

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab III memaparkan metode penelitian yang digunakan dalam mengukur variabel yang akan diteliti mengenai kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik. Kajian yang terdapat dalam metode penelitian meliputi desain penelitian, partisipan penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

#### **3.1 Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menjelaskan masalah penelitian melalui deskripsi tren atau kebutuhan untuk menjelaskan tentang hubungan antar variabel (Creswell, 2012, hlm. 12) dan analisis menggunakan prosedur statistika (Creswell, 2012, hlm. 15). Pendekatan kuantitatif digunakan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran strategi pengelolaan stres akademik peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang tahun ajaran 2018/2019 berupa angka-angka melalui instrumen strategi pengelolaan stres akademik. Data yang dihasilkan dari penyebaran instrumen, dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik sehingga dihasilkan suatu data yang teruji secara ilmiah.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif, Metode deskriptif yaitu metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lain (Sugiyono, 2013, hlm 11). Metode deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2018/2019. Desain yang digunakan yaitu desain survei mendeskripsikan secara kuantitatif (angka-angka) kecenderungan-kecenderungan, perilaku-perilaku suatu populasi dengan meneliti sampel populasi (Creswell, 2012, hlm. 216).

### 3.2 Partisipan Penelitian

SMK Negeri 1 Sumedang tahun ajaran 2018/2019 memiliki 7 jurusan yaitu, Jurusan Bangunan, Elektro, Listrik, Komputer, Otomotif, Mesin dan Seni Karawitan. Namun partisipan dalam penelitian yaitu peserta didik kelas XI Elektro, Listrik, Komputer, Otomotif, Seni Karawitan. Partisipan dipilih atas dasar pertimbangan sebagai berikut.

- 3.2.1 Peserta didik kelas XI merupakan individu yang masuk ke dalam masa remaja, sebagai remaja bisa saja mengalami kegoncangan jika menerima tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan diri mereka karena mereka berada dalam situasi *strom and stress*, Henderson & Dweck (Santrock, 2003, hlm.473).
- 3.2.2 Peserta didik kelas IX mengalami banyak aktivitas dan kegiatan belajar seperti menghadapi tugas, persaingan prestasi, tuntutan akademik yang lebih berat dari sebelumnya, serta akan menghadapi praktek kerja lapangan.
- 3.2.3 Peserta didik yang mengalami stres akademik secara otomatis akan berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan stres yang dialaminya, usaha tersebut disebut dengan strategi pengelolaan stres akademik.
- 3.2.4 Strategi pengelolaan stres akademik merupakan respon spesifik yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalahnya (Fletcher & Sarkar, dalam Secades dkk, 2016).

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI Jurusan, Elektro, Listrik, Komputer, Otomotif dan Seni Karawitan tahun ajaran 2018/2019, 2 jurusan tidak diikuti sertakan karena sedang praktek kerja lapangan. Teknik sampel yang digunakan penelitian adalah sampel jenuh, semua anggota populasi dalam penelitian digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013, hlm. 124). Tabel 3.1 menampilkan jumlah anggota populasi dan sampel penelitian dari masing-masing jurusan kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Anggota Populasi dan Sampel**

No	Jurusan	Populasi			Sampel		
		L	P	Jumlah	L	P	Jumlah
1.	XI Elektro	91	13	104	90	11	111
2.	XI Listrik	98	7	105	92	7	99
3.	XI Komputer	57	15	72	57	10	67
4.	XI Otomotif	68	-	68	66	-	66
5.	XI Seni Karawitan	18	14	32	18	14	32
Jumlah		332	52	381	323	42	365

### 3.4 Definisi Operasional Strategi Pengelolaan Stres Akademik

Strategi pengelolaan stres akademik dalam penelitian ini mengacu pada konsep stres Lazarus & Folkman (1984, hlm 150) yang membagi dalam dua jenis strategi yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Secara operasional, strategi pengelolaan stres akademik yang dimaksud dalam penelitian adalah respon peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang dalam menghadapi tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuannya dengan memfokuskan pada masalah atau pada emosi. *Problem focused coping* yang dimaksud adalah kemampuan peserta didik untuk menganalisis masalah dan memberikan respon untuk mengubah keadaan yang *stressful*. *Emotion focused coping* yang dimaksud adalah kemampuan peserta didik untuk dapat mengelola emosi, mengurangi emosi negatif yang berkaitan dengan *stressor* dan berorientasi pada tindakan positif. Terdapat tiga aspek dalam *problem focused coping*, dan lima aspek dalam *emotion focused coping*.

#### 3.4.1 Aspek *Problem Focused Coping*

Aspek *problem focused coping* terdiri dari *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking for social support*.

- 1) *Planful problem solving*, usaha peserta didik untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan upaya pemecahan masalah secara terus-menerus dan bertahap disertai dengan pendekatan analisis.
- 2) *Confrontative coping*, usaha peserta didik untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan secara langsung.

3) *Seeking for social support*, usaha peserta didik untuk mendapatkan kenyamanan emosional serta informasi dari orang lain.

#### 3.4.2 Aspek *Emotion Focused Coping*

Aspek *emotion focused coping* terdiri dari *distancing*, *self-control*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*.

- 1) *Distancing*, usaha peserta didik untuk melepaskan diri dari permasalahan atau membuat suatu pola pemikiran yang positif.
- 2) *Self-control*, usaha peserta didik untuk mengatur perasaan/emosi dan tindakan dalam menghadapi situasi yang menekan.
- 3) *Escape-avoidance*, usaha peserta didik untuk menghindari dari masalah dengan beralih pada aktifitas lain.
- 4) *Accepting responsibility*, usaha peserta didik untuk mengakui tanggungjawab dirinya dalam permasalahan yang dihadapi serta mencoba menerimanya untuk membuat segala sesuatu menjadi lebih baik.
- 5) *Positive reappraisal*, usaha peserta didik untuk mengambil sisi positif dari permasalahan yang dihadapi yang berfokus pada pengembangan pribadi.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu instrumen berbentuk angket tertutup yang pilihan jawabannya telah tersedia dan responden disarankan untuk menjawab setiap item pernyataan dengan cara memilih salah satu dari alternatif jawaban yang telah disediakan. Pola soal yang digunakan adalah *paired comparison*, yaitu suatu metode untuk membandingkan elemen satu dengan yang lain secara berpasangan, sehingga diperoleh nilai kepentingan dari masing-masing elemen (Maydeu, dkk, 2005, hlm. 287).

Instrumen strategi pengelolaan stres akademik dimodifikasi berdasarkan instrumen yang telah dikembangkan oleh Lazarus & Folkman berdasarkan dua strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Item-item pernyataan yang dikembangkan menggambarkan delapan aspek dari dua strategi pengelolaan stres akademik. Instrumen diterjemahkan oleh peneliti kedalam Bahasa Indonesia dan

dilakukan alih bahasa kepada dosen Bahasa Inggris yaitu Dr. Doddy Rusmono MLIS, kemudian dimodifikasi dengan dua alternatif jawaban yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Setelah instrumen diterjemahkan kemudian dimodifikasi dan diajukan kepada dosen pembimbing skripsi yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd. dan Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M. Pd. untuk dipertimbangkan dan diperiksa lebih lanjut. Setelah melakukan revisi penyusunan bahasa pada beberapa item, dosen pembimbing akhirnya memperbolehkan peneliti untuk mengujicobakan instrumen untuk dilihat nilai reliabilitas dan validitasnya.

### 3.5.1 Pengembangan Kisi-Kisi

Kisi-kisi yang disusun berdasarkan pada variabel yang dirumuskan dalam definisi operasional. Kisi-kisi instrumen pengelolaan stres akademik dikembangkan berdasarkan dua strategi yang diturunkan menjadi delapan aspek yang dikemukakan oleh Lazarus (1986). Berikut kisi-kisi penelitian yang disusun.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Instrumen Strategi Pengelolaan Stres Akademik Sebelum Uji Coba**

Strategi	Aspek	Indikator	Item
<i>Problem focused coping</i>	1. <i>Planful problem solving</i>	1. Memfokuskan untuk mengubah situasi dengan menyusun langkah baru sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah 2. Menggunakan pendekatan analisis untuk memecahkan masalah	1a, 2a, 3a, 4a, 5a, 6a, 7a, 8a, 9a,
	2. <i>Confrontative coping</i>	1. Menunjukkan respon pada keadaan yang dianggap menekan 2. Berani mengambil resiko agar masalah dapat terselesaikan	10a, 11a, 12a, 13a, 14a, 15a
	3. <i>Seeking for social support</i>	1. Mencari dukungan serta informasi dari orang lain untuk menyelesaikan masalah 2. Mencari bantuan emosional agar lebih tenang	16a,17a, 18a, 19a 20a, 21a
<i>Emotion focused coping</i>	1. <i>Distancing</i>	1. Upaya peserta didik untuk melepaskan diri dari masalah 2. Menciptakan pandangan positif mengenai masalah yang terjadi	1b, 21b 16b, 19b
	2. <i>Self-control</i>	1. Mampu mengatur perasaan/ emosi sendiri 2. Mampu mengatur tidakan saat memiliki masalah	5b, 6b, 9b 10b, 13b

Strategi	Aspek	Indikator	Item
<i>Emotion focused coping</i>	3. <i>Escape avoidance</i>	1. Berfikir penuh harapan agar masalah dapat selesai tanpa melakukan sesuatu 2. Upaya melarikan diri atau menghindar dari masalah yang sedang dihadapi	4b, 14b, 18b 8b, 11b,
	4. <i>Accepting responsibility</i>	1. Mengakui peranan dalam permasalahan yang terjadi, bahwa diri sendiri adalah sumber masalah 2. Mencoba untuk memperbaiki diri	7b, 17b, 2b, 3b, 12b
	5. <i>Positive reaparsial</i>	1. Menciptakan makna positif dengan berfokus pada pertumbuhan pribadi	15b, 20b

### 3.5.2 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian yang digunakan dalam bentuk pernyataan beserta kemungkinan pilihan jawabannya. Kategori jawaban dalam angket penelitian terdiri dari dua alternatif jawaban dengan satu reaksi gejala stres. Dua alternatif jawaban merupakan pernyataan dimana individu menggunakan strategi *problem focused coping* dan strategi *emotion focused coping*. Berikut ketentuan pemberian skor untuk tiap alternatif jawaban pada instrumen.

**Tabel 3.3**  
**Kriteria Penyeoran Strategi Pengelolaan Stres Akademik**

Alternatif Jawaban	Skor	Deskripsi Penyeoran Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	Deskripsi Penyeoran Strategi <i>Emotion Focused Coping</i>
A	1	Jika responden (peserta didik) memilih jawaban strategi <i>problem focused coping</i>	Jika responden (peserta didik) memilih jawaban strategi <i>emotion focused coping</i>
B	0	Jika responden (peserta didik) memilih jawaban strategi <i>emotion focused coping</i>	Jika responden (peserta didik) memilih jawaban strategi <i>problem focused coping</i>

### 3.5.3 Uji Keterbacaan

Instrumen diuji kepada lima orang peserta didik kelas XI yang merupakan populasi penelitian. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterbacaan instrumen dapat dipahami dan dimengerti oleh peserta didik, sehingga pernyataan yang kurang dimengerti oleh peserta didik dapat disederhanakan tanpa

mengubah makna dari pernyataan tersebut. Dari uji keterbacaan ini menunjukkan hasil ke-lima peserta didik menyatakan tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan dan memahami maksud pernyataan yang terdapat dalam instrumen.

### 3.5.4 Uji validitas

Uji validitas instrumen dalam penelitian menggunakan *Rasch Model* dengan *software winstep*. Tujuan dilaksanakannya uji validitas adalah untuk mengukur sejauh mana instrumen dapat mengukur atribut yang seharusnya diukur (Sumintono & Widhiarso, 2014, hlm. 34). Uji Validitas terdiri dari 21 item pernyataan dengan melihat nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)*, *Outfit Z Standard (ZSTD)*, *Point Measure Corellation (Pt Measure Core)* dan *Unidimensionality*. Berikut Kriteria yang digunakan untuk memeriksa item yang sesuai dengan *Rasch Model*.

- 1) *Outfit Mean Square (MNSQ)* dengan nilai  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$  untuk menguji konsistensi jawaban responden dengan tingkat kesulitan pernyataan.
- 2) *Outfit Z Standard (ZSTD)* dengan nilai  $-2 < \text{ZSTD} < 2,0$  untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil *measure*), merupakan butir *outlier*, tidak mengukur atau terlalu mudah atau terlalu sulit.
- 3) *Point Measure Corellation (Pt Measure Corr)* dengan nilai  $0,4 > \text{Pt measure corr} < 0,85$  untuk mendeskripsikan *how good (SE)*, butir pernyataan tidak dipahami, direspon beda, atau membingungkan dengan item lainnya.
- 4) *Unidimensionality* digunakan untuk mengevaluasi instrumen apakah dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, berikut kriteria *unidimensionality*:  
 $>60\%$ =bagus sekali;  $40-60\%$ =bagus;  $20-40\%$ =cukup;  $<20\%$ =jelek;  
 $<15\%$ =*unexpected variance* (Suminto & Widhiarso, 2014. hlm 115-122).

Mengacu pada kriteria pengujian validitas instrumen dengan menggunakan *rasch model* diperoleh hasil sebanyak 13 item yang dipakai dan 8 item tidak dipakai dari jumlah keseluruhan 21 item. Hasil unidimensionalitas instrumen nilai *raw varians* yang diperoleh 34,9% yang berada dalam kategori bagus yang artinya instrumen dapat mengukur tujuan penelitian.

### 3.5.5 Uji Reliabilitas

Uji realibilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *Rasch Model* berdasarkan kriteria menurut Sumintono & Widhiarso (2014, hlm. 112) sebagai berikut.

- 1) *Person measure*: rata-rata yang lebih tinggi dari 0,0 menunjukkan kecenderungan responden yang lebih menjawab setuju pada pernyataan berbagai item.
- 2) Nilai *Alpha Cronbach*: untuk mengukur reliabilitas yaitu interaksi antara *person* dan *item* secara keseluruhan dengan kriteria sebagai berikut: <0,5=buruk; 0,5-0,6=jelek; 0,6-0,7=cukup; 0,7-0,8=bagus; >0,8=bagus sekali.
- 3) Nilai *person reliability* dan *item reliability* juga perlu dipertimbangkan dalam mengukur reliabilitas instrumen. Berikut kriteria mengenai nilai *person reliability* dan *item reliability*: <0,67=lemah; 0,67-0,80=cukup; 0,81-0,90=bagus; 0,91-0,94=bagus sekali; >0,94=istimewa.
- 4) Pengelompokan *person* dan *item* dapat diketahui dari nilai *separation*. Semakin besar nilai *separation*, maka kualitas instrumen dalam hal keseluruhan responden dan item semakin bagus, karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item.

Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 3.4 berikut.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas**

Strategi			<i>Measure</i>	<i>Reliability</i>	<i>Separation</i>	<i>Alpa Cronbach</i>
<i>Problem coping</i>	<i>focused</i>	<i>Person</i>	0,42	0,64	1.32	0, 69
		<i>Item</i>	0,00	0,86	2.51	
<i>Emotion coping</i>	<i>focused</i>	<i>Person</i>	-0,42	0,64	1.32	0, 69
		<i>Item</i>	0,00	0,86	2.51	

Hasil dari *person measure* pada *problem focused coping* yaitu 0,42 logit menunjukkan kecenderungan responden lebih banyak menjawab setuju pada pernyataan disetiap item karena nilai rata-rata lebih dari logit 0,0. Hasil koefisien reliabilitas *item* sebesar 0,86 dan koefisien reliabilitas *person* sebesar 0,64. Artinya tingkat reliabilitas item termasuk pada kategori bagus dan reliabilitas *person* termasuk ke dalam kategori lemah. Nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,69 menunjukan interaksi



antara *item* dan *person* secara keseluruhan berada pada kategori cukup sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

Hasil dari *person measure* pada *emotion focused coping* yaitu -0,42 logit menunjukkan kecenderungan responden lebih banyak menjawab tidak setuju pada pernyataan disetiap *item* karena nilai rata-rata kurang dari logit 0,0. Hasil koefisien reliabilitas *item* sebesar 0,86 dan koefisien reliabilitas *person* sebesar 0,64. Artinya tingkat reliabilitas item termasuk pada kategori bagus dan reliabilitas *person* termasuk ke dalam kategori lemah. Nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,69 menunjukkan interaksi antara *item* dan *person* secara keseluruhan berada pada kategori cukup sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

### 3.5.6 Kisi-Kisi instrumen Setelah Uji Coba

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan *rasch model*, diketahui terdapat item yang tidak valid (dibuang). Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dapat diketahui instrumen yang layak digunakan disajikan dalam Tabel 3.5 berikut.

**Tabel 3. 5**  
**Kisi-Kisi Instrumen Strategi Pengelolaan Stres Akademik Setelah Uji Coba**

Strategi	Aspek	Indikator	Item
<i>Problem focused coping</i>	1. <i>Planful problem solving</i>	1. Memfokuskan untuk mengubah situasi dengan menyusun langkah baru sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah 2. Menggunakan pendekatan analisis untuk memecahkan masalah	1a, 2a, 3a, 4a, 5a
	2. <i>Confrontative coping</i>	1. Menunjukkan respon pada keadaan yang dianggap menekan 2. Berani mengambil resiko agar masalah dapat terselesaikan	6a 7a, 8a
	3. <i>Seeking for social support</i>	1. Mencari dukungan serta informasi dari orang lain untuk menyelesaikan masalah 2. Mencari bantuan emosional agar lebih tenang	9a, 10a, 11a, 12a, 13a

Strategi	Aspek	Indikator	Item
<i>Emotion focused coping</i>	1. <i>Distancing</i>	1. Upaya peserta didik untuk melepaskan diri dari masalah 2. Menciptakan pandangan positif mengenai masalah yang terjadi	1b, 13b, 9b, 11b
	2. <i>Self control</i>	1. Mampu mengatur perasaan/ emosi sendiri 2. Mampu mengatur tindakan saat memiliki masalah	4b 7b
	3. <i>Escape avoidance</i>	1. Berfikir penuh harapan agar masalah dapat selesai tanpa melakukan sesuatu 2. Upaya melarikan diri atau menghindari dari masalah yang sedang dihadapi	10b 6b
	4. <i>Accepting responsibility</i>	1. Mengakui peranan dalam permasalahan yang terjadi, bahwa diri sendiri adalah sumber masalah 2. Mencoba untuk memperbaiki diri	5b 2b, 3b,
	5. <i>Positive reappraisal</i>	1. Menciptakan makna positif dengan berfokus pada pertumbuhan pribadi	8b, 12b

### 3.6 Prosedur Penelitian

#### 3.7.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan adalah penyusunan proposal penelitian yang kemudian dipresentasikan didepan dosen pengampu mata kuliah penelitian bimbingan dan konseling; permohonan dan pengajuan judul penelitian kepada dosen pembimbing dan dewan skripsi; pengadministrasian untuk pembuatan SK pembimbing skripsi melalui Departemen PPB dan Bagian Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan.

#### 3.7.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan *literature riview* terkait dengan fenomena yang akan diteliti serta melakukan studi pendahuluan; membuat BAB 1, II dan III; merumuskan instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur penelitian; pengajuan surat permohonan izin untuk melaksanakan penelitian di SMKN 1 Sumedang; melakukan pengambilan data; melakukan verifikasi, pengolahan, dan menganalisis data yang telah diperoleh; mendeskripsikan hasil pengolahan data, kesimpulan penelitian, serta rekomendasi.

### 3.7.3 Tahap Pelaporan

Kegiatan tahap pelaporan merupakan tahap akhir dari tahapan-tahapan penelitian. Pada tahap pelaporan dengan menyusun bab IV untuk memaparkan hasil penelitian dan bab V untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Pelaporan, seluruh kegiatan dan hasil penelitian dianalisis dan dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah (skripsi) untuk kemudian dipertanggungjawabkan.

## 3.7 Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut.

### 3.7.1 Verifikasi data

Verifikasi data dilakukan sebagai langkah pemeriksaan data yang telah diperoleh dalam rangka pengumpulan data, yang dilakukan dengan cara menyeleksi dan memilih data yang memadai untuk diolah seperti kelengkapan data dari pengisian instrumen. Hasil verifikasi data menunjukkan bahwa responden memadai untuk diolah datanya berjumlah 361 peserta didik dari keseluruhan 365 peserta didik, maka 4 peserta didik tidak diikutsertakan dalam pengolahan data karena kelengkapan pengisian data yang tidak memadai.

### 3.7.2 Penyekoran Data

Penyekoran data dilakukan menggunakan skala 1 pada setiap item yang memilih salah satu alternatif jawaban, Dua alternatif jawaban merupakan pernyataan yang menggambarkan individu dengan menggunakan strategi *problem focused coping* (pernyataan A) dan individu dengan menggunakan strategi *emotion focused coping* (pernyataan B). Masing-masing mendapatkan skor 1 pada pilihan pernyataan A maupun B.

## 3.8 Kategori Data

Kategori data strategi pengelolaan stres akademik dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penentuan kategori dan digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang ditunjukkan untuk mengetahui makna skor yang dicapai peserta didik dalam pendistribusian respon

terhadap instrumen. Penentuan skor kategori strategi pengelolaan stres akademik peserta didik dengan cara menghitung rata-rata dan standar deviasi melalui skor ideal dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

- 1) Skor Maksimal Ideal (SMI) : Jumlah Item Soal  $\times$  Bobot Nilai
- 2) *Mean* Ideal (MI) :  $\frac{1}{2} \times$  Skor Ideal (SI)
- 3) Standar Deviasi Ideal (SDI) :  $\frac{1}{3} \times$  *Mean* Ideal (MI)

(Malawi & Sri, 2016, hlm. 77)

Berdasarkan perhitungan dan rumus diatas, didapatkan hasil skor ideal, rata-rata ideal, standar deviasi ideal.

**Tabel 3.6**  
**Rata-Rata dan Standar Deviasi Ideal**

<b>Kategori</b>	<b>Skor Ideal</b>	<b>Rata-Rata Ideal</b>	<b>Standar Deviasi Ideal</b>
<i>Problem Focused Coping</i>	13	6,5	2,16
<i>Emotion Focused Coping</i>	13	6,5	2.16

Untuk menentukan kategori data yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang didasarkan pada kriteria ideal dengan ketentuan sebagai berikut.

**Tabel 3.7**  
**Batas Kategori Strategi Pengelolaan Stres Akademik**

<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>
$X > mean$	<i>Problem focused coping</i>
$X < mean$	<i>Emotion focused coping</i>

(Azwar, 2016, hlm 153)

Pengkategorian data dilakukan untuk mengetahui kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik. Kategori strategi pengelolaan stres akademik disajikan pada Tabel 3.8 beserta dengan interpretasinya.

**Tabel 3.8**  
**Interpretasi Kategori Strategi Pengelolaan Stres Akademik**

Kategori	Skor	Interpretasi
<i>Problem focused coping</i>	>6,5	Peserta didik menggunakan strategi <i>problem focused coping</i> memiliki kemampuan <i>planful problem solving</i> ditandai dengan memfokuskan untuk mengubah situasi dengan menyusun langkah baru sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah dan menggunakan pendekatan analisis untuk memecahkan masalah. Kemampuan <i>confrontative coping</i> ditandai dengan menunjukkan respon pada keadaan yang dianggap menekan secara langsung dan berani mengambil resiko agar masalah dapat terselesaikan. Kemampuan <i>seeking for social support</i> ditandai dengan mencari dukungan serta informasi dari orang lain untuk menyelesaikan masalah dan mencari bantuan emosional agar lebih tenang.
<i>Emotion focused coping</i>	<6,5	Peserta didik menggunakan strategi <i>emotion focused coping</i> memiliki kemampuan <i>distancing</i> ditandai dengan upaya melepaskan diri dan menciptakan pandangan positif mengenai masalah yang terjadi. Kemampuan <i>self control</i> ditandai dengan mengatur emosi serta tindakan dalam menghadapi masalah. Kemampuan <i>escape avoidance</i> ditandai dengan berfikir penuh harapan agar masalah dapat selesai tanpa melakukan sesuatu dan melarikan diri masalah yang sedang dihadapi. Kemampuan <i>accepting responsibility</i> ditandai dengan mengakui peran dalam permasalahan yang terjadi, bahwa diri sendiri adalah sumber masalah dan mencoba untuk memperbaiki diri. Kemampuan <i>positive reappraisal</i> ditandai dengan menciptakan makna positif dengan berfokus pada pertumbuhan pribadi.