

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan oleh peneliti dengan cara mengukur indikator-indikator variabel sehingga dapat diperoleh gambaran umum dan kesimpulan atas permasalahan yang diteliti.

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka-angka) yang diolah dengan metoda statistik. Dengan metoda kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

B. Metode Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Ali (Tina Hasanah, 2010) menyatakan bahwa eksperimen semu hampir sama dengan eksperimen murni, yang membedakan adalah penugasan subjek. Pada eksperimen semu tidak dilakukan penugasan random, melainkan menggunakan kelompok-kelompok yang sudah ada.

Metode ini memanfaatkan kelompok yang sudah ada, akan tetapi memiliki karakteristik yang homogen sehingga memudahkan pengontrolan variabel penelitian. Tanpa penugasan random maka siswa tidak merasa bahwa dirinya sedang dieksperimenkan sehingga situasi penelitian akan lebih ilmiah.

Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok siswa yaitu kelompok eksperimen yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan kelompok kontrol yang menggunakan strategi *emotion focused coping*.

C. Desain Penelitian

Penelitian menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment* (Eksperimen Semu) dengan desain *Non-Equivalent Pretest Posttest Control Group*. Salah satu pertimbangan yang digunakan dalam memilih desain ini adalah *Non-Equivalent Pretest Posttest Control Group* merupakan desain yang banyak digunakan dalam penelitian di bidang pendidikan. Bentuk desain *Non-Equivalent Pretest Posttest Control Group* dapat digambarkan sebagai berikut.

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok eksperimen	O_1	X_1	O_2
Kelompok kontrol	O_3	X_2	O_4

Keterangan

O_1 dan O_3 : pretest

X_1 : strategi *problem focused coping*

X_2 : strategi *emotion focused coping*

O_2 dan O_4 : posttest

Bagan 3.1

Skema Desain *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design*

Desain *Non-Equivalent Pretest Posttest Control Group* melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan berbeda tetapi menggunakan pre-test dan pos-test yang sama. Sebelum

diberi perlakuan (x), kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pre-test terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yang mempergunakan strategi *problem focused coping* dan kelompok kontrol yang mempergunakan strategi *emotion focused coping*. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah kedua kelompok diberikan post-test, hasilnya kemudian dibandingkan dengan skor pre-test sehingga diperoleh gain, yaitu selisih antara skor pre-test dan post-test.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional Stres

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa “*psychological stress is particular relationship between the person and environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being*”.

Hans Selye mendefinisikan stres sebagai ‘*the nonspecific response of the body to any demand made upon it*’ (Greenberg, 2002). Stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan atasnya. Itu berarti individu harus menyesuaikan diri dengan sesuatu yang baik (*eustress*) maupun sesuatu yang buruk (*distress*). Tubuh akan memberikan reaksi tertentu terhadap berbagai tantangan yang dijumpai dalam hidup berdasarkan adanya perubahan biologi dan kimia tubuh.

Matheny dan Carthy, beranggapan bahwa penghayatan terhadap stres itu terjadi setelah individu menilai bahwa situasi yang dihadapinya itu mengancam

atau menekan dirinya. Reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu itu menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak sadar) arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya. Jadi, stres tidak hanya melihat pada tekanan yang datang dari lingkungan saja, tetapi intensitas penghayatan stres ditentukan sejauh mana kemampuan individu untuk mengatasi ancaman yang dihadapinya. Matheny dan Carthy (2001) menyatakan '*stress response is the cascade of physiological, cognitive, and emotional changes that are incited by a stressful experience*'. Artinya respon stres akan menghasilkan perubahan pada kondisi fisik, kognitif, dan emosional individu.

Tarupolo (Muhamad Absyor, 2010) mengemukakan bahwa stres merupakan reaksi seseorang secara fisiologi, psikologis maupun perilaku apabila seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut dalam jangka waktu tertentu.

Definisi operasional stres dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Matheny dan Carthy karena pendapat yang dikemukakan oleh Matheny dan Carthy lebih operasional dan dapat diukur. Stres dalam penelitian ini adalah respon secara fisik, emosi, pikiran dan perilaku siswa SMP terhadap tuntutan yang dihadapi.

2. Coping Stress

Problem focused coping dan *emotion focused coping* merupakan bentuk strategi *coping* stres, bukan merupakan variabel penelitian melainkan intervensi yang akan diberikan dalam penelitian. Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), "*coping define as constantly*

changing and behavioral efforts to manage specific external and/ or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”.

Coping adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu.

Skinner (Sarafino, 2006) mengembangkan kedua jenis strategi coping stres dari Lazarus dan mengemukakan pengklasifikasian bentuk *coping* sebagai berikut.

a. Perilaku *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*)

- 1) *Planfull problem solving*, individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.
- 2) *Direct action*, meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.
- 3) *Assistance seeking*, mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan di dalam menghadapi masalahnya.
- 4) *Information seeking*, individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

b. Perilaku *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*)

- 1) *Avoidance*, individu menghindari masalah yang ada dengan berkhayal atau membayangkan seandainya individu tersebut berada pada situasi yang menyenangkan.

- 2) *Denial*, individu menolak masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah tidak ada masalah, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.
- 3) *Self-criticism*, merupakan keadaan individu yang larut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang dialaminya.
- 4) *Positive reappraisal*, individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Mengingat luasnya populasi maka peneliti membatasi populasi dalam penelitian ini untuk membantu mempermudah sampel. Menurut Sudjana dan Ibrahim (Lisnawati, 2009), 'pembatasan populasi dilakukan dengan membedakan populasi sasaran (*target population*) dan populasi terjangkau (*accessible population*)'. Mengacu pada pendapat di atas maka yang menjadi populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012, sedangkan populasi terjangkaunya adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.

Pemilihan SMP Negeri 9 Bandung sebagai populasi adalah menurut wawancara yang dilakukan dengan koordinator guru bimbingan dan konseling, terdapat beberapa siswa yang terindikasi mengalami stres cukup tinggi. Selain itu sekolah tersebut belum pernah digunakan sebagai objek penelitian sejenis

sehingga dapat terhindar dari adanya penelitian ulang dan sekolah tersebut terbuka untuk semua jenis penelitian.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 dengan karakteristik sebagai berikut.

- a. Teridentifikasi memiliki tingkat gejala stres dari sedang hingga tinggi.
- b. Tercatat sebagai siswa SMP Negeri 9 Bandung.

Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana pengambilan sampel dilakukan atas dasar pertimbangan penelitiannya saja yang menganggap unsur-unsur dengan karakteristik yang dikehendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket pre-test dan post-test yang mengungkap gejala stres siswa. Angket diberikan kepada siswa yang merupakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pre-test dan post-test. Jadi yang dibutuhkan peneliti untuk keperluan ini adalah nilai selisih antara post-test dan pre-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dikenai treatment. Hasil dari post-test ini merupakan salah satu tolak ukur keefektifan strategi *problem*

focused coping jika dibandingkan strategi *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa. Angket yang dibuat menggunakan skala guttman dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak.

G. Pengembangan Instrumen

1. Jenis Instrumen

Instrumen merupakan alat bantu dalam penelitian yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Untuk variabel gejala stres siswa, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk skala guttman. Instrumen penelitian disajikan dalam angket tertutup dalam bentuk daftar cek, yakni angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check (√) pada kolom jawaban yang sesuai (Arikunto, 2006).

2. Penyusunan Kisi-Kisi

Dalam penelitian ini akan digunakan gejala stres menurut Matheny sebagai rujukan dalam pembuatan instrumen yang terdiri dari aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Instrumen penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan positif untuk mengetahui tingkat gejala stres yang dialami siswa. Kisi-kisi instrumen sebelum diuji coba terlampir. Kisi-kisi instrumen pengungkap gejala stres siswa setelah dilakukan uji coba disajikan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Siswa
(Setelah Validasi)**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Sebelum Diuji	Setelah Diuji	
1	Fisik	1. Sering buang air kecil	1, 2	2	1
		2. Kelelahan fisik	3, 4	4	1
		3. Memegang benda dengan sangat erat	5, 6	5	1
		4. Tangan terasa lembab dan dingin	7, 8	7	1
		5. Adanya ketegangan otot	9, 10	9	1
		6. Terasa sakit kepala atau merasa pusing	11, 12	11	1
		7. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	19, 20	20	1
2	Perilaku	1. Menggerutu	21, 22	21, 22	2
		2. Kesulitan tidur atau insomnia	23, 24	24	1
		3. Berbohong	27, 28	27	1
		4. Menyalahkan orang lain	31, 32	31	1
		5. Membolos atau mabal	33, 34	33	1
		6. Ketidakmampuan menolong diri sendiri	35, 36	36	1
		7. Mengambil jalan pintas	37, 38	38	1
3	Pikiran	1. Mudah lupa	39, 40	39	1
		2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup	41, 42	41, 42	2
		3. Tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup	43, 44	44	1
		4. Merasa kebingungan	45, 46	45, 46	2
		5. Prestasi menurun	47, 48	47, 48	2
		6. Merasa menghadapi jalan buntu	49, 50	49, 50	2
		7. Kehilangan harapan	51, 52	51, 52	2
		8. Merasa diri tidak berguna	55, 56	55, 56	2
		9. Merasa tidak menikmati hidup	57, 58	58	1
4	Emosi	1. Gelisah	59, 60	60	1
		2. Mudah marah	61, 62	61, 62	2
		3. Mudah menangis	65, 66	65	1
		4. Merasa diabaikan	67, 68	67	1
		5. Mudah tersinggung	69, 70	69, 70	2
		6. Cemas	71, 72	72	1
		7. Tidak merasakan kepuasan	73, 74	74	1
		8. Merasa tidak bahagia	75, 76	76	1
		9. Mudah panik	77, 78	78	1
Jumlah Item Valid					41

3. Pedoman Skoring

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian adalah skala guttman.

Dengan skala guttman akan didapat jawaban yang tegas terhadap suatu

permasalahan yang ditanyakan, yaitu Ya dan Tidak. Skala guttman dibuat dalam bentuk *checklist* (✓). Jawaban dibuat dengan skor tertinggi satu dan terendah nol. Untuk jawaban Ya diberi skor 1 dan Tidak diberi skor 0. Alternatif jawaban yang telah disediakan dengan kriteria dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3. 2
Pedoman Skoring

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

H. Uji Coba Instrumen

Keberhasilan suatu penelitian tergantung pada alat pengumpul data, yaitu instrumen yang akan digunakan sehingga instrumen penelitian dapat menghasilkan data-data yang diperlukan dalam menguji hipotesis penelitian.

Uji coba instrumen dilakukan terhadap subjek yang juga merupakan sampel penelitian dengan alasan pertimbangan waktu. Angket tersebut diberikan kepada 37 orang siswa dari usia remaja tepatnya siswa yang duduk di kelas IX-5 SMP Negeri 9 Bandung.

1. Pengujian Validitas Konstruk

Untuk melihat kesesuaian antara konstruk instrumen dengan landasan teoretis, ketepatan bahasa baku dan subjek yang memberikan respon maka dilakukan telaah butir-butir pernyataan instrumen atau yang lebih dikenal dengan penimbangan (*judgement*) alat pengumpul data. *Judgement* dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal.

Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tentang gejala stres, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Penimbang (*judger*) instrumen ini adalah beberapa pakar bimbingan dan konseling di lingkungan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yaitu Dr. H. Mubyar Agustin, M.Pd, Dr. Ipah Saripah, M.Pd, Drs. Nurhudaya, M.Pd, dan Eka Sakti Yudha, M.Pd.

Berdasarkan validasi instrumen penelitian dari kelompok penilai, masing-masing pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi memadai (M) atau tidak memadai (TM). Kategori antara memadai atau tidak memadai sebuah instrumen dilihat dari bahasa (redaksi) instrumen, konstruk instrumen, dan konten instrumen tersebut. Pernyataan yang berkualifikasi memadai (M) dapat langsung digunakan sebagai butir item dalam instrumen penelitian sementara pernyataan yang berkualifikasi tidak memadai (TM) perlu direvisi dan diperbaiki.

Beberapa saran dari keempat ahli dalam bimbingan dan konseling terhadap instrumen yang dibuat peneliti dilihat dari segi bahasa adalah peneliti harus menggunakan bahasa yang lebih mudah dipahami responden dan memperbaiki beberapa redaksi kalimat. Sedangkan dari segi konstruk dan konten, instrumen yang dibuat sudah memadai. Secara keseluruhan, pendapat yang diberikan oleh para ahli adalah instrumen dapat digunakan dengan beberapa perbaikan.

2. Pengujian Validitas Isi

Validitas berkenaan dengan tingkat kesahihan dari suatu instrumen dan ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur. Untuk menguji kesahihan item-item butir pernyataan dilakukan dengan mengoreksi hasil uji coba yang

sebelumnya dilakukan, menggunakan rumus korelasi product moment. Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan pengolahan data statistik menggunakan program komputer *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 17.0 for windows*.

Adapun langkah uji validitas instrumen gejala stres siswa adalah dengan menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item dengan rumus *Product Moment Correlation*, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dan total

n = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor butir dan total

$\sum X$ = Jumlah skor butir

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$(\sum X)^2$ = Kuadrat jumlah skor butir

$(\sum Y)^2$ = Kuadrat jumlah skor total

Setelah menghitung nilai koefisien korelasi setiap item dalam instrumen pengungkap gejala stres siswa yang berjumlah 78 item, maka dilanjutkan pada langkah membandingkan besar nilai hitung t_{hitung} terhadap nilai t_{tabel} dengan kriteria kelayakan sebagai berikut.

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti valid, dan

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti tidak valid

Sebagai kriteria pemilihan item berdasar korelasi item total dengan menggunakan $r_{it} > 0,30$, semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal daya pembedanya dianggap memuaskan (Azwar, 2008). Namun Azwar melanjutkan (2008), apabila item yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria dari 0,30 menjadi 0,25, sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai. Hal yang tidak disarankan adalah jika menurunkan batas kriteria koefisien korelasi di bawah 0,2.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS Versi 17.0 diketahui bahwa pada instrumen pengungkap gejala stres siswa terdapat 37 item yang tidak layak dari jumlah keseluruhan 78 item, sehingga seluruh item dikategorikan item layak yaitu sebanyak 41 item. Secara lebih rinci item-item tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.3
Hasil Pengujian Validitas

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

3. Uji Reliabilitas

“Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan” (Soekidjo Notoadmodjo, 2002).

Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten atau tetap asas bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Uji reliabilitas alat ukur atau instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach*, yang dihitung menggunakan bantuan *software SPSS Versi 17.0*. Rumus *Alpha Cronbach* terlampir.

Guilford (Esya Anesty Mashudy, 2009) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah harga reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford (Esya Anesty Mashudy, 2009) yaitu.

Menurut kriteria Guilford (Sugiyono, 2007), koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* terbagi menjadi berikut ini, yaitu.

Tabel 3.4
Koefisien Reliabilitas *Alpha Cornbach*

Kriteria	Koefisien Reliabilitas α
Sangat Reliabel	> 0,900
Reliabel	0,700 – 0,900
Cukup Reliabel	0,400 – 0,700
Kurang Reliabel	0,200 – 0,400
Tidak Reliabel	< 0,200

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.888. Sesuai dengan kriteria Guilford, maka reliabilitas instrumen ini berada

pada kategori reliabel (tinggi) artinya instrumen andal atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

4. Uji Normalitas

Peneliti sebelum menggunakan teknik statistik parametrik atau non-parametrik, kenormalan data harus diuji terlebih dahulu (Sugiyono, 2010). Jika hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, maka teknik statistik yang digunakan adalah teknik statistik parametrik, dan apabila hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka teknik statistik yang digunakan adalah teknik statistik non-parametrik. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan pada data kedua kelompok.

Tabel 3.5
Kriteria Uji Normalitas

Kriteria	
Nilai probabilitas $> 0,05$	Distribusi normal
Nilai probabilitas $\leq 0,05$	Distribusi tidak normal

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS Versi 17.0 dengan metode uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, dimana jika *Asym. Sig (2-tailed)* $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas data pre-test dan post-test untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.6
Hasil Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pengujian	N	Mean	Std Deviation	Absolute	Kolmogrov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Ket
Eksperimen	Pre-Test	20	23.65	6.50728	.213	.951	.327	Normal
	Post-Test	20	13.75	4.05067	.101	.453	.986	Normal
Kontrol	Pre-Test	20	18.75	4.58688	.165	.738	.648	Normal
	Post-Test	20	14.15	3.23265	.147	.657	.780	Normal

Menurut Santoso (2004) suatu data dikatakan memiliki distribusi normal apabila hasil perhitungan *Asym. Sig (2-tailed)* $> 0,05$, dari hasil perhitungan *Asym. Sig (2-tailed)* dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada data pre-test kelompok eksperimen, diperoleh hasil sebesar 0,327. Oleh karena nilai $0,327 > 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data pre-test kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Nilai *Asym. Sig (2-tailed)* data post-test kelompok eksperimen adalah 0,986, oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa data post-test kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Dari hasil perhitungan *Asym. Sig (2-tailed)* dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil pre-test kelompok kontrol sebesar 0,648. Oleh karena nilai $0,648 > 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data pre-test kelompok kontrol berdistribusi normal.

Untuk data post-test kelompok kontrol, diperoleh nilai *Asym. Sig (2-tailed)* sebesar 0,780, sehingga dapat disimpulkan bahwa data post-test kelompok kontrol juga berdistribusi normal seperti ketiga data sebelumnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keempat data, baik pre-test dan post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

5. Uji Homogenitas Varian

Setelah dilakukan uji normalitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian homogenitas varian. Uji homogenitas varian dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang sama atau tidak. Dalam menguji homogenitas varians sampel, pengujian didasarkan pada asumsi bahwa apabila varian yang dimiliki oleh sampel tidak terlalu jauh berbeda, maka sampel tersebut homogen.

Pengujian homogenitas varian menggunakan rumus *Levene Test* dengan bantuan *software* SPSS Versi 17.0. Jika menggunakan SPSS, Uji Levene akan muncul bersamaan dengan hasil independent sample t test (uji t). Kriteria pengujiannya adalah.

- a. Nilai signifikansi/ probabilitas $< 0,05$, data berasal dari populasi yang mempunyai varians tidak sama/ tidak homogen
- b. Nilai signifikansi/ probabilitas $> 0,05$, data berasal dari populasi yang mempunyai varian sama atau homogen

Hasil uji homogenitas data pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pengujian	Kelompok	Lavene's Test for Equality of Variance		Keterangan
		F	Sig.	
Pre-Test	Eksperimen	5.208	.028	Tidak Homogen
	Kontrol			
Post-Test	Eksperimen	.920	.344	Homogen
	Kontrol			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data pre-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,028. Berdasarkan kriteria di atas, nilai $0,028 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut tidak homogen atau mempunyai variasi yang beragam. Ini terjadi karena pengambilan sampel tidak melalui proses *random assignment*.

Nilai signifikansi data post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,344. Berdasarkan kriteria di atas, nilai $0,344 > 0,05$, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa kedua kelompok tersebut homogen atau mempunyai varian yang sama.

I. Kategorisasi Data

Kategorisasi dilakukan dengan bantuan statistik deskriptif dari distribusi data kelompok yang mencakup banyaknya subjek dalam kelompok, mean skor skala, deviasi standar skor skala, skor minimum dan skor maksimum (Azwar, 2007). Tujuannya adalah untuk menempatkan subjek dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur,

sehingga dapat diketahui kontinum jejang dari tingkat tinggi hingga ke tingkat rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti mengelompokkan dalam tiga level kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Rumus tiga level tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 3.8
Rumusan Kategorisasi Skala

Kategorisasi	Rentang Skor
Tinggi	$X \geq (\mu+1,0\sigma)$
Sedang	$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$
Rendah	$X < (\mu-1,0\sigma)$

(Azwar, 2007)

Keterangan:

X = Skor subjek

μ = Rata-rata baku

σ = Deviasi standar baku

Kategorisasi ini kemudian digunakan sebagai acuan atau norma dalam pengelompokkan skor stres siswa. Kelompok eksperimen adalah 20 orang siswa kelas IX-5 yang termasuk ke dalam kategori stres sedang hingga tinggi.

Tabel 3.9
Rumusan Kategorisasi Stres Kelompok Eksperimen

Kategorisasi	Rentang Skor
Tinggi	$X \geq 26$
Sedang	$8 \leq X < 26$
Rendah	$X < 8$

Dari rumusan tersebut diperoleh 20 siswa sebagai sampel kelompok eksperimen dengan kategori stres tinggi sebanyak 8 siswa dan kategori stres sedang sebanyak 12 orang.

Kelompok kontrol juga terdiri atas 20 orang siswa sebagai sampel yang diambil dari kelas IX-1.

Tabel 3.10
Rumusan Kategorisasi Stres Kelompok Kontrol

Kategorisasi	Rentang Skor
Tinggi	$X \geq 21$
Sedang	$8 \leq X < 21$
Rendah	$X < 8$

Dari rumusan tersebut diperoleh 20 siswa sebagai sampel kelompok kontrol dengan kategori stres tinggi sebanyak 4 siswa dan kategori stres sedang 16 siswa.

J. Teknik Analisis Data

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut.

1. Memberikan skor untuk jawaban responden, kemudian menjumlahkan agar setiap soal memiliki skor aktual.
2. Mengelompokkan data untuk mengetahui kondisi stres siswa
3. Menghitung efektivitas treatment dengan menggunakan rumus kesamaan uji rata-rata satu pihak.

Setelah data dinyatakan normal dan homogen, maka selanjutnya data dapat dihitung dengan menggunakan statistik parametris untuk menentukan hipotesisnya. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian yaitu menguji kesamaan dua rata-rata dengan uji satu pihak (*one tail test*) kanan. Pasangan hipotesis nol dan tandingannya yang diuji adalah.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa

H_a : *Problem focused coping* lebih efektif dari *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa

Rumus yang digunakan sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

(Sudjana, 2005)

Dimana:

\bar{x}_1 : rata-rata gain kelompok eksperimen

\bar{x}_2 : rata-rata gain kelompok kontrol

n_1 : jumlah sampel kelompok eksperimen

n_2 : jumlah sampel kelompok kontrol

s : nilai deviasi standar gabungan

Deviasi standar gabungan (s) diperoleh dari rumus:

$$s^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

(Sudjana, 2005)

Dimana:

n_1 : banyak data kelompok eksperimen

n_2 : banyak data kelompok kontrol

s_1^2 : varians kelompok eksperimen

s_2^2 : varians kelompok kontrol

Kriteria pengujian yang berlaku dalam uji pihak kanan adalah: terima H_0 jika $t < t_1 - \alpha$ dan tolak H_0 jika t mempunyai harga-harga lain. Derajat kebebasan untuk daftar distribusi t ialah $(n_1 + n_2 - 2)$ dengan peluang $(1 - \alpha)$ (Sudjana, 2005).

K. Prosedur Penelitian

1. Pre-test

Pre-test dilakukan oleh peneliti terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pre-test sendiri bertujuan untuk mengungkap tingkat stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dikenai treatment. Pre-test dilakukan pada hari Jum'at, 22 Juli 2011 di ruang Bio 2 SMP Negeri 9 terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berlangsung kurang lebih 30 menit untuk setiap kelompok.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Dalam penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan proporsi yang seimbang. *Treatment* dilakukan selama delapan sesi, dan dua sesi tambahan untuk pre-test dan post-test.

Kelompok eksperimen dikenai *treatment* dengan menggunakan strategi *problem focused coping* untuk meningkatkan pengelolaan stres. Sedangkan kelompok kontrol dikenai *treatment* dengan menggunakan strategi *emotion focused coping* untuk meningkatkan pengelolaan stres.

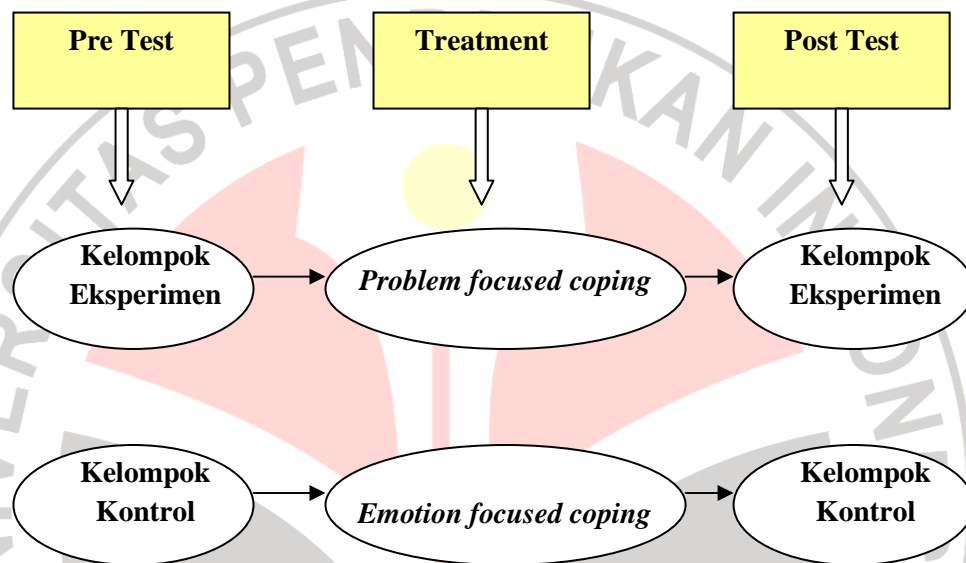
Pelaksanaan *treatment* baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dilakukan baik di ruang bimbingan kelompok maupun menempati ruang kelas di SMP Negeri 9 Bandung. Pemberian intervensi (*treatment*) berlangsung dari bulan Juli sampai Agustus 2011.

3. Post-test

Post-test dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah sesi intervensi berakhir. Pelaksanaan post-test diberikan selang waktu hampir satu minggu setelah sesi *treatment* terakhir diberikan. Pemberian jeda waktu sebelum pelaksanaan post-test bertujuan untuk memberikan waktu perembesan dari dampak intervensi dan pembiasaan perilaku baru anggota kelompok yang diperoleh dari sesi intervensi selama *treatment*. Pelaksanaan post-test dilakukan selama satu jam dan sebelumnya dilakukan pengondisian siswa dengan mengajak mereka mereview apa saja perubahan-perubahan yang telah dicapai setelah pemberian intervensi, menjelaskan tujuan post-test yaitu untuk

mengetahui perubahan siswa setelah diberi perlakuan dengan menggunakan instrumen yang sama seperti diberikan saat pre-test dan menjelaskan petunjuk pengisian instrumen post-test.

Skema penelitian yang akan dilakukan dapat dilihat pada bagan 3.2 berikut ini.



Bagan 3.2
Skema Langkah Penelitian *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Control*

L. Program Intervensi Pengelolaan Stres Siswa SMP

1. Rasional

Manusia tidak pernah statis karena sejak pembuahan hingga kematian selalu mengalami perubahan, baik dalam kemampuan fisik maupun psikologis. Berbagai perubahan dalam perkembangan bertujuan untuk memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana dia hidup. Ketidamampuan individu dalam menyesuaikan diri bisa menjadi sumber stres

bagi individu. Selain itu, setiap tahapan perkembangan akan menimbulkan stres tersendiri bagi individu.

Stres merupakan persepsi yang dinilai seseorang dari sebuah situasi atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai positif, netral atau negatif oleh orang yang berbeda. Penilaian ini bersifat subjektif pada setiap orang. Oleh karena itu, seseorang dapat merasa lebih stres daripada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama. Selain itu, semakin banyak kejadian yang dinilai sebagai stresor oleh seseorang, maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami stres yang lebih berat.

Remaja awal dalam dunia akademik biasanya duduk di bangku sekolah menengah pertama. Menurut Sri Hastuti (1997), menjadi pelajar merupakan tugas berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya. Selain itu pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi siswa (Sudiana, 2007: 2). Hal tersebut diperkuat dengan temuan penulis di lapangan melalui penyebaran instrumen berupa angket yang mengungkap stres siswa kelas RSBI di kelas 9-B RSBI SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Dari angket tersebut ditemukan beberapa siswa kelas RSBI yang mengalami stres.

Indikator stres yang dialami oleh siswa antara lain frekuensi ketidakhadiran di luar batas toleransi, tidak terselesaikannya pekerjaan rumah (PR), dan rendahnya tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut data yang ditemukan setelah melakukan penyebaran angket pengungkap gejala stres di beberapa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung, terdapat

beberapa siswa yang terindikasi mengalami gejala stres dengan tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Gejala stres tersebut terlihat pada aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi dengan gejala stres paling tinggi ditunjukkan pada aspek pikiran siswa. Siswa tersebut kemudian dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Persentase indikator gejala stres yang tinggi dan ditemukan pada kelompok eksperimen mencakup semua aspek baik fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Pada aspek fisik, indikator gejala stres siswa ditandai dengan tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal sebesar 85% dan kelelahan fisik 65%. Aspek perilaku menunjukkan indikator gejala stres yang tinggi pada kesulitan tidur atau insomnia sebesar 80%, Berbohong 75%, menggerutu 73%, dan ketidakmampuan menolong diri sendiri sebesar 65%. Aspek pikiran ditandai oleh merasa kebingungan 90%, prestasi menurun 88%, mudah lupa 85%, dan tidak bisa menentukan prioritas dalam hidup 80%. Sedangkan indikator gejala stres yang tinggi pada aspek emosi adalah tidak merasakan kepuasan 73% dan mudah tersinggung 68%.

Persentase indikator gejala stres yang tinggi dan ditemukan pada kelompok kontrol juga mencakup semua aspek baik fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Pada aspek fisik, indikator gejala stres siswa ditandai dengan memegang benda dengan sangat erat sebesar 65% dan kelelahan fisik 60%. Aspek perilaku ditandai dengan indikator gejala stres paling tinggi yaitu menggerutu sebesar 73% dan berbohong sebesar 65%. Aspek pikiran ditandai dengan indikator mudah lupa sebesar 85%, merasa kebingungan 83%, dan tidak merasakan kepuasan 65%.

Sedangkan aspek emosi ditandai dengan indikator mudah panik sebesar 65 % dan mudah marah sebesar 53%.

Bertolak dari dampak negatif stres yang dialami siswa, penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan pengelolaan terhadap stres yang dialami atau disebut dengan istilah *coping stress*. *Coping* adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena *coping* membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Lazarus dan Folkman (1987) *coping stress* terdiri atas strategi yang bersifat kognitif dan behavioral. Strategi tersebut meliputi strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres (*problem focused coping*) dan strategi *coping* untuk mengatasi emosi negatif yang menyertainya (*emotion focused coping*).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) individu cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol. Taylor (1991) berpendapat terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Reina Wangsadjaja, 2010). Cheng (2001) memberikan contoh mengenai hal tersebut, misalnya saja ketika hubungan pacaran putus, kedua pihak mungkin berusaha mengatasi dengan menghibur diri dan mencari aktivitas lain. Secara umum, kemampuan untuk tetap fleksibel dalam menggunakan strategi *coping* akan lebih menghasilkan kesuksesan (Taylor, 2009).

Layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian yang terpadu dan tak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan baik pendidikan formal, non formal dan informal memungkinkan siswa mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu membantu siswa mencapai kemandirian dalam mengambil keputusan yang efektif dan bertanggung jawab. Bimbingan dan konseling merupakan upaya strategi layanan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dan memfasilitasi siswa yang mempunyai permasalahan, dalam hal ini lebih difokuskan pada upaya memfasilitasi siswa dalam mengembangkan *coping stress* yang positif. Hal tersebut dimaksudkan agar stres yang dialami oleh siswa dapat memacu mereka untuk berpikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari khususnya sebagai pelajar.

2. Tujuan

Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa. Hal tersebut dapat diketahui dengan menurunnya tingkat stres siswa setelah mendapatkan intervensi baik dengan strategi *problem focused coping* maupun strategi *emotion focused coping*. Secara khusus layanan ini bertujuan untuk.

- a. Menurunkan tingkat stres siswa baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- b. Meningkatkan kemampuan siswa menggunakan strategi *problem focused coping* dalam mengelola stres.

3. Asumsi Dasar

Layanan ini berdasar pada beberapa asumsi sebagai berikut.

- a. Menjadi siswa akan mengalami banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya. Selain itu siswa juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi siswa (Sri Hastuti, 1997).
- b. Stres muncul karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya, namun reaksi terhadap stres sangat bergantung pada bagaimana individu tersebut menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak sadar) arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya (Lazarus, 1976).
- c. *Coping* kejadian yang menekan adalah proses yang dinamis. Ini dimulai dengan penilaian terhadap situasi yang harus mereka atasi. Menilai kejadian sebagai tantangan bisa menghasilkan upaya *coping* yang penuh percaya diri dan emosi positif, sedangkan menganggap kejadian stresor sebagai ancaman

dapat menurunkan kepercayaan diri dalam melakukan *coping* dan menimbulkan emosi negatif (Skinner & Brewer, 2002).

- d. Individu cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus dan Folkman dalam Reina Wangsadaja, 2010).

4. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah siswa dengan tingkat gejala stres sedang hingga tinggi yang berjumlah 20, baik di kelompok eksperimen maupun di kelompok kontrol. Kelompok eskperimen akan dikenakan treatmen dengan strategi *problem focused coping* sedangkan kelompok kontrol menggunakan strategi *emotion focused coping*.

Intervensi ini membantu siswa yang menjadi anggota kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dalam meningkatkan pengelolaan stresnya. Hal tersebut dapat dilihat dari menurunnya tingkat gejala stres siswa dari kategori tinggi dan sedang ke rendah di setiap aspek baik aspek emosi, fisik, pikiran, dan perilaku.

Penurunan tingkat gejala stres siswa ini dianggap penting karena stres yang terjadi terus menerus dan tidak dapat diatasi dengan baik dapat mengganggu pengoptimalan pengembangan potensi siswa.

5. Rencana Operasional Program Intervensi

Intervensi pengelolaan stres siswa dilakukan terhadap kelompok eksperimen yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan kelompok kontrol yang menggunakan strategi *emotion focused coping*. Intervensi dilaksanakan selama delapan sesi untuk masing-masing kelompok dan dua sesi tambahan untuk pre-test dan post-test. Rencana operasional intervensi yaitu.



RENCANA OPERASIONAL INTERVENSI PENGELOLAAN STRES SISWA
KELAS IX SMP NEGERI 9 BANDUNG

1. Kelompok Eksperimen (*Problem Focused Coping*)

Sesi Ke-	Tujuan	Nama Kegiatan	Proses Perubahan Perilaku	Teknik	Media	Indikator Keberhasilan
1	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat mengenali gejala, faktor penyebab, dan strategi pengelolaan stress</p>	Kenalilah stresmu!	-	-	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat memahami stres, gejala dan faktor penyebabnya 2. Siswa dapat menyadari apakah dirinya sedang stres atau tidak 3. Siswa berkomitmen untuk mengelola stres yang dimiliki
2	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Siswa dapat mengetahui gaya belajar yang dimilikinya sehingga dapat belajar secara efektif sesuai dengan gaya belajar yang sesuai dirinya untuk meningkatkan prestasi belajar</p>	Apa gaya belajarmu?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari informasi dari orang lain untuk mengatasi masalah 2. Mencari tahu cara orang yang dikagumi dalam menyelesaikan masalah 	<i>Information Seeking</i> (Mencari informasi)	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memahami gaya belajar yang sesuai dengan dirinya 2. Siswa mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan prestasi belajarnya 3. Prestasi belajar siswa meningkat setelah belajar dengan efektif sesuai dengan gaya belajar yang dimiliki
3	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Siswa dapat meminta bantuan orang lain agar tidak lagi kebingungan saat dihadapkan</p>	Mengapa harus bingung?	Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain pada saat dihadapkan pada suatu pilihan yang membuatnya bingung	<i>Assistance Seeking</i> (Mencari bantuan)	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa tidak lagi bingung jika menghadapi suatu masalah 2. Siswa tidak menghabiskan waktunya untuk memikirkan masalah yang di luar kemampuannya dan berani untuk meminta bantuan dari orang yang

	pada suatu masalah					dipercaya
4	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat lebih tenang dalam menghadapi tuntutan masalah yang datang selain itu agar kadar stres siswa berkurang sehingga tubuh dapat beristirahat dengan maksimal</p>	Relaksasi	Menyelesaikan masalah secara langsung	<i>Direct Action</i> (Tindakan langsung)	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat melakukan teknik relaksasi sendiri untuk menghadapi stres 2. Berkurangnya kadar stres siswa sehingga tubuh lebih tenang dan otot-otot renggang/ rileks 3. Siswa mampu beristirahat dengan maksimal sehingga tubuhnya tidak lagi kelelahan
5	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat merasa puas dalam arti bersyukur atas apa yang dimiliki</p>	Syukurilah apa yang menjadi milikmu!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari informasi dari orang lain untuk mengatasi masalah 2. Mencari tahu cara orang yang dikagumi dalam menyelesaikan masalah 	<i>Information seeking</i> (Mencari informasi)	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa lebih dapat menerima apa yang dimilikinya sekarang setelah mendapatkan berbagai informasi 2. Siswa menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan setiap manusia pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing 3. Siswa akan mencari berbagai informasi yang dibutuhkan saat menghadapi suatu masalah
6	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat memikirkan alternatif pemecahan masalah untuk menentukan prioritas yang harus dikerjakan terlebih dahulu dalam hidupnya</p>	Apa prioritas hidupmu?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memikirkan alternatif pemecahan masalah 2. Meminta pendapat orang lain 3. Berhati-hati dalam mengambil keputusan 	<i>Planfull Problem Solving</i> (Merencanakan pemecahan masalah)	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat mengetahui dan menentukan apa yang seharusnya menjadi prioritas dalam hidupnya 2. Siswa memiliki perencanaan yang akan dilakukan untuk mewujudkan hal-hal yang sesuai dengan prioritasnya 3. Siswa mengevaluasi strategi yang digunakan dalam menyusun prioritas hidup
7	Umum:	Kenapa Harus	1. Mencari informasi dari	<i>Information</i>	Laptop, spidol,	1. Siswa dapat mengenali berbagai

	<p>Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat jujur baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain</p>	Berbohong?	<p>orang lain untuk mengatasi masalah sehingga siswa tidak lagi berbohong</p> <p>2. Mencari tahu cara orang yang dikagumi dalam menyelesaikan masalah sehingga siswa tidak lagi berbohong</p>	<i>Seeking</i> (mencari informasi)	papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<p>faktor penyebab seseorang berbohong</p> <p>2. Siswa dapat mempertimbangkan baik buruknya berbohong dan sikap mana yang dipilih</p> <p>3. Siswa dapat mencari informasi dari orang lain untuk mengatasi kebiasaannya berbohong</p>
8	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat mengatasi insomnia yang dialaminya sehingga dapat beristirahat dengan penuh kualitas melalui bantuan orang lain</p>	Atasilah insomnia-mu!	Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain dalam mengatasi insomnia	<i>Assistance Seeking</i> (mencari bantuan)	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<p>1. Siswa dapat memahami konsep insomnia yang berhubungan dengan faktor psikologis</p> <p>2. Siswa bersedia untuk meminta dukungan atau bantuan dari orang lain dalam mengatasi insomnia</p> <p>3. Siswa tidak lagi insomnia dan dapat tidur dengan berkualitas</p>

**RENCANA OPERASIONAL INTERVENSI PENGELOLAAN STRES SISWA
KELAS IX SMP NEGERI 9 BANDUNG**

2. Kelompok Kontrol (*Emotion focused coping*)

Sesi Ke-	Tujuan	Nama Kegiatan	Proses Perubahan Perilaku	Teknik	Media	Indikator Keberhasilan
1	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat mengenali gejala, faktor penyebab, dan strategi pengelolaan stress</p>	Kenalilah stresmu!	-	-	Laptop, spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat memahami stres, gejala dan faktor penyebabnya 2. Siswa dapat menyadari apakah dirinya sedang stres atau tidak 3. Siswa berkomitmen untuk mengelola stres yang dimiliki
2	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat mengelola emosinya dalam menghadapi masalah dengan cara tidak bersikap acuh terhadap suatu masalah melainkan menganggap suatu masalah sebagai hal yang tidak membebani dirinya</p>	Jadikan masalah sebagai sebuah hal kecil dalam hidup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menganggap tidak ada masalah 2. Usaha yang dilakukan secara sadar untuk tidak memikirkan masalah 	<i>Denial</i> (pengingkaran)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa tidak lagi membesar-besarkan masalah 2. Siswa mengingkari masalah agar tidak stres
3	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat bersyukur dan puas dengan apa yang</p>	Syukuri apa yang kamu miliki!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami bahwa akan ada hikmah dibalik setiap masalah 2. Berpikir positif dalam menghadapi masalah 3. Melibatkan hal-hal yang 	<i>Positive Reappraisal</i> (Menilai secara positif)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menilai apa yang dimilikinya baik kekurangan maupun kelebihan dengan lebih positif 2. Siswa mencoba menemukan hikmah di balik kekurangan yang dimiliki

	dimiliki dalam hidupnya sekarang		bersifat religius dalam menghadapi masalah			3. Siswa merasakan kepuasan atas apa yang dimiliki saat ini dengan lebih bersyukur
4	Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa Khusus: Agar siswa dapat mengendalikan emosi marahnya	Kendalikan marahmu!	1. Mengevaluasi diri sendiri atas kejadian buruk yang dialami 2. Menjadi lebih positif dengan mengembalikan setiap masalah pada diri sendiri daripada keluar dari masalah	<i>Self Criticism</i> (Mengkritik diri sendiri)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	1. Siswa berani mengevaluasi dirinya dengan mengkritik kekurangan dan kesalahannya saat marah atau menghadapi sesuatu yang membuatnya marah 2. Siswa dapat menilai dirinya sendiri mengapa harus marah dan bagaimana harus mengekspresikan kemarahan dengan tepat
5	Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa Khusus: Agar siswa bisa melihat sisi positif dari setiap persoalan tanpa harus menggerutu	Harus menggerutu atau melihat sisi positifnya?	1. Memahami bahwa akan ada hikmah dibalik setiap masalah 2. Berpikir positif dalam menghadapi masalah 3. Melibatkan hal-hal yang bersifat religius dalam menghadapi masalah	<i>Positive Reappraisal</i> (Menilai secara positif)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	1. Siswa menilai hal-hal yang membuatnya menggerutu dengan lebih positif 2. Siswa mencoba menemukan hikmah di balik setiap masalah yang datang 3. Siswa lebih banyak bersyukur dan tidak lagi menggerutu terhadap sesuatu
6	Khusus: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa Umum: Agar siswa lebih tenang dalam menghadapi masalah dan tidak panik	Panik? Nggak lagi tuh..	1. Menganggap tidak ada masalah 2. Usaha yang dilakukan secara sadar untuk tidak memikirkan masalah	<i>Denial</i> (Pengingkaran)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	1. Siswa tidak terlalu memikirkan hal-hal yang membuatnya merasa tidak nyaman dan panik 2. Siswa menjadi lebih tenang dan tidak mudah panik dalam menghadapi segala sesuatu
7	Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa Khusus: Agar siswa belajar untuk jujur dan tidak lagi berbohong saat	Kenapa aku harus berbohong?	1. Mengevaluasi diri sendiri atas kejadian buruk yang dialami 2. Menjadi lebih positif dengan mengembalikan setiap masalah pada diri	<i>Self Criticism</i> (Mengkritik diri sendiri)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	1. Siswa berani mengevaluasi dirinya dengan mengkritik kekurangan dan kesalahannya saat menghadapi masalah 2. Siswa menilai dirinya sendiri mengapa harus berbohong

	menghadapi suatu masalah		sendiri daripada keluar dari masalah			3. Siswa dapat lebih jujur baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain
8	<p>Umum: Untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa</p> <p>Khusus: Agar siswa dapat merasa lebih tenang dan tidak lelah dalam menghadapi masalah dengan membayangkan situasi yang menyenangkan</p>	Bersantailah di dunia ciptaanmu sendiri!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menghindari masalah yang ada dengan membayangkan berada pada situasi yang menyenangkan 2. Siswa menganggap situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu 	<i>Avoidance</i> (Menghindar)	Spidol, papan tulis, lembar tugas, kamera digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat mengelola emosinya saat sedang lelah dengan menciptakan suasana yang positif dan menyenangkan baginya 2. Siswa dapat meminimalkan rasa lelahnya saat membayangkan situasi yang menyenangkan

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Skinner (Sarafino, 2006) mengembangkan kedua jenis strategi coping stres dari Lazarus dan mengemukakan pengklasifikasian bentuk *coping* sebagai berikut.

- a. Perilaku *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*)
 - 1) *Planfull problem solving*, individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.
 - 2) *Direct action*, meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.
 - 3) *Assistance seeking*, mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan di dalam menghadapi masalahnya.
 - 4) *Information seeking*, individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.
- b. Perilaku *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*)
 - 1) *Avoidance*, individu menghindari masalah yang ada dengan berkhayal atau membayangkan seandainya individu tersebut berada pada situasi yang menyenangkan.
 - 2) *Denial*, individu menolak masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah tidak ada masalah, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.

- 3) *Self-criticism*, merupakan keadaan individu yang larut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang dialaminya.
- 4) *Positive reappraisal*, individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut.

Keseluruhan sesi intervensi pengelolaan stres siswa dalam pelaksanaannya mencakup ke-4 teknik baik dalam strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, isi setiap sesi intervensi ditentukan berdasarkan data hasil pre-test yang menunjukkan aspek pada gejala stres yang tinggi. Untuk lebih jelasnya gambaran setiap sesi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa sekolah menengah pertama adalah sebagai berikut.

a. Intervensi Kelompok Eksperimen

Pre-Test

Sesi 1

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat mengenali gejala, faktor penyebab, dan strategi pengelolaan stres. Sesi ini berjudul "*Kenalilah Stresmu!*".

Sesi 2

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat mengetahui gaya belajar yang dimilikinya sehingga dapat belajar secara efektif sesuai dengan gaya belajar yang sesuai dirinya untuk meningkatkan prestasi belajar. Sesi ini berjudul "*Apa Gaya Belajarmu?*" dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *information seeking* (mencari informasi).

Sesi 3

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat meminta bantuan orang lain agar tidak lagi kebingungan saat dihadapkan pada suatu masalah. Sesi ini berjudul “*Mengapa Harus Bingung?*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *assistance seeking* (mencari bantuan).

Sesi 4

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat lebih tenang dalam menghadapi tuntutan masalah yang datang selain itu agar kadar stres siswa berkurang sehingga tubuh dapat beristirahat dengan maksimal. Sesi ini berjudul “*Relaksasi*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *direct action* (tindakan langsung).

Sesi 5

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat merasa puas dalam arti bersyukur atas apa yang dimiliki. Sesi ini berjudul “*Syukurilah Apa yang Menjadi Milikmu!*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *information seeking* (mencari informasi).

Sesi 6

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat memikirkan alternatif pemecahan masalah untuk menentukan prioritas yang harus dikerjakan terlebih dahulu dalam hidupnya. Sesi ini berjudul “*Apa Prioritas Hidupmu?*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *planfull problem solving* (merencanakan pemecahan masalah).

Sesi 7

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat jujur baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain. Sesi ini berjudul “*Kenapa Harus Berbohong?*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *information seeking* (mencari informasi).

Sesi 8

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat mengatasi insomnia yang dialaminya sehingga dapat beristirahat dengan penuh kualitas melalui bantuan orang lain. Sesi ini berjudul “*Atasilah Insomniamu!*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *assistance seeking* (mencari bantuan).

Post-Test

b. Intervensi Kelompok Kontrol

Pre-Test

Sesi 1

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat mengenali gejala, faktor penyebab, dan strategi pengelolaan stres. Sesi ini berjudul “*Kenalilah Stresmu!*”.

Sesi 2

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat mengelola emosinya dalam menghadapi masalah dengan cara tidak bersikap acuh terhadap suatu masalah melainkan menganggap suatu masalah sebagai hal yang tidak membebani dirinya. Sesi ini berjudul “*Jadikan Masalah Sebagai Sebuah Hal Kecil Dalam Hidup*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *denial* (pengingkaran).

Sesi 3

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat bersyukur dan puas dengan apa yang dimiliki dalam hidupnya sekarang. Sesi ini berjudul “*Syukur Apa yang Kamu Miliki!*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *positive reappraisal* (menilai secara positif).

Sesi 4

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat mengendalikan emosi marahnya. Sesi ini berjudul “*Kendalikan Marahmu!*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *self criticism* (mengkritik diri sendiri).

Sesi 5

Sesi ini bertujuan agar siswa bisa melihat sisi positif dari setiap persoalan tanpa harus menggerutu. Sesi ini berjudul “*Harus Menggerutu Atau Melihat Sisi Positifnya?*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *positive reappraisal* (menilai secara positif).

Sesi 6

Sesi ini bertujuan agar siswa lebih tenang dalam menghadapi masalah dan tidak panik. Sesi ini berjudul “*Panik? Nggak lagi tuh..*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *denial* (pengingkaran).

Sesi 7

Sesi ini bertujuan agar siswa belajar untuk jujur dan tidak lagi berbohong saat menghadapi suatu masalah. Sesi ini berjudul “*Kenapa Aku Harus Berbohong?*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *self criticism* (mengkritik diri sendiri).

Sesi 8

Sesi ini bertujuan agar siswa dapat merasa lebih tenang dan tidak lelah dalam menghadapi masalah dengan membayangkan situasi yang menyenangkan. Sesi ini berjudul “*Bersantailah di Dunia Ciptaanmu Sendiri!*” dan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik *avoidance* (menghindar).

Post-Test

6. Prosedur pelaksanaan

Pelaksanaan intervensi kelompok eksperimen dengan strategi *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa ini dilaksanakan sebanyak delapan sesi dan delapan siklus dengan dua sesi tambahan untuk pelaksanaan pre-test dan post-test. Setiap siklus terdiri dari satu sesi intervensi dengan materi yang berkaitan dengan strategi *problem focused coping*.

Pelaksanaan intervensi kelompok kontrol dengan strategi *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa ini juga dilaksanakan sebanyak delapan sesi dan delapan siklus dengan dua sesi tambahan untuk pelaksanaan pre-test dan post-test. Setiap siklus terdiri dari satu sesi intervensi dengan materi yang berkaitan dengan strategi *emotion focused coping*.

Intervensi berlangsung dari bulan Juli-Agustus 2011 yang dilaksanakan oleh peneliti sebagai pemberi treatment secara langsung dan beberapa teman peneliti yang bergantian menjadi seksi dokumentasi. Pelaksanaan intervensi dilakukan di ruang bimbingan kelompok maupun ruang kelas SMP Negeri 9 Bandung, yang berlokasi di Jalan Semar No. 5 Bandung.

7. Indikator Keberhasilan dan Mekanisme Penilaian

Untuk mengukur keberhasilan hasil intervensi maka perlu dilakukan penilaian terhadap hasil intervensi. Penilaian terhadap hasil intervensi dilakukan terhadap perubahan anggota kelompok selama mengikuti sesi intervensi. Anggota kelompok dianggap berhasil bila tingkat gejala stresnya menurun setelah mengikuti sesi intervensi yang diadakan. Jurnal kegiatan diberikan sesaat setelah anggota kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengikuti setiap sesi kegiatan untuk melihat perubahan siswa.

Evaluasi keseluruhan sesi intervensi berbentuk post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penurunan tingkat gejala stres siswa yang dikenai intervensi strategi *problem focused coping* dan strategi *emotion focused coping* antara sebelum pelatihan (*pre-test*) dengan setelah pelatihan (*post-test*) merupakan indikator keberhasilan pelatihan.