

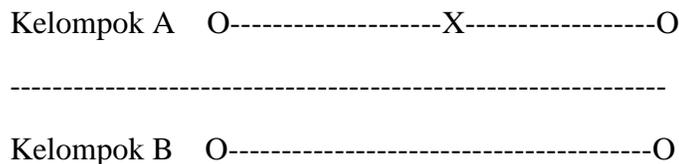
## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan utama yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan kuantitatif menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis datanya menggunakan menggunakan statistik. Pendekatan kuantitatif dipergunakan untuk mengkaji tentang stres akademik siswa. Alasan penggunaan pendekatan kuantitatif karena memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variabel (Creswell, 2012, hlm. 13).

Metode yang digunakan adalah metode kuasi eksperimen. Peneliti melakukan uji coba dengan membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, satu kelompok diberikan perlakuan tertentu (eksperimen) dan satu kelompok dikendalikan pada suatu keadaan (kontrol) sebagai pembanding.

Penelitian menggunakan desain *non equivalent pre-test and post-test control group*. Desain *post-test control group* dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian dimaksudkan untuk menguji berkurang atau tidaknya stres akademik siswa dengan dengan teknik *self management*. Penelitian ini yang menggunakan dua kelompok yang sudah diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah *pretest* diberikan, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post test*. Alasan diberikan *post test* bagi kedua kelompok adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap berkurangnya stres akademik. Desain penelitian *non equivalent pretest and posttest control group* dapat diilustrasikan, sebagai berikut.



**Gambar 3.1**  
*Non equivalent pre-test post-test control group design*  
(Creswell, 2013, hlm. 242)

**Keterangan:**

- A        = Kelompok Eksperimen
- B        = Kelompok Kontrol
- O        = *Pre-test, Post-test*
- X        = Perlakuan

**3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian**

Lokasi penelitian bertempat di SMK Negeri 12 Bandung, yang beralamat di Jalan Padjajaran No. 92, Pamoyanan, Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat, 40114. Peneliti memilih SMK 12 Bandung sebagai lokasi penelitian berdasarkan data yang diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 12 Bandung, serta hasil DCM (Daftar Cek Masalah) siswa yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap kurikulum, yang meliputi; 1) pelajaran di sekolah terlalu berat; 2) takut terhadap ulangan, 3) tidak suka belajar; 4) sering khawatir bila mendapatkan giliran; dan 5) mendapatkan kesulitan mengerjakan tugas rumah, serta aspek lainnya yang terdapat dalam penyesuaian terhadap kurikulum dan sekolah.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung. Setelah menentukan populasi, langkah selanjutnya adalah menentukan sampel penelitian. Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya dapat menggeneralisasikan populasi (Creswell, 2012, hlm. 88). Pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive*

*sampling*. Pemilihan *teknik purposive sampling* dilakukan atas dasar pertimbangan tingkat stres akademik penelitian yang berada pada tingkatan tinggi, yang diungkap melalui instrumen stres akademik. Penelitian eksperimen kuasi, menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan, bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* bertujuan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasinya. Langkah pengambilan sampennya diuraikan, sebagai berikut.

3.2.1. Penyebaran instrumen stres akademik kepada seluruh siswa kelas XI di SMK Negeri 12 Bandung, yang tergambar dalam Tabel 3.1, berikut.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung**  
**Tahun Akademik 2017/2018**

No.	Kelas	Jumlah
1.	XI KBPU 1	26
2.	XI KBPU 2	28
3.	XI KPU 1	32
4.	XI EPU 1	28
5.	XI AP 1	28
Jumlah		142

3.3.2. Pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan, sebagai berikut.

- 1) Terdaftar secara administrasi sebagai siswa SMK Negeri 12 Bandung .
- 2) Aktif mengikuti persekolahan.
- 3) Siswa teridentifikasi memiliki stres akademik tinggi, kemudian dipilih siswa yang memiliki karakteristik tingkatan tinggi yang diungkap melalui instrumen stres akademik.

### 3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian

#### 3.3.1. Variabel penelitian

Penelitian memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian adalah teknik *self management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan variabel terikat adalah stres akademik siswa.

#### 3.3.2. Definisi operasional

##### 1) Teknik *Self Management*

*Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik sebagaimana yang disampaikan oleh Cormier & Cormier (1985).

Teknik *self management* merupakan teknik pengubahan perilaku yang diberikan oleh peneliti sebagai konselor kepada siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018, agar siswa mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik, yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), dan perjanjian (*self contracting*).

- a. Pemantauan diri (*self monitoring*), pada tahap ini siswa merumuskan tujuan perilaku yang diinginkan. *Self monitoring* merupakan suatu arah atau petunjuk yang dapat digunakan dalam penyusunan kegiatan dalam rangka melakukan perubahan. Tujuan akan dicatat oleh siswa dan selanjutnya siswa akan menilai dirinya sendiri, dengan mengidentifikasi faktor penyebab dan konsekuensi yang dihasilkan dari perilaku yang ingin dirubah, sehingga dapat menentukan rencana kegiatan ataupun reaksi apa saja yang akan dilakukannya dalam rangka melakukan perubahan.
- b. *Self reward*, pada tahap ini siswa menentukan hadiah yang akan diperolehnya jika berhasil melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan

perilaku sasaran. Siswa belajar menentukan untuk menetapkan jenis hadiah, mengatur jadwal pemberian hadiah, dan juga memelihara perilaku baru yang menjadi targetnya.

- c. Perjanjian (*self contracting*), pada tahap ini siswa menunjukkan kesungguhan untuk melakukan perubahan perilaku dalam suatu perjanjian yang tidak hanya melibatkan siswa dengan dirinya, namun juga orang-orang yang dianggap terlibat dalam proses perubahan.

## 2) Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di sekolah (Lazarus dan Folkman, 1984). Stres akademik yang dimaksud dalam penelitian, yaitu respon siswa XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018, yang berupa reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku negatif yang muncul akibat tuntutan akademik.

- d. Reaksi psikologis, dikaitkan dengan aspek emosi, seperti cemas, mudah tersinggung, mudah panik, mudah marah, mudah menangis, tidak merasakan kepuasan, merasa tidak bahagia, dan gelisah.
- e. Reaksi fisiologis. Reaksi dari fisiologis terhadap stres menekankan hubungan antara pikiran dan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut, sulit tidur, denyut jantung meningkat, sering buang air kecil, kelelahan fisik, dan berkeringat dingin.
- f. Reaksi proses berfikir (kognitif), terkait dengan aspek pikiran biasanya tampak dalam gejala mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, berfikir negatif, kehilangan rasa percaya diri/merasa diri tidak berguna, selalu merasa bosan dan jenuh/ tidak menikmati hidup, kehilangan harapan, prestasi menurun, dan tidak bisa menentukan prioritas hidup.

- g. Reaksi perilaku, terkait dengan aspek perilaku pada para siswa tampak dari perilaku-perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan pergaulan, menggerutu, menunda menyelesaikan tugas sekolah, sulit mendisiplinkan diri, gugup, berbohong, dan membolos dari sekolah.

### 3.4. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu dalam penelitian yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian maka dikembangkan alat pengumpul data seperti skala stres akademik, yakni sebuah pengumpul data yang berbentuk daftar cocok dengan alternatif jawaban tersedia berupa sesuatu yang berjenjang. Skala stres akademik digunakan untuk memperoleh gambaran tentang stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling kelompok melalui teknik *self management*.

#### 3.4.1. Kisi-kisi Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen stres akademik siswa dikembangkan dari definisi operasional variabel. Instrumen berisi pernyataan-pernyataan tentang stres akademik yang merujuk pada aspek fisik (fisiologis), perilaku, pikiran, dan emosi (psikologis). Angket menggunakan format *rating scale* (skala penilaian) model *likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan dalam tabel 3.2, sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik Siswa**  
**(Sebelum Uji Coba)**

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	Jlh. Soal
Stres Akademik	Reaksi Psikologis (aspek emosi)	Cemas	1, 2	1. Saya cemas ketika tugas-tugas sekolah belum terselesaikan. 2. Saya cemas	2

Ayu Mentari Mutmainnah, 2018

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA

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

				menghadapi ujian/ulangan.	
		Mudah tersinggung	3	3. Saya merasa tersinggung apabila ada teman yang tidak menerima pendapat pada saat diskusi kelompok.	1
		Mudah panik	4, 5, 6	4. Saya gelisah pada saat tugas yang diberikan tidak diselesaikan tepat pada waktunya 5. Saya panik apabila guru tiba-tiba menanyakan materi hasil belajar sebelumnya. 6. Saya panik ketika diberikan tugas sekolah oleh guru.	3
		Mudah marah	7, 8, 9	7. Saya marah kepada diri sendiri ketika tidak mampu menjawab soal ulangan/ujian. 8. Saya merasa kesal ketika menghadapi tugas-tugas yang belum selesai saya kerjakan. 9. Saya merasa marah apabila teman-teman mempertanyakan nilai ujian/ulangan.	3
		Mudah menangis	10	10. Saya menangis apabila nilai ujian/ulangan yang saya peroleh jelek.	1
		Tidak merasakan	11, 12, 13, 14	11. Saya merasa tidak puas dengan nilai	4

		kepuasaan		<p>ujian/ulangan yang saya peroleh.</p> <p>12. Saya merasa tidak puas dengan nilai ujian/ulangan yang saya peroleh.</p> <p>13. Saya merasa kecewa apabila menerima nilai yang jelek, padahal sudah belajar dengan maksimal.</p> <p>14. Saya mengeluh saat tugas yang diberikan oleh guru belum selesai dikerjakan.</p>	
		Merasa tidak bahagia	15, 16	<p>15. Saya merasa tidak senang ketika memperoleh nilai ujian/ulangan jelek.</p> <p>16. Saya merasa tidak senang ketika memperoleh nilai rata-rata rapot yang menurun.</p>	2
		Gelisah	17,18	<p>17. Saya merasa gelisah ketika ujian/ulangan akan dimulai.</p> <p>18. Saya gelisah setiap kali memikirkan tugas yang belum selesai dikerjakan.</p>	2
	Reaksi fisiologis (aspek fisik)	Sakit Kepala	19	19. Kepala saya sakit karena sulit memahami penjelasan dari guru.	1
		Sakit perut	20, 21	<p>20. Perut saya tiba-tiba sakit ketika melihat soal ujian/ulangan yang sulit.</p> <p>21. Saya mendadak sakit perut ketika</p>	2

				guru memberikan ujian/ulangan yang secara mendadak.	
		Sulit tidur	22, 23	22. Saya terbangun berkali-kali saat memikirkan tugas-tugas yang belum selesai. 23. Saya sulit tidur ketika masa-masa ujian/ulangan berlangsung.	2
		Denyut jantung meningkat	24, 25	24. Jantung saya berdetak kencang ketika akan menghadapi ujian/ulangan. 25. Jantung saya berdetak kencang ketika diberikan pertanyaan mengenai materi pelajaran oleh guru.	2
		Sering buang air	26, 27	26. Saya pasti permisi ke toilet untuk buang air kecil, ketika ujian/ulangan dimulai. 27. Saya pergi ke toilet untuk buang air kecil ketika saya gugup.	2
		Kelelahan fisik	28, 29, 30, 31	28. Saya tidak bersemangat mengikuti pembelajaran di sekolah, karena harus mengerjakan tugas sampai dini hari. 29. Badan saya lemas ketika menjelang	

				<p>ujian/ulangan dimulai.</p> <p>30. Saya merasa lelah ketika selesai mengerjakan tugas-tugas sekolah.</p> <p>31. Saya merasa tidak dapat beristirahat dengan maksimal.</p>	
		Berkeringat dingin	32, 33, 34, 35	<p>32. Telapak tangan saya berkeringat dan dingin ketika mengerjakan soal yang sulit.</p> <p>33. Tubuh saya terasa dingin saat ujian/ulangan akan dimulai.</p> <p>34. Tubuh saya tanpa disadari mengeluarkan keringat dingin ketika ujian/ulangan dilakukan secara lisan.</p> <p>35. Tangan saya tiba-tiba terasa dingin, ketika guru meminta saya menjawab soal ujian/ulangan secara lisan.</p>	4
	Reaksi Proses Berfikir (Kognitif)	Mudah lupa	36, 37	<p>36. Saya lupa materi yang telah dipelajari di sekolah karena terlalu banyak pelajaran.</p> <p>37. Saya tidak fokus kepada materi pelajaran yang diberikan oleh guru di kelas</p>	2

	Sulit untuk berkonsentrasi	38, 39	38. Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan soal-soal ujian/ulangan. 39. Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar karena terlalu sibuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.	3
	Berfikir negatif	40	40. Saya merasa guru tidak adil ketika memberikan nilai rendah kepada saya	1
	Kehilangan rasa percaya diri/merasa diri tidak berguna	41, 42, 43	41. Saya tidak dapat menyelesaikan soal-soal ulangan/ujian yang diberikan oleh guru meskipun sudah berusaha. 42. Saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan soal ujian/ulangan dengan sempurna. 43. Saya merasa tidak mempunyai harapan dalam mencapai prestasi yang tinggi di kelas.	3
	Selalu merasa bosan serta jenuh/tidak menikmati hidup	44, 45, 46, 47	44. Saya merasa bosan karena pelajaran di kelas tidak mengasyikkan. 45. Saya merasa bosan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. 46. Saya merasa jenuh	

				dengan metode yang digunakan guru saat mengajar di kelas. 47. Saya merasa keberadaan saya di kelas tidak berarti apa-apa bagi teman dan guru di kelas.	
		Kehilangan harapan	48	48. Saya merasa kehilangan harapan ketika gagal menyelesaikan ujian/ulangan.	1
		Prestasi menurun	49	49. Saya merasa nilai saya menurun karena sering bermain daripada belajar.	1
		Tidak dapat menentukan prioritas hidup	50, 51	50. Saya bingung menentukan tugas sekolah yang perlu diselesaikan terlebih dahulu. 51. Saya memilih bermain <i>handphone</i> atau menonton film sebelum mengerjakan tugas dari guru.	2
	Reaksi Perilaku	Menarik diri dari lingkungan pergaulan	52, 53, 54	52. Saya menolak ajakan teman untuk pergi bermain bersama. 53. Saya menghindari teman-teman untuk mengerjakan tugas secara berkelompok. 54. Saya mengerjakan tugas sendiri tanpa meminta bantuan dari teman.	3
		Menggerutu	55	55. Saya menggerutu	1

				ketika guru memberikan tugas tambahan/PR	
		Menunda menyelesaikan tugas sekolah	56, 57	56. Saya memilih mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan. 57. Saya mencari-cari alasan untuk menunda mengerjakan tugas yang diberikan.	2
		Gugup	58	58. Saya gugup menghadapi ujian/ulangan.	1
		Berbohong	59	59. Saya mencari-cari alasan untuk tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru.	1
		Bolos dari sekolah	60	60. Saya tidak masuk sekolah apabila ada tugas yang harus dikumpulkan pada saat itu.	1
Jumlah					60

### 3.4.2. Pedoman Skoring

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat sehingga menghasilkan item-item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. Instrumen digunakan untuk mengukur stres akademik tinggi pada siswa. Item pernyataan stres akademik siswa menggunakan bentuk skala *likert* dengan pilihan SS (Sangat Sesuai) = 1, S (Sesuai) = 2, N (Netral) = 3, TS (Tidak Sesuai) = 4, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) = 5.

### 3.4.3. Penimbang (*judgement*) Instrumen Penelitian

*Judgment* instrumen penelitian dilakukan dengan bantuan dosen dan guru Bimbingan dan Konseling yang berkompeten. Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid yang dapat mengukur permasalahan stres akademik siswa. Instrumen penelitian ditimbang oleh dua orang pakar untuk dikaji dan ditelaah dari segi konstruk, isi, dan bahasa instrumen penelitian yang dirancang oleh peneliti.

Kedua penimbang instrumen tersebut adalah Dr. Ipah Saripah, M.Pd. dan Yuningdartie, M.Pd. yang merupakan dosen dan guru Bimbingan dan Konseling. Instrumen yang telah memperoleh penilaian dari kedua pakar, kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang tersebut.

### 3.4.4. Uji Coba Instrumen Penelitian

#### a. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk melihat kesesuaian antara konstruk, isi, dan bahasa instrumen dengan teoritis, ketetapan bahasa baku, dan karakteristik subjek sebagai responden, maka dilakukan telaah butir-butir pernyataan instrumen atau dikenal dengan penimbang (*judgement*) instrumen. *Judgement* dapat berfungsi sebagai uji validasi internal atau pengumpulan data.

Dari empat aspek stres akademik, menghasilkan 29 indikator yang kemudian dikembangkan menjadi 60 butir pernyataan. Berikut ini adalah hasil uji kelayakan instrumen stres akademik oleh dosen dan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 12 Bandung, yaitu: (1) segi konstruk, dapat dilihat bahwa instrumen sudah cukup memadai; (2) segi isi, instrumen cukup memadai, dan (3) segi bahasa, instrumen sudah cukup memadai hanya ada perubahan dan penambahan serta perbaikan di beberapa kalimat.

Selanjutnya, dijelaskan hasil penilaian instrumen stres akademik yang dapat dilihat dari kategori memadai dan instrumen yang perlu direvisi. Berikut

adalah instrumen stres akademik yang termasuk dalam kategori memadai, yaitu nomor item pernyataan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 57. Sedangkan instrumen yang perlu untuk direvisi atau diperbaiki adalah nomor item pernyataan 20, 27, 36, 45, 58, 60.

#### b. Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian

Setelah dilakukan penimbangan butir pernyataan, langkah berikutnya adalah melakukan validasi eksternal berupa uji keterbacaan setiap butir pernyataan yang ada dalam instrumen kepada 10 siswa. Uji coba dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam angket. Dari hasil uji keterbacaan instrumen stres akademik, terdapat 6 (enam) item pernyataan yang kurang dipahami oleh siswa, yaitu 11, 16, 18, 24, 26, dan 31. Dari hasil uji keterbacaan yang dilakukan oleh peneliti, selanjutnya peneliti memperbaiki item pernyataan yang kurang dipahami oleh responden/siswa dengan mengacu pada penggunaan bahasa dan tujuan dari item pernyataan.

#### c. Uji Ketepatan Skala

Uji ketetapan skala dilakukan untuk mengetahui interval atau skor statistik di setiap masing-masing skor pada pilihan jawaban. Uji skala ini dilakukan sebelum data hasil dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Adapun contoh pengolahan stres akademik, sebagai berikut (selengkapnya terlampir).

**Tabel 3.3**  
**Contoh Uji Skala Instrumen Stres Akademik**

Item	1	2	3	4	5
F	2	9	8	9	1
P	0,069	0,3103	0,2759	0,3103	0,03
Cp	0,069	0,3793	0,6552	0,9656	1,00
Mid Point cp	0,0345	0,2242	0,5173	0,8104	0,9827931
Z	-1.812	-0.759	0,043	0,878	2,097
z+z terkecil	0	1,053	1,855	2,69	3,909
dibulatkan	1	2	3	4	5

Tabel 3.3 menunjukkan, bahwa hasil uji ketepatan skala untuk pernyataan yang valid nomor 1, 3, 5, 9, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 36, 37, 41, 42, 43, 44, 47, 50, 51, 54, 57, 58, dan 59 diketahui ada beberapa item yang tidak dapat digunakan, hal ini dapat dilihat dari hari uji skala yang dilakukan peneliti. Alasan tidak dapat digunakan adalah tidak ada responden yang menjawab pernyataan disalah satu pilihan jawaban yang disajikan oleh peneliti. Ini dapat dilihat dari nomor item pernyataan, yaitu 14, 20, 21, 24, 32, 33, 41, 42, 50, 54, 58, dan 59.

#### d. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity*, yang berarti “keshahihan”. Validitas menurut Azwar (2010) adalah sejauhmana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (sejauh mana suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya). Suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid atau sah bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2010).

Pengujian validitas instrumen stres akademik dilakukan dengan bantuan program SPSS 17 *for windows*, yaitu menggunakan koefisien sperman

dengan tingkat signifikansinya satu pihak (*one-tailed*), karena variabelnya berskala ordinal. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan item yang dianggap valid atau tidak valid adalah dengan membandingkan probabilitas (Sig.) yang diperoleh dengan  $\alpha = 0.05$ , yaitu jika nilai *p value* lebih kecil dari  $\alpha$  ( $p < 0.05$ ), maka item tersebut dianggap valid dan jika nilai *p value* lebih besar dari  $\alpha$  ( $p > 0.05$ ), maka item tersebut dianggap tidak valid. Adapun hasil analisis validitas instrumen stres akademik, diketahui bahwa dari 60 item pernyataan yang diuji validitasnya, terdapat 33 item pernyataan yang memiliki *r hitung* yang lebih besar dari *r tabel* (valid), yaitu dengan nomor item pernyataan 1, 3, 5, 9, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 47, 50, 51, 54, 56, 57, 58, dan 59. Sedangkan 27 item lainnya dianggap tidak valid, karena memiliki *r hitung* lebih kecil dari *r tabel* (tidak valid), yaitu dengan nomor item pernyataan 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 23, 29, 30, 31, 34, 35, 39, 40, 45, 46, 48, 49, 52, 53, 55, dan 60.

#### e. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan tes tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama atau dengan tes yang setara kondisi berbeda. Jadi, reliabilitas adalah tingkat kepercayaan terhadap skor atau tingkat kecocokan skor dengan skor sesungguhnya. Sedangkan menurut Azwar (2010), reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran.

Klasifikasi koefisiensi reliabilitas untuk instrumen stres akademik merujuk pada pengklasifikasian yang dikemukakan oleh Drummond & Jones (2010), yaitu.

**Tabel 3.4**  
*Evaluating Reliability Coefficient*

Nilai Reliabilitas	Kriteria
..... > 0.90	<i>Veri High</i>
0.80-0.89	<i>High</i>
0.70-0.79	<i>Acceptable</i>
0.60-0.69	<i>Moderate/Acceptable</i>
..... > 0.59	<i>Low/Unacceptable</i>

Instrumen stres akademik tersebut, dianalisis reliabilitasnya dengan menggunakan *cronbach's alpha*, maka didapatkan hasil, sebagai berikut.

**Tabel 3.5**  
**Hasil Koefisien Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	33

Merujuk pada klasifikasi reliabilitas pada Tabel 3.4, maka hasil reliabilitas untuk 33 item pernyataan pada instrumen stres akademik adalah 0.911, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen stres akademik memiliki daya keterandalan yang sangat tinggi, artinya instrumen stres akademik ini mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten setiap item serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

**Tabel 3.6**  
**Item Pernyataan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung**  
**(Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas)**

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan
Stres Akademik	Reaksi psikologis (aspek emosi)	Cemas	1	Saya cemas ketika tugas-tugas sekolah belum terselesaikan.
		Mudah tersinggung	3	Saya merasa tersinggung apabila ada ada teman yang tidak menerima pendapat pada saat diskusi kelompok.
		Mudah panik	5	Saya panik apabila guru tiba-tiba menanyakan materi hasil belajar sebelumnya.
		Mudah marah	9	Saya merasa marah apabila teman-teman mempertanyakan nilai dari hasil ujian/ulangan saya.
		Tidak merasakan kepuasan	14	Saya mengeluh saat tugas yang diberikan oleh guru belum selesai dikerjakan.
		Merasa tidak bahagia	15	Saya merasa tidak senang ketika memperoleh nilai ujian/ulangan jelek.
		Gelisah	17	Saya merasa gelisah ketika ujian/ulangan akan dimulai, karena takut akan mendapatkan hasil ujian/ulangan yang jelek.
	Reaksi fisiologis (aspek fisik)	Sakit kepala	19	Kepala saya sakit karena sulit memahami penjelasan dari guru.
		Sakit perut	20	Perut saya tiba-tiba sakit ketika melihat soal ujian/ulangan yang sulit.
			21	Saya mendadak sakit perut ketika guru memberikan ujian/ulangan yang secara mendadak.
			22	Saya terbangun berkali-kali saat memikirkan tugas-tugas yang belum selesai.
		Denyut jantung meningkat	24	Jantung saya berdetak kencang ketika akan menghadapi ujian/ulangan.

			25	Jantung saya berdetak kencang ketika diberikan pertanyaan mengenai materi pelajaran oleh guru.
		Sering buang air	26	Saya pasti permisi ke toilet untuk buang air kecil, ketika ujian/ulangan dimulai.
			27	Saya pergi ke toilet untuk buang air kecil ketika saya gugup.
		Kelelahan fisik	28	Saya tidak bersemangat mengikuti pembelajaran di sekolah, karena harus mengerjakan tugas sampai dini hari.
		Berkeringat dingin	32	Telapak tangan saya berkeringat dan dingin ketika mengerjakan soal yang sulit.
Stres Akademik	Reaksi proses berfikir (kognitif)	Berkeringat dingin	33	Tubuh saya terasa dingin saat ujian/ulangan akan dimulai.
		Mudah lupa	36	Saya lupa materi yang telah dipelajari di sekolah karena terlalu banyak pelajaran.
			37	Saya lupa dengan tugas yang diberikan oleh guru di kelas.
		Sulit untuk berkonsentrasi	38	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan soal-soal ujian/ulangan.
		Kehilangan rasa percaya diri/merasa diri tidak berguna	41	Saya tidak dapat menyelesaikan soal-soal ulangan/ujian yang diberikan oleh guru meskipun sudah berusaha.
			42	Saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan soal ujian/ulangan dengan sempurna.
			43	Saya merasa tidak mempunyai harapan dalam mencapai prestasi yang tinggi di kelas.
		Selalu merasa bosan serta jenuh/tidak menikmati hidup	44	Saya merasa bosan karena pelajaran di kelas tidak mengasyikkan.
			47	Saya merasa keberadaan saya di kelas tidak berarti apa-apa bagi teman dan guru di kelas.
Tidak dapat	50	Saya bingung menentukan tugas sekolah yang harus diselesaikan		

		menentukan prioritas hidup		terlebih dahulu.
			51	Saya memilih memilih bermain <i>handphone</i> atau menonton film sebelum mengerjakan tugas dari guru.
	Reaksi perilaku	Menarik diri dari lingkungan pergaulan	54	Saya mengerjakan tugas sendiri tanpa meminta bantuan dari teman.
		Menunda menyelesaikan tugas sekolah	56	Saya memilih mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan.
			57	Saya mencari-cari alasan untuk menunda mengerjakan tugas yang diberikan.
		Gugup	58	Saya gugup menghadapi ujian/ulangan.
		Berbohong	59	Saya mencari-cari alasan untuk tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru.

#### 3.4.5. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Kategorisasi tingkat stres akademik siswa, menunjukkan bahwa taraf stres akademik berada pada kategori sedang. Hal tersebut terlihat dari jumlah frekuensi jawaban siswa yang sebagian besar sebanyak 142 siswa atau sebesar 70% berada pada kategori sedang dengan Mean= 105 dan SD= 13,3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa taraf stres akademik siswa di SMK Negeri 12 Bandung berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan profil stres akademik siswa di SMK Negeri 12 Bandung, disajikan pada Tabel 3.7, berikut.

**Tabel 3.7**  
**Kriteria Pengelompokan Tingkat Stres Akademik**

No	Skor	Kategori
1	$X \geq 118$	Tinggi
2	$91 \geq X \leq 118$	Sedang
3	$X \leq 118$	Rendah

### 3.5. Prosedur Penelitian

Secara keseluruhan penelitian dilaksanakan dalam 4 (empat) tahapan, yaitu tahap awal, tahap transisi, tahap kerja, dan tahap akhir/penutup. Adapun rincian garis besar kegiatan termuat dalam Tabel 3.8, sebagai berikut.

**Tabel 3.8**  
**Prosedur Penelitian Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMK Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018**

Tahapan	Nama Kegiatan	Langkah-langkah	Tujuan
Tahap Awal	Persiapan pengumpulan data	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti melakukan perizinan penelitian kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 12 Bandung.</li> <li>2. Peneliti melakukan observasi dan studi pendahuluan melalui wawancara kepada pihak sekolah (guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 12 Bandung) mengenai gambaran umum objektif siswa kelas XI dalam perilaku stres akademik siswa.</li> </ol>	Mendapatkan data siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung.
	Pelaksanaan pengumpulan data	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyusunan pengembangan alat pengumpulan data.</li> <li>2. Mengecek alat pengumpulan data (angket stres akademik).</li> <li>3. Peneliti mengkondisikan seluruh siswa di kelas.</li> <li>4. Peneliti membagikan instrumen stres akademik kepada</li> </ol>	Mengetahui intensitas stres akademik siswa kelas XI dan menyesuaikan program yang akan dibuat dengan kebutuhan siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung.

		<p>siswa kelas XI.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peneliti menjelaskan cara mengisi instrumen stres akademik.</li> <li>Siswa mengumpulkan instrumen stres akademik.</li> <li>Peneliti memeriksa angket yang telah dikerjakan oleh siswa, dan memilih siswa yang ditentukan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan mengelompokkan siswa kepada tiga kategori berdasarkan hasil penskoran stres akademik (tinggi, sedang, dan rendah).</li> </ol>	
<b>Tahap Transisi</b>	Sosialisasi program intervensi kepada siswa (peserta)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan program intervensi kepada siswa yang berada pada kelompok eksperimen).</li> <li>Peneliti bersama siswa menentukan jadwal dalam pelaksanaan intervensi.</li> </ol>	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti intervensi
	Kontrak dalam pelaksanaan konseling kelompok (intervensi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peneliti bertanya kepada siswa mengenai kesiapannya dalam melaksanakan intervensi.</li> <li>Peneliti melakukan kontrak bersama siswa dalam</li> </ol>	Siswa siap mengikuti intervensi melalui teknik <i>self monitoring</i> , <i>self reward</i> , <i>self contracting</i> dalam strategi <i>self</i>

		pelaksanaan intervensi.	<i>management.</i>
<b>Tahap Kerja</b>	<p>Pelaksanaan intervensi <i>self monitoring</i>, kegiatan yang dilakukan meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin diubah.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagikan lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-1 kepada siswa.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan tujuan dari lembar kerja <i>self monitoring</i> kepada siswa.</li> <li>3. Peneliti mengamati respon atau perilaku siswa pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah).</li> <li>4. Siswa menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin diubah melalui lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-1.</li> <li>5. Siswa mengisi lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-1.</li> </ol>	<p>Mengurangi perilaku stres siswa dengan mengembangkan kemampuan konseli dalam menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin diubah untuk mengurangi stres akademik.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (mengurangi stres akademik) dan menghindari hambatan-hambatannya.</li> <li>- Menargetkan reaksi-reaksi dari <i>self monitoring</i>.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagikan lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-2 kepada siswa.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan tujuan dari lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-2 kepada siswa.</li> <li>3. Peneliti mengamati respon atau perilaku siswa pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah).</li> <li>4. Siswa menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (mengurangi stres akademik) dan menghindari hambatan-hambatannya melalui</li> </ol>	<p>Mengurangi stres akademik dengan mengembangkan kemampuan siswa dalam menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menargetkan reaksi-reaksi dari <i>self monitoring</i> dalam mengurangi stres akademik.</p>

		<p>lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-2.</p> <p>5. Siswa menargetkan reaksi-reaksi dari <i>self monitoring</i> melalui lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-2.</p> <p>6. Siswa mengisi lembar kerja <i>self monitoring</i>.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami.</li> <li>- Mengevaluasi pengelolaan monitoring.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagikan lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-3 kepada siswa.</li> <li>2. Siswa mengawasi akibat dari reaksi yang dialami melalui lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-3.</li> <li>3. Siswa mengisi lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-3 (<i>homework</i>) dalam waktu satu minggu.</li> <li>4. Peneliti bersama siswa merefleksikan pengelolaan monitoring yang dilaksanakan oleh siswa dalam waktu satu minggu.</li> </ol>	<p>Mengurangi stres akademik siswa dengan mengembangkan kemampuan konseil dalam mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami.</p>
	<p>Pelaksanaan intervensi <i>self contracting</i>, kegiatan yang dilakukan meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubah.</li> <li>- Meyakini target yang ingin dirubah.</li> <li>- Siswa bekerjasama dengan teman ataupun keluarga untuk program <i>self</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagikan lembar kerja <i>self contracting</i>.</li> <li>2. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubah melalui lembar kerja <i>self contracting</i> (surat pernyataan).</li> <li>3. Siswa mengisi surat pernyataan kontrak diri untuk mengurangi stres akademik.</li> </ol>	<p>Intervensi dengan sungguh-sungguh dan memiliki rencana tindakan perubahan perilaku yang positif (mengurangi stres akademik).</p>

	<p><i>management.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siap menanggung resiko dalam pelaksanaan <i>self management.</i></li> <li>- Mencatat peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses <i>self management</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa mencatat pihak-pihak yang akan diajak bekerjasama dalam membantu program <i>self management</i> terhadap stres akademik.</li> <li>5. Peneliti mengarahkan siswa untuk membuat peraturan yang harus dipatuhi siswa dalam mengurangi stres akademik.</li> <li>6. Siswa mencatat peraturan untuk dirinya dalam mengurangi stres akademik.</li> </ol>	
	<p>Pelaksanaan intervensi <i>self reward</i>, kegiatan ini meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencatat perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin ditingkatkan atau dikurangi.</li> <li>- Memperoleh <i>reward</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagikan lembar kerja <i>self reward.</i></li> <li>2. Siswa memiliki perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dikurangi atau ditingkatkan.</li> <li>3. Siswa menentukan <i>reward</i> yang akan diberikan kepadanya.</li> <li>4. Siswa meyakini target yang ingin diubahnya.</li> <li>5. Siswa mengisi lembar kerja <i>self reward</i> selama satu minggu.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membahas mengenai <i>homework</i> yang dikerjakan siswa dalam pengendalian stimulus.</li> <li>2. Siswa menceritakan pengalaman selama melaksanakan</li> </ol>	<p>Mengetahui perubahan perilaku siswa ke arah perilaku yang positif (mengurangi stres akademik) melalui penguatan positif (<i>reward</i>) terhadap</p>

		<i>stimulus control</i> dalam mengurangi stres akademik.	perilaku yang ditampilkan.
<b>Tahap Akhir</b>	Pengolahan data	Peneliti mengolah data skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian dengan variabel stres akademik.	Mengetahui hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian dan memperoleh data empirik mengenai efektifitas konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung.
	Pelaporan	Data empirik mengenai efektifitas konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung.	

### 3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Data yang di analisis dalam penelitian ini terdiri atas data tentang stres akademik siswa untuk memperoleh fakta empirik mengenai efektivitas konseling kelompok untuk mengurangi stres akademik siswa. Kategorisasi (tinggi, rendah, dan sedang) menggunakan norma empirik (statistik empirik). Rerata dan standar deviasi didapatkan dari data empirik dipakai sebagai referensi dalam kategorisasi. Adapun norma kategorisasi subjek penelitian diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 3.9**  
**Norma Kategorisasi Subjek Penelitian**

Rumus Norma Kategori	Kategori
$(\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) < X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Sumber: (Azwar, 2014 hlm. 149)

Menurut Hadi (2004), adapun tolak ukur yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil kategori dalam penelitian, yaitu.

**Tabel 3.10**  
**Tolak Ukur Kategori Berdasarkan Persentase**

Rentang Nilai Persentase	Tolak Ukur Kategori
100 %	Disebut Seluruhnya
80-90 %	Disebut pada Umumnya
60-79 %	Disebut Sebagian Besar
50-59%	Disebut lebih dari Setengah
40-49%	Disebut kurang dari Setengah
20-39%	Disebut Sebagian Kecil
0-19%	Disebut Sedikit Sekali

Teknik untuk menguji hipotes dalam penelitian ini menggunakan uji statistik parametrik karena data dalam penelitian ini berskala ordinal. Data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik prangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Pengujian efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa di SMK Negeri 12 Bandung akan dilakukan dengan menggunakan Uji *Independent sample T-Test*.

Penelitian terdiri dari dua variabel yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah variabel bebas. Sedangkan stres akademik adalah variabel terikat. Adapun rumusan hipotesis statistik dalam penelitian ini sebagai berikut.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

Kriteria Pengujian:

$H_0$  ditolak jika nilai *Exact.Sig (1-tailed)* yang diperoleh lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik kelas eksperimen menurun dibandingkan kelas kontrol setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik *self management*.  $H_0$  gagal ditolak jika nilai *Exact.Sig*

(*1-tailed*) yang diperoleh lebih besar dari nilai  $\alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik kelas eksperimen sama dengan rasa stres akademik kelas kontrol.