,218	VALID
	item 48	,167	VALID
	item 49	,430	VALID
	item 50	,054	VALID
	item 51	,269	VALID
	item 52	,082	VALID
	item 53	,070	VALID
	item 54	-,139	NON VALID
	item 55	,014	VALID
		,446	VALID
Belajar Kelompok	item 56	,142	VALID
	item 57	,338	VALID
	item 58	,226	VALID

	item 59	,247	VALID
	item 60	,186	VALID
	item 61	,292	VALID
	item 62	,286	VALID
	item 63	,302	VALID
		,527	VALID
Menyelesaikan Tugas Sekolah	item 64	,136	VALID
	item 65	,013	VALID
	item 66	,387	VALID
	item 67	,309	VALID
	item 68	,303	VALID
	item 69	,334	VALID
	item 70	-,040	NON VALID
	item 71	,031	VALID
		,515	VALID
Persiapan Ujian	item 72	,140	VALID
	item 73	,065	VALID
	item 74	,163	VALID
	item 75	,210	VALID
	item 76	,315	VALID
	item 77	,019	VALID
	item 78	-,007	NON VALID
	item 79	,273	VALID
	item 80	,312	VALID
	item 81	,296	VALID
		,463	VALID

Perhitungan validitas instrumen penyesuaian diri akademik dilakukan pada setiap item pernyataan yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi instrumen. Hasil perhitungan validitas yang dilakukan pada setiap item pernyataan instrumen penyesuaian diri akademik menyatakan bahwa semua item pernyataan dinyatakan “Valid” karena semua item telah memenuhi batas koefisien korelasi minimal yaitu 0,00, sehingga ada beberapa item pernyataan yang direvisi ataupun dihilangkan. Hasil penghitungan validitas tersaji pada tabel 3.9.

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Instrumen Penyesuaian Diri Akademik

Aspek	Nomor Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Kepemimpinan	item 1	,422	VALID
	item 2	,052	VALID
	item 3	,370	VALID
	item 4	,081	VALID
	item 5	,167	VALID
	item 6	,225	VALID
	item 7	,260	VALID
	item 8	,184	VALID
	item 9	,230	VALID
	item 10	,142	VALID
	item 11	,416	VALID
		,608	VALID
Kemasyarakatan	item 12	,290	VALID
	item 13	,169	VALID
	item 14	,168	VALID
	item 15	,348	VALID
		,475	VALID
Ketekunan	item 16	,142	VALID
	item 17	-,022	NON VALID
	item 18	,328	VALID
	item 19	,105	VALID
	item 20	,378	VALID
	item 21	,309	VALID
	item 22	,271	VALID
	item 23	,310	VALID
	item 24	,227	VALID
	item 25	,204	VALID
	item 26	,157	VALID
	item 27	,463	VALID
		,645	VALID
keterlibatan dg tugas	item 28	,081	VALID
	item 29	,185	VALID
	item 30	,248	VALID
	item 31	,344	VALID
	item 32	-,071	NON VALID
	item 33	,316	VALID
	item 34	,332	VALID
	item 35	,320	VALID

		,572	VALID
keyakinan akademik	item 36	,356	VALID
	item 37	,487	VALID
	item 38	,210	VALID
	item 39	,273	VALID
	item 40	,217	VALID
	item 41	-,014	NON VALID
	item 42	-,014	NON VALID
	item 43	,355	VALID
		,538	VALID
kepercayaan diri sosial	item 44	,326	VALID
	item 45	,239	VALID
	item 46	,176	VALID
	item 47	,074	VALID
	item 48	,187	VALID
	item 49	,027	VALID
	item 50	,413	VALID
	item 51	,045	VALID
	item 52	,181	VALID
	item 53	,176	VALID
	item 54	,218	VALID
	item 55	,390	VALID
	item 56	-,279	NON VALID
	item 57	,323	VALID
	item 58	,094	VALID
	item 59	,120	VALID
		,542	VALID
lokus internal	item 60	,059	VALID
	item 61	,077	VALID
	item 62	,391	VALID
	item 63	,119	VALID
		,330	VALID
kepercayaan pengembangan diri	item 64	,330	VALID
	item 65	,351	VALID
	item 66	,307	VALID
	item 67	,203	VALID
	item 68	-,056	NON VALID
	item 69	,111	VALID
	item 70	,349	VALID
	item 71	,240	VALID
	item 72	,184	VALID
	item 73	,036	VALID
		,523	VALID

hubungan dg guru	item 74	,412	VALID
	item 75	,210	VALID
	item 76	,130	VALID
	item 77	-,019	NON VALID
	item 78	,214	VALID
	item 79	,392	VALID
	item 80	,252	VALID
	item 81	,230	VALID
		,516	VALID
hubungan dg teman sebaya	item 82	,087	VALID
	item 83	,216	VALID
	item 84	,328	VALID
	item 85	,368	VALID
	item 86	-,012	NON VALID
	item 87	,203	VALID
	item 88	,325	VALID
	item 89	,085	VALID
		,445	VALID

Perhitungan validitas instrumen stres akademik dilakukan pada setiap item pernyataan yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi instrumen. Hasil perhitungan validitas yang dilakukan pada setiap item pernyataan instrumen stres akademik menyatakan bahwa semua item pernyataan dinyatakan “Valid” karena semua item telah memenuhi batas koefisien korelasi minimal yaitu 0,00, sehingga ada beberapa item pernyataan yang direvisi ataupun dihilangkan. Hasil penghitungan validitas tersaji pada tabel 10.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Instrumen Stress Akademik

No.Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan	No.Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
1	,570 ^{***}	VALID	60	,450 ^{***}	VALID
2	,521 ^{***}	VALID	61	,379 ^{***}	VALID
3	,438 ^{***}	VALID	62	,389 ^{***}	VALID
4	,425 ^{***}	VALID	63	,507 ^{***}	VALID
5	,618 ^{***}	VALID	64	,496 ^{***}	VALID
6	,461 ^{***}	VALID	65	,461 ^{***}	VALID
7	,381 ^{***}	VALID	66	,383 ^{***}	VALID

8	,563**	VALID	67	,446**	VALID
9	,471**	VALID	68	,287**	VALID
10	,422**	VALID	69	,466**	VALID
11	,289**	VALID	70	,381**	VALID
12	,496**	VALID	71	,277**	VALID
13	,581**	VALID	72	,378**	VALID
14	,494**	VALID	73	,550**	VALID
15	,590**	VALID	74	,574**	VALID
16	,334**	VALID	75	,631**	VALID
17	,574**	VALID	76	,431**	VALID
18	,149	NON VALID	77	,623**	VALID
19	,340**	VALID	78	,580**	VALID
20	,159	NON VALID	79	,654**	VALID
21	,237**	VALID	80	,503**	VALID
22	,399**	VALID	81	,479**	VALID
23	,475**	VALID	82	,286**	VALID
24	,432**	VALID	83	,314**	VALID
25	,372**	VALID	84	,348**	VALID
26	,563**	VALID	85	,426**	VALID
27	,282**	VALID	86	,385**	VALID
28	,487**	VALID	87	,481**	VALID
29	,398**	VALID	88	,408**	VALID
30	,403**	VALID	89	,532**	VALID
31	,380**	VALID	90	,427**	VALID
32	,360**	VALID	91	,480**	VALID
33	,383**	VALID	92	,396**	VALID
34	,369**	VALID	93	,350**	VALID
35	,410**	VALID	94	,435**	VALID
36	,400**	VALID	95	,511**	VALID
37	,448**	VALID	96	,473**	VALID
38	,525**	VALID	97	,459**	VALID
39	,439**	VALID	98	,485**	VALID
40	,565**	VALID	99	,399**	VALID
41	,378**	VALID	100	,417**	VALID
42	,487**	VALID	101	,421**	VALID
43	,531**	VALID	102	,034	NON VALID
44	,207**	VALID	103	,382**	VALID
45	,392**	VALID	104	,348**	VALID
46	,571**	VALID	105	,492**	VALID
47	,488**	VALID	106	,356**	VALID
48	,497**	VALID	107	,417**	VALID
49	,317**	VALID	108	,532**	VALID
50	,459**	VALID	109	,291**	VALID

51	,443 ^{***}	VALID	110	,383 ^{***}	VALID
52	,519 ^{***}	VALID	111	,601 ^{***}	VALID
53	,472 ^{***}	VALID	112	,395 ^{***}	VALID
54	,472 ^{***}	VALID	113	,539 ^{***}	VALID
55	,563 ^{***}	VALID	114	,508 ^{***}	VALID
56	,482 ^{***}	VALID	115	,582 ^{***}	VALID
57	,521 ^{***}	VALID	116	,362 ^{***}	VALID
58	,480 ^{***}	VALID	117	,258 ^{***}	VALID
59	,416 ^{***}	VALID	118	,296 ^{***}	VALID

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen yang dibuat dapat dipercaya. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajegan atau konsistensi skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Pengujian reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian memakai formula Alpha Cronbach yang dihitung menggunakan SPSS *Statistics 20*.

Tabel 3.11
Kriteria Reliabilitas Instrumen
 (Arikunto, 2006, hlm. 276)

$0,800 \leq r \leq 1,00$	Derajat keterandalan sangat tinggi
$0,600 \leq r \leq 0,799$	Derajat keterandalan tinggi
$0,400 \leq r \leq 0,599$	Derajat keterandalan cukup
$0,200 \leq r \leq 0,399$	Derajat keterandalan rendah
$0,000 \leq r \leq 0,199$	Derajat keterandalan sangat rendah

Uji reliabilitas dilakukan pada instrumen keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stres akademik. Hasil uji reliabilitas instrumen keterampilan belajar menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrumen adalah sebesar 0,880, artinya instrumen keterampilan belajar dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Instrumen mampu menghasilkan skor-skor konsisten pada setiap item serta layak digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.12
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Keterampilan Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,880	89

Hasil uji reliabilitas instrumen penyesuaian diri akademik menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrumen adalah sebesar 0,885, artinya instrumen penyesuaian diri akademik dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Instrumen mampu menghasilkan skor-skor konsisten pada setiap item serta layak digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.13
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penyesuaian Diri Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,885	99

Hasil uji reliabilitas instrumen stres akademik menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrumen adalah sebesar 0,848, artinya instrumen stres akademik dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Instrumen mampu menghasilkan skor-skor konsisten pada setiap item serta layak digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.14
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stress Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,848	123

3.6 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Dan Uji Keterbacaan

a. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Belajar

Tabel 3.15

**Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan Belajar
(Setelah Uji Kelayakan Instrumen serta Uji Validitas)**

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		(+)	(-)	
Manajemen Waktu	Memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien	1, 2	3, 4	11
	Merencanakan jadwal kegiatan dengan baik	5, 6, 7, 8	9	
	Mengatur waktu dengan baik	-	10, 11	
Membaca	Memprediksi maksud atau makna tulisan	14, 17	13, 15, 16	11
	Mencari pernyataan kebenaran hasil prediksi	19	20	
	Memahami dan menjelaskan kembali pokok/isi dari tulisan	21, 22	23, 24	
Mencatat dan meringkas pelajaran	Mengingat informasi pelajaran dan mencatat hasil informasi	25, 26	27, 28	12
	Mendengarkan dan memperhatikan pelajaran secara aktif	29	30, 31, 32	
	Memahami materi pembelajaran kemudian mencatatnya	33, 34, 35, 36	-	

	dengan baik			
Mengingat dan menghafal pelajaran	Memahami materi pembelajaran untuk diingat kembali secara baik dan benar	38, 39, 41	37, 42	9
	Menyimpan informasi dalam ingatan dan menyampaikannya dengan baik dan benar	43, 46	44, 45	
Konsentrasi mengikuti pelajaran	Memperhatikan apa yang dilakukan oleh guru di kelas dan menemukan sesuatu yang tidak difahami	47, 50	48, 49, 51	8
	Fokus saat belajar di kelas	52, 53, 55	-	
Belajar Kelompok	Mudah menyesuaikan diri dengan teman saat berkelompok	56, 57	58, 59	8
	Memposisikan diri dalam kelompok belajarnya	60, 61, 63	62	
Menyelesaikan tugas sekolah	Mengerti tugas yang diberikan oleh guru	64, 65	66, 67	7
	Memiliki kesadaran diri mengerjakan tugas dengan baik dan benar	71	68, 69	
Persiapan Ujian/ulangan	Percaya diri saat menghadapi ujian/ulangan	72	73, 74	9
	Mempersiapkan keadaan fisik dan mental ketika akan ujian/ulangan	75, 76	77	

	Mempersiapkan kondisi psikologis ketika akan ujian	79, 80	81	
JUMLAH				75

b. Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian diri Akademik

Tabel 3.16
Kisi-Kisi Instrumen Penyesuaian Diri Akademik
(Setelah Uji Kelayakan Instrumen serta Uji Validitas)

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		(+)	(-)	
Kepemimpinan	Memiliki sikap bertanggung jawab, jujur, dan dapat dipercayai anggotanya	1, 2, 3, 4	-	11
	Memiliki sikap percaya diri yang kuat	5, 6	7, 8	
	Berkomunikasi dengan efektif	9, 10, 11	-	
Kemasyarakatan	Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan memiliki sikap kemasyarakatan	12, 13, 14	15	4
Ketekunan	Kehadiran di sekolah	-	16, 18, 19	11
	Mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) di kelas	20	21, 22, 23	
	Memiliki waktu untuk belajar di rumah	24, 25	26, 27	
Keterlibatan terhadap tugas	Berperan aktif sebagai partisipan dalam proses belajar di	28, 29	30, 31	7

	kelas			
	Mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik dan benar	-	33, 34, 35	
Keyakinan akademik	Memiliki motivasi intrinsik dalam belajar	36	37, 38, 39	6
	Memiliki motivasi ekstrinsik dalam belajar	40	43	
Kepercayaan diri sosial	Memiliki inisiatif sendiri	44, 45	46, 47	15
	Memiliki sikap optimistis dalam belajar	48, 51	49, 50	
	Mampu berbicara di depan umum	54, 55	52, 53	
	Memiliki sikap mandiri dalam belajar	57, 59	58	
Lokus control internal	Memiliki pengendalian diri yang baik dalam kegiatan belajar	60, 61, 63	62	4
Kepercayaan pengembangan diri	Memiliki sikap Antusiasme tinggi dalam diri untuk belajar	64, 65, 66, 67	-	9
	Berani mengambil resiko kegagalan	69	70	
	Dapat menciptakan sebuah perubahan dan menerima perbedaan	72, 73	71	
Hubungan	Berhubungan	76	74, 75	7

dengan guru	baik dengan guru			
	Memiliki ketertarikan dengan guru saat belajar	80, 81	78, 79	
Hubungan dengan teman sebaya	Memiliki keinginan untuk bergaul	82, 83	84, 85	7
	Menerima kelompok belajarnya dengan baik	87	88, 89	
JUMLAH				81

c. Kisi-kisi Instrumen Stres akademik

Tabel 3.17

**Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres akademik
(Setelah Uji Kelayakan Instrumen serta Uji Validitas)**

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Reaksi Psikologis	Cemas	1, 2, 3, 4	31
	Mudah tersinggung	5, 6, 7, 8	
	Mudah panik	9, 10, 11, 12	
	Mudah marah	13, 14, 15, 16, 17	
	Mudah menangis	19, 21	
	Tidak merasakan kepuasan	22, 23, 24, 25	
	Merasa tidak bahagia	26, 27, 28, 29	
	Gelisah	30, 31, 32, 33	
Reaksi Fisiologis	Sakit kepala	34, 35, 36, 37	24
	Sakit perut	38, 39, 40, 41	
	Sulit tidur (insomnia)	42, 43, 44	
	Denyut jantung meningkat	45, 46, 47, 48	
	Sering buang air kecil	49, 50, 51, 52	
	Kelelahan fisik	53, 54, 55	
	Berkeringat dingin	56, 57, 58	
Reaksi Proses	Mudah lupa	59, 60, 61, 62	29
	Sulit berkonsentrasi	63, 64, 65	

Berfikir	Berfikir negative	66, 67, 68, 69	
	Kehilangan rasa percaya diri	70, 71, 72, 73	
	merasa bosan dan jenuh	74, 75, 76, 77	
	Kehilangan harapan	78, 79, 80, 81	
	Prestasi menurun	82, 83, 84	
	Tidak bisa menentukan prioritas hidup	85, 86, 87	
Reaksi Perilaku	Menarik diri dari lingkungan	88, 89, 90, 91	30
	Pergaulan	92, 93, 94	
	Menggerutu	95, 96, 97, 98	
	Menunda menyelesaikan tugas	99, 100, 101	
	Sulit mendisiplinkan diri	103, 104, 105, 106	
	Gugup	107, 108, 109, 110	
	Berbohong	111, 112, 113, 114	
	Bolos sekolah	115, 116, 117, 118	
JUMLAH			115

3.7 Prosedur Penelitian dan Analisis Data

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan suatu langkah pemeriksaan terhadap data yang diperoleh dalam rangka pengumpulan data sehingga verifikasi data yang bertujuan untuk menyeleksi atau memilih data yang memadai untuk diolah. Dari hasil verifikasi diperoleh data yang telah diisi oleh responden yang menunjukkan kelengkapan dan cara pengisian yang sesuai dengan petunjuk, jumlah data sesuai dengan subjek dan keseluruhan data memenuhi untuk dapat diolah.

3.7.2 Pemberian Skor

Angket atau kuesioner untuk mengungkap keterampilan belajar dan penyesuaian diri akademik menggunakan skala Guttman yaitu skala pengukuran yang mendapatkan jawaban yang tegas dengan dua pilihan jawaban (Sugiyono, 1994, hlm. 77). Angket stres akademik menggunakan

angket tertutup dengan skala Likert. Menurut Sugiyono (2010, hlm. 134), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pernyataan-pernyataan yang diajukan dalam skala Likert berbentuk pernyataan positif dan pernyataan negatif dengan empat pilihan jawaban. Secara sederhana, setiap opsi alternatif jawaban responden mengandung arti dan skor seperti dalam tabel 3.18, tabel 3.19, dan tabel 3.20.

Tabel 3.18
Rentang Skala Guttman Keterampilan Belajar

Pernyataan	Pemberian Skor	
	Ya	Tidak
Favorabel (+)	1	0
Un-Favorabel (-)	0	1

Tabel 3.19
Rentang Skala Guttman Penyesuaian Diri Akademik

Pernyataan	Pemberian Skor	
	Ya	Tidak
Favorabel (+)	1	0
Un-Favorabel (-)	0	1

Tabel 3.20
Rentang Skala Likert Stres Akademik

Alternatif Jawaban	Pemberian Skor	
	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

3.7.3 Pengelompokan Skor

Setelah melakukan pengolahan data keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stress akademik, dilakukan pengelompokkan skor. Keterampilan belajar siswa dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu positif dan negatif.

Hasil pengelompokan data berdasarkan kategori dan interpretasinya dapat dilihat pada tabel 3.21.

Tabel 3.21
Kategori Keterampilan Belajar

Rentang Skor	Kategori	Keterangan	F
$X \geq 0,51$	Tinggi	Siswa pada kategori tinggi telah mencapai tingkat keterampilan belajar yang tinggi pada setiap aspeknya, yaitu memiliki kecakapan mengumpulkan informasi dan gagasan baru melalui mendengar dan membaca, mencatat, mengorganisasikan, mengingat, mengikuti pelajaran, bekerja dalam kelompok, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan ujian.	130
$X \leq 0,50$	Rendah	Siswa pada kategori rendah belum mampu mencapai tingkat keterampilan belajar dengan baik, yaitu memiliki kecakapan mengumpulkan informasi dan gagasan baru melalui mendengar dan membaca, mencatat, mengorganisasikan, mengingat, mengikuti pelajaran, bekerja dalam kelompok, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan ujian.	38

Tabel 3.22
Kategori Penyesuaian Diri Akademik

Rentang Skor	Kategori	Keterangan	F
$X \geq 0,51$	Memadai	Siswa pada kategori memadai telah mencapai tingkat penyesuaian diri akademik yang tinggi pada setiap aspeknya, yaitu memiliki kepemimpinan, kemasyarakatan, ketekunan, keterlibatan terhadap tugas, keyakinan akademik, kepercayaan diri sosial, lokus kontrol internal, kepercayaan pengembangan diri,	146

		hubungan dengan guru serta hubungan dengan teman sebaya yang memadai.	
$X \leq 0,50$	Tidak Memadai	Siswa pada kategori tidak memadai belum mampu mencapai tingkat penyesuaian diri akademik dengan baik, yaitu belum memiliki kemampuan kepemimpinan, kemasyarakatan, ketekunan, keterlibatan terhadap tugas, keyakinan akademik, kepercayaan diri sosial, locus kontrol internal, kepercayaan pengembangan diri, hubungan dengan guru serta hubungan dengan teman sebaya yang memadai.	22

Tabel 3.23
Kategori Stress Akademik

Rentang Skor	Kategori	Keterangan	F
$X \geq 3,00$	Tinggi	Peserta didik memiliki tingkatan tertinggi pada gejala stres akademik yang meliputi aspek psikologis seperti cemas, mudah tersinggung, mudah panik, mudah marah, mudah menangis, merasa tidak puas, merasa tidak bahagia, dan gelisah. Pada aspek fisiologis muncul gejala seperti sakit kepala, sakit perut, sulit tidur, denyut jantung meningkat, sering buang air kecil, kelelahan fisik, dan berkeringat dingin. Pada aspek kognitif muncul gejala seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, berfikir negatif, kehilangan rasa percaya diri, merasa bosan dan hilang harapan, prestasi menurun, serta tidak bisa menentukan prioritas hidup. Pada aspek perilaku muncul reaksi seperti menarik diri dari lingkungan, pergaulan, sering menggerutu, menunda menyelesaikan tugas, sulit mendisiplinkan diri, gugup, berbohong, dan bolos sekolah.	46

$2,00 < X < 3,00$	Sedang	Peserta didik artinya sebagian besar siswa memiliki tingkatan gejala stres akademik yang meliputi aspek psikologis, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek perilaku pada kategori menengah.	121
$X \leq 2,00$	Rendah	Peserta didik memiliki tingkatan rendah pada gejala stres akademik yang meliputi aspek psikologis seperti cemas, mudah tersinggung, mudah panik, mudah marah, mudah menangis, merasa tidak puas, merasa tidak bahagia, dan gelisah. Pada aspek fisiologis muncul gejala seperti sakit kepala, sakit perut, sulit tidur, denyut jantung meningkat, sering buang air kecil, kelelahan fisik, dan berkeringat dingin. Pada aspek kognitif muncul gejala seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, berfikir negatif, kehilangan rasa percaya diri, merasa bosan dan hilang harapan, prestasi menurun, serta tidak bisa menentukan prioritas hidup. Pada aspek perilaku muncul reaksi seperti menarik diri dari lingkungan, pergaulan, sering menggerutu, menunda menyelesaikan tugas, sulit mendisiplinkan diri, gugup, berbohong, dan bolos sekolah.	1

3.7.4 Uji Asumsi Statistik

3.7.4.1 Uji Korelasi

Penelitian keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stres akademik dilakukan analisis korelasi menggunakan koefisien korelasi. Menurut Arikunto (2006, hlm. 270) “Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan setiap variabelnya”.

Analisis data yang dilakukan untuk melihat kontribusi yaitu dengan uji korelasi dan uji koefisien determinasi. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk menemukan ada tidaknya hubungan, berapa eratnya hubungan, dan berarti atau tidak hubungan antara dua buah variabel yaitu variabel bebas (*independen*) dengan variabel terikat (*dependen*) sehingga diketahui berapa besar nilai kontribusi variabel X terhadap variabel Y.

Aeni Inayah Elfutriyah, 2016

Kontribusi Penyesuaian Diri Akademik dan Stres Akademik terhadap Keterampilan Belajar Peserta Didik

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

Perhitungan korelasi antar variabel penelitian digunakan rumus korelasi *Person Correlation* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*.

Besar kecilnya koefisien korelasi yang dihasilkan, berpedoman pada ketentuan yang tersaji pada tabel 3.24.

Tabel 3.24
Koefisien Korelasi

Nilai r_{xy}	Interpretasi
0,00 – 0,199	Korelasi sangat lemah
0,20 – 0,399	Korelasi rendah
0,40 – 0,599	Korelasi sedang
0,60 – 0,799	Korelasi tinggi
0,80 – 1,000	Korelasi sangat tinggi

(Sugiyono, 2010, hlm. 214)

3.7.4.2 Menghitung Determinasi Data

Koefisien determinasi adalah kuadrat dari koefisien (r_s) yang dikalikan dengan 100%. Perhitungan koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui besarnya presentase kontribusi antar variabel. Derajat koefisien determinasi dicari dengan menggunakan rumus berikut.

$$KD = r_s^2 \times 100\%$$

(Riduwan, 2009:139)

Keterangan:

KD = Nilai Koefisien Determinasi

r_s = Nilai Koefisien Korelasi

Besar kecilnya koefisien determinasi yang dihasilkan, berpedoman pada interpretasi koefisien determinasi tersaji pada tabel 3.25

Tabel 3.25
Interpretasi Koefisien Determinasi (ρ^2)

Nilai Koefisien Determinasi (%)	Tingkat Hubungan
81 – 100	Sangat Kuat
61 – 80	Kuat
41 – 60	Cukup Kuat
21 – 40	Rendah
0 – 20	Sangat Rendah

(Akdon, 2005, hlm. 188)

3.7.4.3 Pengujian Hipotesis

Tujuan dari uji tingkat signifikan yaitu untuk mengetahui apakah hubungan variabel dependen dan variabel independen signifikan atau berlaku untuk semua populasi. Hasil korelasi *Spearman Rank Order* diuji dengan uji signifikansi, yaitu dengan rumus sebagai berikut.

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

Keterangan:

t_{hitung} : Nilai t

r : Nilai Koefisien korelasi

n : Jumlah sampel

Koefisien regresi signifikan atau tidak, digunakan uji t untuk menguji signifikansi konstanta dan variabel penyesuaian diri akademik serta stres akademik yang digunakan sebagai prediktor (variabel bebas) untuk variabel terikat keterampilan belajar, dengan cara sebagai berikut.

H_0 : Koefisien regresi tidak signifikan

H_1 : Koefisien regresi signifikan

Kriteria untuk menerima atau menolak hipotesis adalah menerima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan menolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hipotesis dalam penelitian secara statistik dapat dirumuskan sebagai berikut.

H_0 : $r = 0$ artinya tidak ada kontribusi atau pengaruh antara variabel X_1 (Penyesuaian Diri Akademik) dan X_2 (Stres Akademik) terhadap variabel Y (Keterampilan Belajar)

H_1 : $r \neq 0$ artinya ada kontribusi atau pengaruh antara X_1 (Penyesuaian Diri Akademik) dan X_2 (Stres Akademik) terhadap variabel Y (Keterampilan Belajar)

Selanjutnya menghitung t_{tabel} dengan ketentuan sebagai berikut.

$$t = \frac{r \sqrt{n-df}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,521 \sqrt{168-167}}{\sqrt{1-(0,521)^2}} = \frac{0,521 \sqrt{1}}{\sqrt{1-0,271}} = \frac{0,521}{0,853} = 0,61$$

Maka diperoleh $t_{\text{tabel}} = 0,61$

Kriteria:

- (1) Jika $t_{\text{hitung}}(t_0) > t_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- (2) Jika $t_{\text{hitung}}(t_0) < t_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Nilai t_{hitung} untuk variabel penyesuaian diri akademik sebesar 7,093 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 0,61. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya koefisien kedua regresi signifikan.

Nilai t_{hitung} untuk variabel stres akademik sebesar -1,818, maka pengujian hipotesis menggunakan uji dua pihak. t_0 sebesar -1,818 jatuh di daerah penolakan, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya koefisien regresi kedua signifikan.