

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab III disajikan informasi mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Pendekatan kuantitatif adalah salah satu pendekatan penelitian yang hasil datanya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Desain penelitian ini menggunakan desain survei. Peneliti yang menggunakan desain tersebut tidak memberikan perlakuan apapun kepada responden. Peneliti mengumpulkan data pada satu waktu untuk mendeskripsikan data dari objek penelitian. Creswell (2017) menyebutkan bahwa peneliti mendeskripsikan kecenderungan-kecenderungan, perilaku-perilaku, atau opini dari suatu populasi dengan meneliti sampel populasi.

3.2 Partisipan

Partisipan dipilih berdasarkan ketersediaan siswa pesantren dan nonpesantren. Di MAN 1 Bandung Barat terdapat siswa pesantren dan non-pesantren. Siswa pesantren tidak memiliki kelas khusus. Namun, siswa pesantren dan non-pesantren bersama-sama belajar di kelas-kelas sesuai dengan jurusan yang dipilih.

Partisipan yang dipilih ialah seluruh siswa kelas XI berdasarkan pertimbangan berikut ini.

3.2.1 Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas dan guru BK, terdapat indikasi gejala stres akademik pada siswa di MAN 1 Bandung Barat. Gejala tersebut ialah sulit berkonsentrasi ketika belajar, tidur saat jam pelajaran serta bolos sekolah.

3.2.2 Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang siswa, jumlah mata pelajaran di MAN 1 Bandung Barat lebih banyak dibanding dengan SMA. Terlebih lagi siswa pesantren yang setelah sekolah belajar 7 kitab lagi setiap pekan.

3.2.3 Partisipan dipilih karena siswa kelas XI pesantren dan non-pesantren telah memiliki pengalaman belajar selama dua semester. Diharapkan dengan pengalaman belajar tersebut siswa dapat dilihat.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah stres akademik seluruh siswa kelas XI MAN 1 Bandung Barat. Siswa kelas XI MAN 1 Bandung Barat dipilih karena terdapat siswa pesantren dan nonpesantren pada angkatan tersebut.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah sampel klaster. Sampel klaster adalah teknik pengambilan sampel dari populasi yang terdiri dari kelompok-kelompok atau klaster. Misalnya dalam suatu sekolah terdapat beberapa jurusan atau bidang keahlian yang berbeda pada satu angkatan yang sama. Masing-masing jurusan atau bidang keahlian memiliki karakteristik tersendiri. Oleh karena itu, sampel ditentukan dari dalam klaster masing masing. Selaras dengan pendapat Sukmadinata (2010, hlm. 258) bahwa “ seperti halnya dalam strata, dalam klaster pun tidak bisa diambil sampel secara acak antar klaster, tetapi harus didalam klaster.” Sampel yang diambil disesuaikan dengan jumlah populasi dalam tiap klaster. Jika masing-masing klaster memiliki jumlah populasi yang sama, maka sampel yang digunakan dari masing-masing sampel pun sama.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang guru BK, jumlah siswa kelas XI di MAN 1 Bandung Barat adalah 310 siswa dengan rincian 53 siswa belajar di pesantren dan 257 siswa tidak belajar di pesantren. Untuk menentukan sampel dari populasi tersebut, digunakan rumus ukuran sampel Slovin (Setiawan, 2007, hlm. 6), yakni:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

d = galat pendugaan

Berdasarkan teknik sampling dan rumus yang digunakan, dapat ditentukan sampel dari klaster pesantren dan non-pesantren sebagai berikut.

3.3.1 Sampel Klaster Pesantren

Pengambilan sampel yang diperlukan pada klaster pesantren dilakukan menggunakan perhitungan sebagai berikut.

$$n = \frac{53}{53 \cdot (0.05)^2 + 1} = 47$$

Diketahui jumlah siswa klaster pesantren adalah 53 siswa. Jika galat pendugaan yang digunakan adalah 0.05, maka sampel yang diperlukan adalah 47 siswa.

3.3.2 Sampel Klaster Non-Pesantren

Pengambilan sampel yang diperlukan pada klaster non-pesantren dilakukan menggunakan perhitungan sebagai berikut.

$$n = \frac{257}{257 \cdot (0.05)^2 + 1} = 155$$

Diketahui jumlah siswa klaster non pesantren adalah 257 siswa. Jika galat pendugaan yang digunakan adalah 0.05, maka sampel yang diperlukan sebanyak 155 siswa.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Stres akademik yang dimaksud dalam penelitian adalah respon siswa pesantren dan non-pesantren terhadap instrumen terkait kondisi akademik yang dianggap ancaman dan membuat munculnya rasa tidak nyaman. Respon dari kondisi akademik yang dianggap ancaman oleh siswa dapat berupa respon pikiran, fisik, perasaan atau perilaku. McNamara (2004, hlm. 5) menyebutkan bahwa stres adalah saat individu merasa tuntutan lebih berat dari kemampuan, memungkinkan munculnya rasa tegang, merasa tidak dapat mengatasinya dan merasa tidak mampu menghadapinya. McNamara (2004) hlm. 5) menyebutkan “...*stress is when you see the demands on you as greater than your available resources*”. Artinya, stres adalah kondisi saat individu merasa tuntutan lebih berat dari pada kemampuan yang dimilikinya.

Secara operasional, stres akademik didefinisikan sebagai respon dari kondisi akademik yang dialami siswa berupa gejala stres akademik. McNamara (2004, hlm. 9) berpendapat bahwa stres akademik dapat dilihat dari gejala sebagai berikut.

a. Pikiran

Indikator siswa yang mengalami stres akademik dalam aspek pikiran biasanya ditandai dengan sulit berkonsentrasi, sulit menentukan keputusan, kehilangan rasa percaya diri, menunda pekerjaan.

b. Fisik

Indikator siswa yang mengalami stres akademik dalam aspek fisik biasanya ditandai dengan stres biasanya sakit kepala, otot tegang, kelelahan, tangan gemetar, telapak tangan berkeringat, jantung berdebar-debar, bibir kering, sering buang air kecil.

c. Perasaan

Indikator siswa yang mengalami stres akademik dalam aspek perasaan biasanya ditandai dengan mudah marah, menangi, ketakutan yang irasional, merasa hilang harapan, sedih.

d. Perilaku

Indikator siswa yang mengalami stres akademik dalam aspek perilaku biasanya ditandai dengan pengaturan waktu yang buruk, perubahan pola tidur, perubahan pola makan, melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa, menyalahkan orang lain, bolos sekolah.

3.5 Instrumen Penelitian

Pada instrument penelitian disajikan informasi mengenai jenis instrument penelitian, kisi-kisi instrument dan uji coba alat ukur.

3.5.1 Jenis Instrumen Penelitian

Data yang diperlukan oleh peneliti diperoleh dengan cara memberikan instrumen kepada siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket. Adapun angket yang digunakan adalah angket yang dibuat sendiri berdasarkan indikator stres akademik yang diungkapkan McNamara. Angket yang digunakan terdiri dari 56 butir pernyataan terkait stres akademik. Skala pengukuran yang digunakan adalah

skala Guttman. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 139), skala Guttman merupakan skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban yang tegas. Oleh karena itu, disediakan dua jawaban yang harus dipilih responden berupa Ya atau Tidak.

3.5.2 Kisi-kisi Instrumen

Stres akademik diukur menggunakan instrumen berupa angket yang terdiri dari 56 pernyataan. Instrumen dibuat berdasarkan gejala stres akademik yang meliputi 4 aspek, yakni pikiran, fisik, perasaan dan perilaku. Item disajikan dalam bentuk tertutup, artinya responden tidak dapat memberikan jawaban selain jawaban yang telah disediakan dalam angket. Jenis skala yang digunakan adalah skala Guttman, yakni skala yang memiliki dua interval. Skala Guttman digunakan agar jawaban yang didapat lebih tegas (Sugiyono, 2017, hlm. 96).

Kisi-kisi instrumen berdasarkan aspek gejala stres akademik menurut McNamara disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1

Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Pikiran	Sulit berkonsentrasi	1-3	3
	Kehilangan rasa percaya diri	4-6	3
	Menunda pekerjaan	7-8	2
	Sulit menentukan keputusan	9-11	3
Fisik	Sakit kepala	12-14	3
	Otot tegang	15-16	2
	Kelelahan	17-19	3
	Telapak tangan berkeriat	20-21	2
	Bibir kering	22-23	2
	Sering buang air kecil	24-25	2
	Tangan gemetar	26-27	2
	Jantung berdebar-debar	28-29	2

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Perasaan	Mudah marah	30-34	5
	Ketakutan yang irasional	35-38	4
	Menangis	39-40	2
	Merasa hilang harapan	41-42	2
	Sedih	43-44	2
Perilaku	Pengaturan waktu yang buruk	45-46	2
	Perubahan pola tidur	47-48	2
	Perubahan pola makan	49-50	2
	Menyalahkan orang lain	51-53	3
	Bolos sekolah	54	1
	Melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa	55-56	2

3.5.3 Uji Coba Alat Ukur

Instrumen yang digunakan telah melalui tahapan sebagai berikut.

3.5.3.1 Uji Kelayakan

Uji kelayakan dilaksanakan untuk mengetahui layak atau tidaknya suatu instrumen digunakan. Uji kelayakan dilakukan dengan melibatkan pendapat para ahli untuk menguji kelayakan bahasa, isi dan konten. Adapun para ahli yang terlibat antara lain Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd., dan Nadia Aulia Nadirah, M. Pd., selaku dosen di Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI. Pendapat para ahli tersebut menjadi landasan untuk menyempurnakan instrumen yang akan digunakan. Disajikan hasil dari uji kelayakan instrumen oleh para ahli pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Hasil Uji Kelayakan

Keterangan	No Item	Jumlah
Tidak revisi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9,10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56	47 item
Revisi	7, 8, 20, 21, 22, 25, 35, 36, 38	9 item

3.5.3.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah item pernyataan dalam instrumen dapat dipahami atau tidak oleh siswa. Untuk itu, perlu dilakukan uji keterbacaan terkait instrumen yang akan disebarakan.

Uji keterbacaan dilakukan kepada 5 siswa kelas XI di MAN 1 Bandung Barat. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, siswa dapat memahami item-item pernyataan yang dibuat, namun perlu diperjelas terkait petunjuk dalam pengisian data siswa.

3.5.3.3 Uji Validitas

Adapun pengujian instrumen stres akademik menggunakan aplikasi IBM SPSS. Menurut Dewi (2018, hlm. 6) uji validitas dilakukan dengan menggunakan *analyze-correlate-bivariate*. Untuk mengetahui apakah item-item dalam instrumen yang diuji valid atau tidak, dibandingkan nilai r hasil analisis dan r tabel. Dewi (2018, hlm. 10) menyebutkan bahwa ” Jika nilai r hasil analisis kurang dari r tabel, maka item-item tersebut tidak berkorelasi secara signifikan dengan skor total (dinyatakan tidak valid)...”

Dilihat pada tabel r untuk jumlah sampel 202 sampel, nilai r tabel = 0,1381. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan aplikasi IBM SPSS, terdapat 10 item yang memiliki nilai r kurang dari 0.1381 yang disajikan pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56	46 item
Tidak Valid	8, 9, 33, 34, 35, 37, 38, 45, 48, 53	10 item

3.5.3.4 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah keandalan suatu instrumen dalam menghasilkan data yang konsisten. Drummond dan Jones (2010, hlm. 83) menyebutkan bahwa “

reliability refers to degree to which test scores are dependable, consistent, and stable cross item of a test, across different forms of the test, or across repeat administration of the test.”. Reliabilitas yang dimaksud adalah tingkat keandalan, kekonsistenan atau kestabilan instrumen dalam berbagai bentuk tes maupun pengulangan tes.

Uji reliabilitas menggunakan uji *Cronbach Alpha*. Sujarweni (dalam Raharjo, 2019) keputusan dalam uji reliabilitas adalah jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,60 maka angket dinyatakan reliabel. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai sebesar 0,765 yang artinya instrumen yang diuji reliabel karena $0,765 > 0,60$. Mengacu pada kriteria keandalan instrumen Arikunto (2010, hlm. 75), instrumen yang diuji termasuk kategori tinggi. Instrumen dapat dikatakan layak digunakan dan dapat menghasilkan data yang konsisten.

Tabel 3.4

Kriteria Keandalan Instrumen

Kriteria	Kategori Derajat Keandalan
0,81-1,00	Sangat Tinggi
0,61-0,80	Tinggi
0,41-0,60	Cukup
0,21-0,40	Rendah
0,00-0,20	Sangat Rendah

Arikunto (2010, hlm. 75)

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui 3 tahap, yakni tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan.

3.6.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk merencanakan hal-hal yang hendak dilakukan ketika melaksanakan penelitian. Dengan melakukan persiapan, diharapkan tahap-tahap penelitian dapat dilalui dengan benar dan menghasilkan data penelitian yang akurat serta sesuai dengan tujuan penelitian.

Pada tahap persiapan, peneliti menyiapkan instrumen sebanyak sampel yang terdiri dari 46 butir item. Peneliti meminta izin untuk mengadakan penelitian di sekolah dengan mengirimkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah. Setelah

pihak sekolah mengizinkan dan bersedia memfasilitasi, dilakukan penyebaran instrumen stres akademik pada siswa pesantren dan non-pesantren.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan instrumen stres akademik kepada siswa kelas XI dibantu oleh guru BK. Peneliti didampingi untuk memasuki kelas. Kemudian peneliti diberi kesempatan untuk menyampaikan maksud kedatangan peneliti. Peneliti memperkenalkan diri sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang melaksanakan penelitian. Setelah itu, peneliti menanyakan kesediaan siswa untuk mengisi instrumen. Saat siswa telah bersedia mengisi instrumen, peneliti menjelaskan cara pengisian instrumen. Setelah tidak ada pertanyaan yang ingin ditanyakan lagi oleh siswa, peneliti mempersilakan siswa untuk mengisi serta mengawasi siswa dalam pengisian instrumen.

Siswa yang sudah selesai diminta untuk mengumpulkan instrumen. Setelah seluruh siswa selesai mengisi instrumen. Peneliti mengucapkan terimakasih dan menuju ke ruang BK bersama guru BK.

3.6.3 Tahap Pelaporan

Pada tahap pelaporan, instrumen yang sudah terisi diperiksa kembali. Dipilih instrumen yang dapat diolah dan tidak dapat diolah. Setelah instrumen yang terverifikasi terkumpul, dilakukan penyekoran instrumen. Hasil penyekoran instrumen dimasukan pada aplikasi *Microsoft Excel* sehingga dapat ditentukan rata-rata, skor maksimal, skor minimal, standar deviasi dan rentang kategorisasi skor. Setelah diketahui rentang kategorisasi skor, perolehan skor siswa pesantren dan non-pesantren dapat diklasifikasikan menjadi kategori stres akademik rendah, sedang dan tinggi.

3.7 Analisis Data

Pada analisis data, disajikan informasi terkait verifikasi data, penyekoran, pengkategorian dan interpretasi serta analisis perbandingan.

3.7.1 Verifikasi data

Verifikasi data diperlukan untuk mengecek kembali kelengkapan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam verifikasi data, diperiksa kolom identitas apakah sudah terisi lengkap atau belum serta diperiksa kolom yang harus diisi siswa apakah sudah terisi pada semua nomor atau belum. Kemudian diperiksa kembali terkait skor pada setiap item pada masing-masing angket.

3.7.2 Penyekoran

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian perbandingan stress akademik antara siswa pesantren dan nonpesantren adalah sakala Guttman. Skala Guttman merupakan skala pengukuran yang menggunakan dua alternatif jawaban yaitu Ya dan Tidak.

Skor jawaban instrumen gejala stres akademik dibuat dengan skor tertinggi 1 (satu) dan skor terendah 0 (nol). Jika siswa menjawab Ya akan diberikan skor 1 (satu), dan jika siswa menjawab Tidak akan diberikan skor 0 (nol).

3.6.3 Pengkategorian dan Interpretasi Skor

Kategorisasi skor berdasarkan rumus skor ideal menurut Azwar (2012) dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Skor Maksimal Ideal (S_{maxI})	= Jumlah item x bobot nilai tertinggi
	= 46×1
	= 46
Skor Minimal Ideal (S_{minI})	= Jumlah item x bobot nilai terendah
	= 46×0
	= 0
Mean Ideal (M_i)	= $\frac{1}{2} (S_{maxI} + S_{minI})$
	= $\frac{1}{2} (46 + 0)$
	= 23
Standar Deviasi Ideal (SD_i)	= $\frac{1}{6} (S_{maxI} - S_{minI})$
	= $\frac{1}{6} (46 - 0)$
	= 7,7

Tabel 3.5
Kategori Skor

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Azwar (2012, hlm. 149)

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh *Mean* ideal sebesar 23 dan standar deviasi sebesar 7,7. Dengan begitu, kategorisasi skor dapat disajikan pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6

Kategorisasi Rentang Skor Stres Akademik

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq 30,7$
Sedang	$15,3 \leq X < 30,7$
Rendah	$X < 15,3$

Interpretasi dari kategorisasi yang telah dihitung disajikan pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7

Intrespretasi Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Tinggi	$X \geq 30,7$	Siswa dikategorikan mengalami stres akademik yang tinggi apabila siswa menunjukkan gejala stres berupa sulit berkonsentrasi, kehilangan rasa percaya diri, menunda pekerjaan, sulit menentukan keputusan, mengalami sakit kepala, otot tegang, kelelahan ketika belajar, telapak tangan berkeringat, bibir kering, sering buang air kecil serta tangan gemetar dan jantung berdebar-debar saat ulangan atau ujian, mudah marah, mudah menangis, mengalami ketakutan irasional, merasa hilang harapan, mudah bersedih, memiliki pengaturan waktu belajar yang buruk, mengalami perubahan pola tidur dan pola makan, menyalahkan orang lain, bolos sekolah dan melakukan tugas akademik secara tergesa-gesa.

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sedang	$15,3 \leq X < 30,7$	<p>Siswa dikategorikan mengalami stres akademik sedang apabila siswa menunjukkan gejala stres berupa cukup sulit berkonsentrasi, percaya diri, terkadang menunda pekerjaan namun masih dapat menentukan keputusan, mengalami sakit kepala, otot tegang, cukup kelelahan ketika belajar, telapak tangan berkeringat, bibir kering, tidak terlalu sering buang air kecil serta tangan gemetar dan jantung berdebar-debar menjelang ulangan atau ujian, mudah marah, terkadang menangis, terkadang mengalami ketakutan irasional, terkadang merasa hilang harapan dan bersedih, memiliki pengaturan waktu belajar yang cukup buruk, mengalami perubahan pola tidur dan pola makan yang tidak terlalu signifikan, menyalahkan orang lain saat hasil akademik tidak sesuai dengan harapan, dan melakukan tugas akademik cukup tergesa-gesa.</p>
Rendah	$X < 15,3$	<p>Siswa dikategorikan mengalami stres akademik rendah apabila siswa menunjukkan gejala stres seperti tidak sulit berkonsentrasi, merasa percaya diri, tidak menunda pekerjaan, mudah menentukan keputusan, tidak mengalami sakit kepala, otot tegang, bersemangat ketika belajar, telapak tangan tidak berkeringat, bibir tidak kering, jarang buang air kecil serta tangan gemetar dan jantung berdebar-debar ketika ulangan atau ujian, tidak mudah marah atau menangis, tidak mengalami ketakutan irasional, memiliki harapan dan senang dalam situasi akademik, memiliki pengaturan waktu belajar yang baik, tidak mengalami perubahan pola tidur, perubahan pola makan, tidak menyalahkan orang lain, melakukan tugas akademik dengan tenang.</p>

3.7.4 Analisis Perbandingan

Analisis perbandingan dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara tingkat stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren. Sebelum menentukan uji perbandingan, perlu dilakukan lebih dulu uji normalitas dan

uji homogenitas. Setelah mengetahui hasil uji normalitas dan homogenitas, dapat ditentukan uji perbandingan menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik.

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan jika *Asymp. Sig.* $< 0,05$ maka sampel data berdistribusi tidak normal (Johar, 2017). Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan *Asymp. Sig.* sebesar 0,00. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov, sampel data siswa stres akademik berdistribusi tidak normal karena $0,00 < 0,05$.

Uji homogenitas menggunakan tes *Homogeneity of Variances* dengan ketentuan jika *Sig.* $> 0,05$ maka kelompok data adalah homogen (Raharjo, 2019). Berdasarkan hasil tes *Homogeneity of Variances*, diperoleh *Sig.* sebesar 0,584, oleh karena itu dapat dikatakan kelompok data adalah homogen karena $0,584 > 0,05$. Perbandingan antar klaster dilakukan menggunakan perbandingan Kruskal-Wallis.

Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal dan homogen, sehingga uji perbandingan perlu menggunakan statistik non-parametrik. Uji non-parametrik yang dilakukan adalah uji Kruskal-Wallis menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS.