

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bagian ini akan memaparkan metode penelitian yang digunakan oleh penulis yaitu, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

A. Desain Penelitian

Pada desain penelitian ini, pendekatan yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif sebagai salah satu metode ilmiah yang bertujuan untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Variabel ini diukur dengan instrument penelitian sehingga menghasilkan data yang dapat dianalisis berdasarkan prosedur pengolahan data (Noor, J. 2013, hlm 37). Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk mendapatkan hasil secara terperinci yang selanjutnya akan digunakan sebagai bahan acuan dalam rancangan program bimbingan dan konseling dan variable stress akademik pada peserta didik berbakat di SMAN 4 Bandung.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode ini digunakan peneliti untuk mendeskripsikan secara terperinci gejala stress akademik yang terjadi terhadap peserta didik berbakat di SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 pada aspek fisik, perilaku, proses berpikir dan emosi.

B. Partisipan

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMAN 4 Bandung yang bertempat di jalan Gardujati No 20. Kota Bandung. Pemilihan sekolah didasarkan pada latar belakang sekolah yang merupakan sekolah inklusi. Sekolah yang berlatar belakang inklusi memungkinkan memberikan pelayanan pendidik yang sesuai kepada peserta didik yang memiliki kebutuhan khusus agar dapat mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga dapat belajar bersama dengan peserta didik lainnya serta mampu beradaptasi secara berdampingan. Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta didik berbakat di kelas X SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016.

Pemilihan peserta didik berbakat didasarkan atas hasil wawancara dengan guru BK, hasil dokumentasi dan data-data yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

C. Populasi dan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik berbakat di kelas X SMA Negeri 4 Bansung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu anggota populasi yang tidak memiliki kesempatan sama untuk dipilih sebagai sampel. Secara khusus teknik sampel yang digunakan dengan *sampling purposive*. Penentuan sampel didasarkan pada teori dari Renzulli yaitu, hasil skor IQ, tingkat komitmen terhadap tugas, dan tingkat kreativitas yang berada diartas rata-rata. Pengambilan sampel dari total populasi peserta didik di kelas X sebanyak 389 orang, didapatkan sampel sebanyak 39 orang yang sesuai dengan kebutuhan, rinciannya pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Sampel penelitian

Kelas	Jumlah Populasi Kelas	Jumlah Sampel
X MIPA 1	36	2
X MIPA 2	36	6
X MIPA 3	35	6
X MIPA 4	35	6
X MIPA 5	35	5
X MIPA 6	35	7
X MIPA 7	35	7
X IIS 1	36	-
X IIS 2	35	-
X IIS 3	36	-
X IIS 4	35	-
Total	389	39

D. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi yang dialami oleh peserta didik karena tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dijadikan sebagai ancaman bagi

dirinya. Mengacu pada Teori yang Lazarus dan Folkman secara operasional stress akademik yang dimaksud adalah respon yang ditunjukkan oleh peserta didik kelas X di SMAN 4 Bandung tahun ajaran 2015/2016 terhadap pernyataan mengenai reaksi secara fisik, emosi, proses berpikir dan perilaku yang ditunjukkan peserta didik terhadap kegiatan akademik yang menjadi beban bagi dirinya karena tidak sesuai dengan kemampuan peserta didik. Berikut akan dipaparkan penjelasan mengenai aspek-aspek stress akademik.

- a. **Reaksi Emosi**, reaksi ini diperlihatkan dengan seseorang yang cemas, mudah tersinggung, tidak memiliki kepuasan, dan merasa diabaikan.
- b. **Reaksi fisik**, pada reaksi muncul beberapa keluhan yang terasa pada anggota tubuh tertentu ditandai dengan sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat, dan jantung berdebar.
- c. **Reaksi proses berpikir**, pada reaksi ini timbul gejala seperti, sulit berkonsentrasi, perfeksionis, prestasi menurun, tidak memiliki prioritas dalam hidup, *negative thinking* (berpikir negatif), dan kehilangan harapan.
- d. **Reaksi perilaku**, reaksi ini ditandai dengan adanya perilaku seperti membolos, berbohong, berkelahi, dan menyalahkan orang lain.

2. Definisi Operasional Strategi Coping

Coping stress adalah upaya mengelola diri terhadap keadaan yang menekan disebabkan oleh tuntutan yang dianggap membebani. Mengacu pada teori Lazarus dan Folkman cara tersebut termasuk dalam dua jenis coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Secara operasional, strategi *coping stress* yang dimaksud dalam penelitian adalah respon peserta didik kelas X di SMAN 4 Bandung tahun ajaran 2015/2016 terhadap pernyataan mengenai upaya yang dilakukan oleh peserta didik untuk memilih kecenderungan *coping* yang dilakukan. Upaya tersebut dikategorikan dalam dua jenis coping yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Berikut akan dipaparkan penjelasan mengenai aspek-aspek strategi *coping stress* :

- a. *Problem focused coping*, pada aspek ini usaha individu ditandai dengan dapat mencari alternative pemecahan masalah (*Planful problem solving*), mencari informasi dari orang lain (*informasi seeking*), meminta nasihat dari orang lain

(*assistance seeking*), dan menyelesaikan masalah melalui tindakan langsung (*direct action*).

- b. *Emotion focused coping*, pada aspek ini respon yang dilakukan individu dengan cara berusaha tidak melibatkan diri (*distancing*), menyesuaikan tindakan (*Self control*), mencari dukungan secara emosional (*Seeking social support*), menerima resiko dari permasalahan (*accepting responsibility*), menghindar dari masalah (*escape avoidance*), dan menciptakan makna positif yang sifatnya religius (*positive reappraisal*).

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur gejala stres akademik peserta didik berbakat adalah angket. Instrument penelitian ini disusun dan dikembangkan oleh peneliti mengacu pada teori dari Lazarus dan Folkman. Selain mengungkap gejala stres akademik, dalam penelitian ini menggambarkan kecenderungan peserta didik berbakat dalam memilih strategi coping yang dilakukan. Untuk mengungkap kecenderungan tersebut peneliti mengembangkan instrument mengacu pada teori dari Lazarus dan Folkman serta instrument dari Carver yang dikembangkan dari teori Lazarus & Folkman. Berikut merupakan angket untuk mengukur gejala stres akademik yang akan disajikan pada Tabel 3.2, sebagai berikut:

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Reaksi Fisik	1.Sakit kepala	1,2	13
	1. Tubuh tidak mampu istirahat maksimal	3,4	
	2. Kelelahan fisik	5,6	
	3. Telapak tangan berkeringat	7,8	
	4. Denyut jantung berdebar	9,10,11	

	5. Sering buang air kecil	12, 13	
Reaksi Perilaku	1. Berbohong	14,15,16	27
	2. Membolos atau mabal	17,18,19,20	
	3. Menggerutu	21,22,23	
	4. Menyalahkan orang lain	24,25,26,27	
	5. Berkelahi	28,29,30	
	6. Mencari perhatian orang lain	31,32,33, 34	
	7. Gugup	35,36,37	
	8. Suka menyendiri	38,39,40	
Reaksi proses berpikir	1. Sulit konsentrasi	41,42	18
	2. Prestasi menurun	43,44	
	3. Perfeksionis	45,46,47	
	4. Kehilangan harapan	48,49	
	5. Tidak memiliki prioritas hidup	50,51,52	
	6. Berpikir negatif	53,54,55	
	7. Jenuh	56,57,58,	
Reaksi emosi	1. Cemas	59,60,61	11
	2. Mudah tersinggung	62,63,64	
	3. Tidak merasakan kepuasan	65,66,67	
	4. Merasa diabaikan	68,69	
JUMLAH ITEM BUTIR SOAL			69

Skala yang digunakan adalah skala likert yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat atau persepsi. Alternative jawaban pada angket ini menggunakan pilihan Selalu (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Berikut merupakan instrument yang

dikembangkan mengukur kecenderungan peserta didik berbakat memilih strategi *coping* yang akan disajikan pada Tabel 3.3 sebagai berikut

Tabel 3.3.
Kisi-kisi Instrumen Strategi *Coping Stres*

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
<i>Problem Focused Coping</i>	1. Mencari alternatif pemecahan masalah	1,2,3,4	14
	2. Menyelesaikan masalah dengan tindakan langsung	5,6,7,8	
	3. Meminta nasihat dari orang lain	9,10,11	
	4. Menggali informasi dari orang lain	12,13,14	
<i>Emotion Focused coping</i>	1. Menghindar dari masalah	15,16,17,18	20
	2. Melakukan pengembangan diri dengan kegiatan positif yang sifatnya religius	19,20	
	3. Mencari dukungan secara emosional	21,22,23,24	
	4. Menyesuaikan tindakan	25,26,27	
	5. Berusaha tidak melibatkan diri	28,29,30	
	6. Menerima resiko dari permasalahan	31,32,33,34	
JUMLAH ITEM BUTIR SOAL			34

Skala yang digunakan pada angket ini menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban Sangat Mencerminkan, Mencerminkan, Cukup Mencerminkan, Kurang mencerminkan dan Tidak mencerminkan. Skala ini mengacu pada kuesioner yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1988) yaitu *Ways of Coping Questionnaire* kemudian dikembangkan kembali oleh Carver serta Endler dan Parker.

2. Pedoman Penyeoran

Pada pedoman penyeoran mengacu pada prosedur statistika deskriptif. Skala yang digunakan untuk menentukan jawaban menggunakan skala likert. Skala likert berupa data ordinal sehingga memerlukan uji skala untuk mengubah data ordinal menjadi data interval. Perubahan skala dilakukan agar ketentuan distribusi normal bisa terpenuhi ketika menggunakan pengujian menggunakan statistika parametrik saat pengolahan data. Berikut merupakan tahapan pada proses pengujian skala., (a) Menghitung frekuensi dari setiap item (f); (b) Menghitung proporsi kumulatif (cp); (c) Menghitung titik tengah dari proporsi kumulatif (*mid-point cp*); (d) Mencari nilai Z dari nilai proporsi kumulatif; (e) Menentukan titik nol pada nilai terendah; (f) Pembulatan nilai. Berikut merupakan salah satu dari nomor item hasil dari pengolahan uji skala dapat digambarkan melalui

tabel-tabel sebagai

Tabel 3.4
Hasil
Instrumen
Akademik

f	2	8	40	68	24
$f = p/N$	0.020	0.081	0.404	0.687	0.242
pk	0.020	0.101	0.505	1.192	1.434
$pk-t$	0.010	0.061	0.303	0.848	1.313
z	-2.326	-1.555	-0.516	1.028	3
$z+$	0	0.771	1.81	3.354	5.326
\approx	0	1	2	3	5

Nomor item 1

berikut :

**Uji Skala
Stres**

Tabel 3.5
Hasil Uji Skala Instrumen Strategi Coping
Nomor item 1

f	3	16	27	49	47
$f = p/N$	0.030	0.162	0.273	0.495	0.475
pk	0.030	0.192	0.465	0.960	1.434
$pk-t$	0.015	0.111	0.328	0.712	1.197

z	-2.17	-1.221	-0.445	0.559	3
z+	0	0.949	1.725	2.729	5.17
≈	0	1	2	3	5

3. Pedoman pengembangan instrument

a. Uji kelayakan

Uji kelayakan ditujukan untuk mengetahui tingkat kesuaian dan ketepatan antara kisi-kisi instrument yang telah dibuat dengan landasan teori, keilmuan statistik serta bahasa yang digunakan. Untuk menimbang instrument ini layak digunakan, maka peneliti melakukan penimbangan kepada tiga dosen ahli dari Departemen Psikologi Pendidikan yaitu, Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Dr. Nandang Budiman, M.Si. Hasil dari proses penimbangan instrument menunjukkan bahwa instrument tersebut dari seluruh pernyataan dapat digunakan, hanya perlu diperbaiki dari segi bahasa, dan isi.

b. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan instrument dilakukan kepada lima orang peserta didik di kelas X SMAN 4 Bandung yang merupakan bagian dari populasi penelitian. Tujuan dari uji keterbacaan ini adalah mengukur instrument yang disusun dapat dipahami oleh peserta didik.

c. Uji Validitas

Uji Validitas dilakukan memiliki tujuan untuk mencari ketepatan dalam menghasilkan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun cara untuk menguji validitas dengan menggunakan korelasi *Spearman Rank* sebagai berikut:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n-1)}$$

Adapun perhitungan dalam penelitian menggunakan bantuan program SPSS 2.1. Hasil perhitungan dan pengolahan setelah menggunakan uji validitas sebagai berikut.

Tabel 3.6.
Hasil Uji Validitas Instrumen Gejala Stres Akademik

Keterangan	Item	Jumlah
Jumlah Awal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 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, 66, 67, 68, 69	69
Item Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 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, 66, 67, 68, 69	67
Tidak valid	21,30.	2

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Instrumen Strategi Coping Stres

Keterangan	Item	Jumlah
Jumlah Awal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34.	34
Item Valid	1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 34,	26
Tidak valid	6,7,12,15,22,23,28,30	8

c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengukur sejauh mana instrument mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Pengujian instrument dilakukan dengan rumus *Cronbach's Alpha* dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

(Arikunto, 2013, hlm. 239)

Keterangan :

r = Nilai Reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah Varians Skor tiap-tiap item

S_t = Varians total

k = Jumlah item

Adapun hasil perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS 2.1, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.8.
Reliabilitas Instrumen Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	66

Tabel 3.9.
Reliabilitas Instrumen Strategi Coping Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.804	29

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh tingkat reliabilitas instrument stres akademik diperoleh angka sebesar 0,895, pada instrument strategi coping stres diperoleh angka sebesar 0,804. Artinya, kedua instrument tersebut memiliki tingkat keterandalan sangat tinggi dan dapat digunakan untuk mengukur gejala stres akademik (Sugiyono, 2012).

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terbagi menjadi tiga langkah yaitu, persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan.

1. Tahap Persiapan

- a. Penyusunan proposal penelitian dan menyajikan di hadapan dosen mata kuliah metode riset beserta mahapeserta didik lainnya sebelum diajukan kepada dewan skripsi. Selanjutnya mendapatkan masukan dari dewan skripsi terkait dengan latar belakang penelitian, maksud dan tujuan, kerangka teori hingga metode penelitian yang tepat. Hasil dari revisi proposal diajukan kembali kepada dewan skripsi untuk memperoleh pengesahan dan pengangkatan dosen pembimbing.
- b. Mengajukan permohonan izin penelitian kepada pihak-pihak terkait seperti prodi Bimbingan dan Konseling ke tingkat fakultas. Selanjutnya perizinan penelitian ke sekolah.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan studi pendahuluan pada sasaran penelitian dan menyiapkan instrument baku yang telah teruji dan layak untuk digunakan. Kemudian mengumpulkan studi dokumentasi yang menunjang penelitian untuk menetapkan peserta didik yang akan dilibatkan sebagai sampel penelitian.
- b. Membuat instrument penelitian dengan melakukan penimbangan kepada tiga orang ahli.
- c. Melakukan penyebaran instrumen menggunakan metode built in.
- d. Menghitung validitas dan reliabilitas instrumen

3. Tahap Akhir

- a. Menyusun program bimbingan dan konseling disesuaikan dengan deskripsi kebutuhan peserta didik untuk mereduksi stres akademik peserta didik berbakat.
- b. Membuat kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian untuk melengkapi penelitian selanjutnya.

G. Analisis Data

1. Verifikasi Data

Pada tahap ini dilihat kembali kelengkapan data yang diperoleh. Melalui proses ini, peneliti memeriksa dan mengecek data yang terkumpul dengan jumlah angket yang disebar

memiliki jumlah yang sama. Kemudian memberikan skor pada setiap item sesuai dengan proses skoring instrumen sesuai dengan prosedur.

2. Pengolahan data

Proses pengolahan data dilakukan setelah semua data terkumpul dengan bantuan Microsoft Excel 2010 dan SPSS 21.0. Hasil dari pengolahan data ini memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai stres akademik peserta didik berbakat serta kecenderungan dalam pemilihan strategi coping. Data yang terkumpul akan dijadikan sebagai bahan acuan dalam menyusun program bimbingan dan konseling untuk mereduksi stres akademik peserta didik berbakat. Data tersebut kemudian dikelompokkan kedalam tiga kategori yaitu, Tinggi, Sedang dan Rendah. Penentuan pengkategorian dilakukan melalui proses sebagai berikut.

- a. Menghitung skor total masing-masing responden
- b. Menghitung standar deviasi dari keseluruhan skor total responden dengan menggunakan program SPSS 21.0
- c. Menghitung mean dari keseluruhan skor total responden dengan menggunakan program SPSS 21.00
- d. Mengelompokkan data menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang dan rendah dengan pedoman sebagai berikut:

Tabel 3.10

Konversi skor mentah menjadi skor matang dengan batas aktual

Skala skor mentah	Kategorisasi Skor
$x \geq M + 1 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$x < M - 1 \text{ SD}$	Rendah

Hasil dari pengolahan instrument tersebut dijadikan sebagai acuan pembuatan program bimbingan dan konseling berdasarkan ketiga kategori tersebut. Hasil pengelompokkan data berdasarkan kategori dan interpretasinya dapat dilihat pada Tabel 3.12. sebagai berikut.

Tabel 3.11
Interpretasi Kategori Gejala Stres Akademik.

KATEGORI GEJALA STREAS AKADEMIK	INTERPRETASI
Tinggi	<p>Peserta didik berbakat mengalami gejala stres pada semua area yang ditandai dengan, sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat,deyut jantung berdebar, dan sering buang air kecil. Pada area perilaku ditandai dengan, berbohong, membolos atau mabal, menggerutu, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup dan suka menyendiri. Pada area proses berpikir ditandai dengan sulit konsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif, dan jenuh. Pada area emosi ditandai dengan, cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan dan merasa diabaikan.</p>
Sedang	<p>Peserta didik berbakat mengalami gejala stres pada sebagian area yang ditandai dengan, sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat,deyut jantung berdebar, dan sering buang air kecil. Pada area perilaku ditandai dengan, berbohong, membolos atau mabal, menggerutu, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup dan suka menyendiri. Pada area proses berpikir ditandai dengan sulit konsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan</p>

	<p>harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif, dan jenuh. Pada area emosi ditandai dengan, cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan dan merasa diabaikan.</p>
Rendah	<p>Peserta didik berbakat hampir tidak mengalami gejala stres yang ditandai dengan, sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat,deyut jantung berdebar, dan sering buang air kecil. Pada area perilaku ditandai dengan, berbohong, membolos atau mabal, menggerutu, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup dan suka menyendiri. Pada area proses berpikir ditandai dengan sulit konsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif, dan jenuh. Pada area emosi ditandai dengan, cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan dan merasa diabaikan.</p>