

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan ilmiah yang didisain untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan menggunakan statistik (Nurjani, 2006). Pendekatan ini memungkinkan dilakukannya pencatatan perolehan dan analisis data hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat stres akademik dan strategi pengelolaannya antara siswa program akselerasi dengan kelas reguler dalam bentuk angka, sehingga dapat dirumuskan dan ditafsirkan dengan menggunakan perhitungan statistik.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif (*comparatif research*) atau *ex post facto* dengan alasan penelitian komparasi akan dapat menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda-benda, orang, kelompok, kasus, peristiwa atau terhadap ide-ide. Menurut Aswarni Sudjud (Arikunto, 2006: 267), penelitian ini bertujuan membandingkan dua atau tiga kejadian dengan melihat penyebab-penyebabnya.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Bandung yang berlokasi di Jalan Sumatera No.40 Bandung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX program Akselerasi dan Reguler SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Pemilihan populasi tersebut didasarkan atas asumsi bahwa sekolah tersebut memiliki kelas Akselerasi dan kelas Reguler. Adapun perincian jumlah keseluruhan populasi penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut ini.

Tabel 3.1
Tabulasi Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah siswa	Jumlah populasi	
Kelas IX C	41 Siswa	328	
Kelas IX D	43 Siswa		
Kelas IX E	40 Siswa		
Kelas IX F	41 Siswa		
Kelas IX G	41 Siswa		
Kelas IX H	42 Siswa		
Kelas IX I	41 Siswa		
Kelas IX J	39 Siswa		
Kelas Akselerasi	11 siswa		11 siswa
Jumlah keseluruhan			339 siswa

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sample yang didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 1992: 113). Teknik *purposive sampling* ini dikenal juga dengan *sampling pertimbangan*, yaitu teknik *sampling* yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sample untuk tujuan tertentu. Teknik

purposive sampling ini dipilih dari sub populasi yang mempunyai sifat sesuai dengan sifat populasi yang sudah ada sebelumnya. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah satu kelas program akselerasi yang berjumlah 11 orang siswa dan satu kelas reguler yakni kelas 9E yang berjumlah 37 orang siswa dan dianggap mewakili sifat dan ciri-ciri dari seluruh kelas reguler.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang menjadi lingkup kajian penelitian ini, yaitu stres akademik dan strategi pengelolaan stres akademik sebagai variabel X (terikat), sedangkan siswa program akselerasi dan siswa kelas reguler sebagai variabel Y (bebas).

D. Definisi Operasional Variabel

1. Stres Akademik

Stres pada siswa perlu didefinisikan secara konseptual dan operasional. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah “*a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being*”. Stres adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya.

Lazarus dan Folkman (1984 : 42) mengatakan kondisi stres terjadi bila terdapat kesenjangan dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan.

Stres yang terjadi pada situasi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasa disebut stres akademik. Pengertian stres akademik adalah respon siswa yang berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik maupun reaksi emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah/akademik.

Secara operasional, definisi stres akademik dalam penelitian ini adalah sebagai derajat tinggi/rendah skor responden terhadap pernyataan yang mengindikasikan reaksi siswa terhadap tuntutan (stresor) yang berupa peristiwa, objek atau orang di lingkungan sekolah (akademik) yang dinilai sebagai ancaman atau tekanan sehingga mempengaruhi kondisi *fisik, perilaku, pikiran dan emosi*.

Tingkat stres pada penelitian ini mengarah pada aspek *fisik, perilaku, pikiran, dan emosi* yang tampak sebagai gejala stres yang dialami oleh siswa baik di kelas program akselerasi maupun kelas reguler. Indikator dari keempat gejala tersebut adalah:

- a. Fisik. Ditandai dengan jantung berdebar, memegang benda erat-erat atau mengepalkan tangan, tangan lembab dan dingin, otot tegang, sakit perut, sakit kepala/pusing (migrain), sering buang air kecil, keluar keringat dingin, kelelahan fisik dan tubuh yang tidak mampu beristirahat dengan maksimal.
- b. Perilaku. Ditandai dengan menggerutu, kesulitan tidur (insomnia), suka menyendiri, berbohong, gugup, menyalahkan oranglain, membolos atau

mabal, melarikan diri dari masalah, menyalahkan orang lain, ketidakmampuan menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas (seperti mencontek), banyak mengeluh dan kesulitan mendisiplinkan diri.

- c. Pikiran. Ditandai dengan mudah lupa, tidak memiliki tujuan atau makna hidup, tidak mampu menentukan prioritas hidup, sulit berkonsentrasi, bingung/pikiran kacau, prestasi menurun, kehilangan harapan, berpikiran negatif, merasa diri tidak berguna, dan tidak menikmati hidup (jenuh).
- d. Emosi. Ditandai dengan gelisah, mudah marah, takut, kesedihan yang berkepanjangan, merasa diabaikan, mudah tersinggung, mudah menangis, cemas, putus asa, tidak merasakan kepuasan, mudah panik, tidak merasakan bahagia dan damai.

2. Pengelolaan Stres (*Coping Stress*)

Menurut kamus psikologi, pengelolaan stres diistilahkan dengan *coping* yang berarti tingkah laku atau tindakan penanggulangan dengan tujuan untuk menyelesaikan sesuatu masalah.

Menurut Lazarus dan Folkman (Yusuf, 2004), *coping* adalah *proses mengelola tuntutan (internal ataupun eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu*. Coping terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi, atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal dan konflik diantaranya. Sementara Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa

“coping” merupakan “Upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres.”.

Dalam bukunya, Yusuf (2004) mengemukakan bahwa manajemen stress adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan secara berlebihan terus-menerus sehingga dapat menimbulkan stress pada individu.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi pengelolaan stress dalam penelitian ini adalah suatu upaya menanggulangi masalah melalui proses mengelola segala tuntutan dari dalam maupun luar individu sebagai beban diluar kemampuan individu yang tercipta karena stress.

Strategi pengelolaan stress yang dimaksud dalam penelitian ini adalah besaran nilai dan bentuk strategi untuk mengelola stress yang digunakan oleh siswa program akselerasi dan reguler. Lazarus dan Folkman (1984) mengembangkan strategi pengelolaan (*coping strategy*) kedalam 8 bentuk strategi pengelolaan yang diarahkan kedalam pembuatan alat ukur *Ways of Coping*.

Kedelapan bentuk strategi pengelolaan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Strategi Coping yang berpusat pada masalah.
 - 1) *Planful problem solving*, menggambarkan usaha pemecahan masalah secara terus-menerus dan berkali-kali disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.
 - 2) *Confrontative coping*, menggambarkan reaksi agresi untuk mengubah keadaan.

b. Strategi Coping yang berpusat pada emosi.

- 1) *Distancing*, menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan.
- 2) *Self Control*, menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.
- 3) *Seeking Social Support*, menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.
- 4) *Accepting Responsibility*, menggambarkan usaha-usaha untuk mengakui perasaan dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.
- 5) *Escape Avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindari atau melarikan diri dari masalah yang dihadapinya.
- 6) *Positif Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang religius.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan sebagai pengungkap data penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala psikologis yang diaplikasikan dengan format *rating scales* (skala penilaian) yang sebelumnya telah divalidasi dan uji coba soal. Model *rating scales* yang digunakan adalah skala sikap *summated*

ratings (Likert) dengan alternatif respons pernyataan subjek skala 3 (tiga). Ketiga alternatif respons tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian tertinggi sampai dengan kemungkinan kesesuaian terendah, yaitu : “Selalu”, “Kadang-kadang” dan “Tidak Pernah”. Alasan menggunakan skala tiga adalah bahwa stres dipandang sebagai gejala psikofisis yang sedang dirasakan sehingga responden dapat dengan rinci menggambarkan kondisi saat ini.

Dalam penelitian ini, masing-masing siswa program akselerasi dan kelas reguler akan diberikan dua jenis angket yang berbeda, yakni angket yang mengukur tingkat stres akademik dan angket yang mengukur strategi pengelolaan stres akademiknya.

2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Pernyataan-pernyataan dalam angket dikembangkan berdasarkan kisi-kisi instrumen yang dijabarkan dari definisi operasional variabel penelitian berdasarkan teori stres dari Lazarus (1984) untuk mengungkap tingkat stres akademik dan strategi pengelolaan stres akademik. Terdapat dua poin kisi-kisi instrumen, yaitu: 1) kisi-kisi instrumen *gejala-gejala stres akademik* yang didalamnya terkandung aspek *pikiran, perilaku, reaksi fisik dan reaksi emosi*; 2) pengelolaan stres akademik, berdasarkan alat ukur *Ways of Coping* yang disusun oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang didalamnya terkandung aspek: *Planful Problem Solving, Confrontative Coping, Distancing, Self Control, Seeking Social Support, Accepting Responsibility, Escape Avoidance, Positive Reappraisal*.

Berikut ini adalah konstruk kisi-kisi serta komposisi pernyataan dengan indikator yang menyertainya.

**Tabel 3.2. Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik
(sebelum diujicoba)**

Variabel	Aspek	Indikator	Item
Stres Akademik pada Siswa	FISIK	1. Denyut jantung meningkat 2. Sakit kepala 3. Otot tegang 4. Sering buang air kecil 5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat 6. Tangan terasa lembab dan dingin 7. Berkeringat dingin 8. Sakit perut 9. Kelelahan fisik 10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	1,2 3,4 5,6 7,8 9,10 11,12 13,14 15,16 17,18 19,20
	PERILAKU	1. Menggerutu 2. Sulit tidur atau insomnia 3. Suka menyendiri 4. Berbohong 5. Gugup 6. Menyalahkan Oranglain 7. Membolos atau mabal 8. Tidak mampu menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Sulit mendisiplinkan diri	21,22 23,24 25,26 27,28 29,30 31,32 33,34 35,36 37,38 39,40
	PIKIRAN	1. Mudah lupa 2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup 3. Tidak bisa menentukan prioritas hidup 4. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi 5. Berpikir menghadapi jalan buntu 6. Prestasi menurun 7. Kehilangan harapan 8. Berpikir negatif 9. Merasa diri tidak berguna 10. Jenuh (merasa tdak menikmati hidup)	41,42 43,44 45,46 47,48 49,50 51,52 53,54 55,56 57,58 59,60
	EMOSI	1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Mudah menangis 4. Takut 5. Merasa diabaikan 6. Mudah tersinggung	61,62 63,64 65,66 67,68 69,70 71,72

		7. Tidak merasakan kepuasan	73,74
		8. Merasa tidak bahagia	75,76
		9. Cemas	77,78
		10. Mudah panik	79,80

Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrumen Strategi Pengelolaan Stres Akademik (sebelum diujicoba)

Dimensi	Aspek	Indikator	Item
<i>Problem-focused coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	1. Menyelesaikan masalah dengan menentukan beberapa alternatif dan langkah-langkah untuk mengatasi situasi stres akademik. 2. Mencoba tenang, berhati-hati dan tidak bertidak tergesa-gesa mengikuti pikiran yang pertama kali muncul.	1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12
	<i>Confrontative Coping</i>	1. Melawan kecemasan dengan lebih bersemangat ketika mengalami kegagalan. 2. Optimis dalam menghadapi tuntutan akademis dengan mengambil resiko.	13,14,15,16 17,18,19,20,21
<i>Emotional-focused coping</i>	<i>Distancing</i>	1. Melihat sisi baik dari kegagalan yang dialami. 2. Tidak terbelenggu kegagalan	22,23,24,25,26 27,28,29,30
	<i>Self Control</i>	1. Bersikap tenang dalam menghadapi situasi yang mengakibatkan stres. 2. Meregulasikan perasaan dan tindakan dengan menemukan pemahaman yang positif dengan berpikir bagaimana teman mengatasi tuntutan akademik.	31,32,33,34,35,36,37 38,39,40,41,42,43
	<i>Seeking Social Support</i>	1. Membicarakan dengan teman untuk memahami kesulitan. 2. Meminta bantuan guru dan orangtua untuk mencari alternatif menghadapi situasi stres.	44,45,46,47,48,49 50,51,52,53,54,55,56,57,58,59
	<i>Accepting Responsibility</i>	1. Menyadari kesalahan diri sendiri. 2. Berjanji pada diri sendiri untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif.	60,61,62 63,64,65,66,67,68

	<i>Escape Avoidance</i>	1. Melakukan aktivitas lain untuk menyegarkan pikiran ketika menghadapi situasi stres.	69,70,71,72,73,74
		2. Melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi dengan menghindari oranglain sementara waktu.	75,76,77,78
	<i>Positive Reappraisal</i>	a. Menciptakan makna positif ketika menghadapi situasi stres akademik.	79,80,81,82,83
		b. Mengubah pikiran-pikiran negatif dengan menciptakan makna yang positif ketika menghadapi situasi stres akademik untuk pengembangan diri yang melibatkan hal-hal yang religius.	84,85,86,87

3. Penulisan Butir-Butir Pernyataan

Setelah kisi-kisi dibuat, maka dalam pengembangan alat ukur (instrumen) harus dilakukan penjabaran setiap indikator stres melalui butir-butir pernyataan yang tertuang dalam angket. Di dalam penelitian ini, seluruh butir pernyataan baik dalam angket gejala stres akademik, maupun dalam angket pengelolaan stres akademik dibuat dalam pernyataan *favorable* (item yang diharapkan mendapat jawaban pada kutub positif).

4. Penimbangan (*Judgement*) Instrumen

Setelah semua item pernyataan untuk angket stres akademik dan angket strategi pengelolaan stres akademik dibuat, dilanjutkan dengan tahapan penimbangan (*judgement*) oleh tiga pakar/dosen sebagai *judging group* (kelompok panel penilai) dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yakni: Dr. Dedi Herdiana Hafid, M.Pd (Alm); Dr. Ipah Saripah, M.Pd; dan

Nandang Budiman, S.Pd, M.Si untuk menimbang kelayakan dua instrumen tersebut. Penimbangan ini berorientasi pada validitas konstruk, bahasa dan isi, serta kesesuaian antara teori yang digunakan dalam definisi operasional variabel dengan indikator yang akan diukur.

Setelah kedua instrumen ditimbang dan dikoreksi, maka masukan dari ketiga dosen tersebut dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpul data. Selanjutnya butir pernyataan yang telah diperbaiki siap menjadi instrumen yang utuh. Butir item instrumen sebagai hasil penimbangan dari dosen ahli, dapat dilihat pada tabel 3.4 dan tabel 3.5 sebagai berikut.

Tabel 3.4
Hasil Penimbangan (Judgemen) untuk Instrumen Stres Akademik

Kesimpulan	Item	Jumlah
Memadai	1, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 32, 33, 35, 37, 39, 41, 42, 44, 45, 48, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 67, 68, 72, 73, 76, 79, 80, 81, 84, 89, 93, 100, 103, 105,	51
Revisi/ganti	3, 9, 29, 30, 31, 38, 47, 49, 50, 57, 64, 65, 70, 75, 77, 83, 88, 90, 91, 95, 98, 99, 101, 106, 107, 108, 109, 110, 111	29
Buang	2, 4, 5, 8, 10, 13, 18, 22, 25, 28, 29, 34, 36, 40, 43, 46, 53, 66, 69, 74, 78, 82, 85, 86, 87, 92, 94, 96, 97, 102, 104, 112	32
	Jumlah	80

Tabel 3.5 Hasil Penimbangan (Judgemen) untuk Instrumen Pengelolaan Stres Akademik

Kesimpulan	Item	Jumlah
Memadai	1, 10, 11, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 49, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 82, 83, 84, 86, 87, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 105, 106, 109, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 128, 129	75
Revisi/ganti	2, 39, 48, 71, 97, 101, 103, 123, 127, 130, 110, 111	12
Buang	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 36, 40, 44, 45, 50, 52, 56, 57, 61, 66, 69, 79, 81, 85, 88, 89, 90, 93, 94, 98, 102, 108	43
Jumlah		87

Instrumen yang telah diperbaiki, kemudian disempurnakan dengan melengkapi petunjuk cara responden/siswa menjawab pernyataan-pernyataan yang tersedia, sehingga instrumen siap untuk diujicobakan.

F. Uji Coba Instrumen

Setelah instrumen diperbaiki berdasarkan hasil penimbangan oleh para ahli (*judger*), maka selanjutnya kedua instrumen penelitian tersebut juga melalui tahapan uji coba terlebih dahulu sebelum dinyatakan layak dipakai sebagai instrumen pada penelitian ini. Uji coba dilakukan terhadap beberapa siswa sebagai anggota dari populasi penelitian, yakni terhadap 42 orang siswa kelas IX-D. Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut. Pengujian validitas dan reliabilitas ini penting dilakukan agar instrumen, termasuk data didalamnya

dapat dipertanggungjawabkan. Terdapat beberapa langkah dalam pengujian instrumen penelitian yakni sebagai berikut.

1. Uji Keterbacaan Item

Sebelum kedua instrumen dalam penelitian ini diujicobakan pada sampel populasi penelitian yang sesungguhnya, terlebih dahulu instrumen tersebut diuji keterbacaan kepada sampel setara yakni kepada lima orang siswa SMP. Hal ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana instrumen tersebut terbaca dan dimengerti oleh responden (siswa). Hasilnya adalah sebagai berikut:

- a. Petunjuk pengerjaan angket sudah dipahami oleh siswa.
- b. Item angket stres akademik yang kalimatnya kurang dipahami oleh siswa, yakni nomor: 1,2,20,35.
- c. Item angket pengelolaan stres akademik yang kalimatnya kurang dipahami siswa yakni nomor: 13,14,15,16.

Setelah uji keterbacaan, kemudian pernyataan yang tidak dipahami siswa direvisi sehingga dapat dimengerti oleh siswa SMPN 5 Bandung. Selanjutnya hasil uji keterbacaan tersebut diujicobakan pada setara sampel populasi dan dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

2. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan atau valid tidaknya suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid atau sah mempunyai validitas yang rendah (Arikunto, 2006: 168). Uji validitas

instrumen dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh instrumen penelitian mampu mencerminkan isi sesuai dengan hal dan sifat yang diukur. Artinya, setiap butir instrumen telah benar-benar menggambarkan keseluruhan isi atau konstruk teori yang menjadi dasar penyusunan instrumen.

Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Pengujian validitas statistik untuk instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 13.0 *for windows* dengan metode perhitungan yang digunakan adalah rumus korelasi produk momen (*product-moment correlation, Pearson correlation*) antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total, sehingga sering disebut sebagai *inter item-correlation*. Adapun formula yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi yang dicari
- $\sum x$: Jumlah skor item
- $\sum y$: Jumlah skor total (seluruh item)
- N : Jumlah responden

(Arikunto, 2006: 275)

Validitas item didapat dengan membandingkan nilai r (korelasi) yang telah dihitung dengan r (korelasi) tabel. Besarnya r tiap butir pernyataan dapat dilihat

pada kolom *Corrected Items Correlation* dari hasil perhitungan SPSS. Butir pernyataan instrumen dikatakan valid jika harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan tingkat kepercayaan (signifikan) 95%, $\alpha = 5\%$ dan $N = 42$. Hasil uji coba validitas angket stres akademik dan angket pengelolaan stres akademik dapat dilihat pada tabel 3.6 dan tabel 3.7 berikut ini.

Tabel 3.6
Hasil Pengujian Statistik untuk Instrumen Stres Akademik
(setelah validasi)

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Sebelum diuji	Setelah diuji	
1	Fisik	1. Denyut jantung meningkat	1,2	1,2	2
		2. Sakit kepala	3,4	3,4	2
		3. Otot tegang	5,6	5	1
		4. Sering buang air kecil	7,8	7	1
		5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat	9,10	9,10	2
		6. Tangan terasa lembab dan dingin	11,12	11,12	2
		7. Berkeringat dingin	13,14	13,14	2
		8. Sakit perut	15,16	15	1
		9. Kelelahan fisik	17,18	17,18	2
		10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	19,20	19	1
2	Pikiran	1. Menggerutu	21,22	22	1
		2. Sulit tidur atau insomnia	23,24	23,24	2
		3. Suka menyendiri	25,26	26	1
		4. Berbohong	27,28	27	1
		5. Gugup	29,30	29,30	2
		6. Menyalahkan Oranglain	31,32	32	1
		7. Membolos atau mabal	33,34	34	1
		8. Tidak mampu menolong diri sendiri	35,36	36	1
		9. Mengambil jalan pintas	37,38	37,38	2
		10. Sulit mendisiplinkan diri	39,40	39,40	1
3	Perilaku	1. Mudah lupa	41,42	41,42	2
		2. Tidak memiliki tujuan dan makna hidup	43,44	43	1
		3. Tidak bisa menentukan prioritas hidup	45,46	45,46	2

		4. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi	47,48	47,48	2
		5. Berpikir menghadapi jalan buntu	49,50	49,50	2
		6. Prestasi menurun	51,52	51,52	2
		7. Kehilangan harapan	53,54	53,54	2
		8. Berpikir negatif	55,56	55,56	2
		9. Merasa diri tidak berguna	57,58	57,58	2
		10. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	59,60	59,60	2
4	Emosi	1. Gelisah	61,62	61,62	2
		2. Mudah marah	63,64	63,64	2
		3. Mudah menangis	65,66	65	1
		4. Takut	67,68	67,68	2
		5. Merasa diabaikan	69,70	70	1
		6. Mudah tersinggung	71,72	71	1
		7. Tidak merasakan kepuasan	73,74	73,74	2
		8. Merasa tidak bahagia	75,76	75,76	2
		9. Cemas	77,78	77,78	2
		10. Mudah panik	79,80	79,80	2
		Jumlah Item	80	66	66

Setelah dilakukan uji coba, dari 80 item instrumen stres akademik yang tidak layak sebanyak 14 butir, diantaranya 6, 8, 16, 20, 21, 25, 28, 31, 33, 35, 44, 66, 69, 72. Sehingga jumlah item untuk instrumen gejala stres akademik yang layak digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 66 item.

Tabel 3.7
Hasil Pengujian Statistik Untuk Instrumen Pengelolaan Stres Akademik

No	Dimensi	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
				Sebelum Diuji	Setelah Diuji	
1.	<i>Problem-focused coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	1. Menyelesaikan masalah dengan menentukan beberapa alternatif dan langkah-langkah untuk mengatasi situasi stres akademik.	1,2,3,4,5,6,7,	1,2,3,4,5,6	6
			2. Mencoba tenang, berhati-hati dan tidak bertidak tergesa-gesa	8,9,10,11,12	8,9,11	3

			mengikuti pikiran yang pertama kali muncul.			
		<i>Confrontative Coping</i>	1. Melawan kecemasan dengan lebih bersemangat ketika mengalami kegagalan.	13,14,15,16	13,14,15,16	4
			2. Optimis dalam menghadapi tuntutan akademis dengan mengambil resiko.	17,18,19,20,21	17,18,19,21	4
2.	<i>Emotion al-focused coping</i>	<i>Distancing</i>	1. Melihat sisi baik dari kegagalan yang dialami.	22,23,24,25,26	24,25,26	3
			2. Tidak terbelenggu kegagalan	27,28,29,30	29,30	2
		<i>Self Control</i>	1. Bersikap tenang dalam menghadapi situasi yang mengakibatkan stres.	31,32,33,34,35,36,37	31,32,34,35,36,37	6
			2. Meregulasikan perasaan dan tindakan dengan menemukan pemahaman yang positif dengan berpikir bagaimana teman mengatasi tuntutan akademik.	38,39,40,41,42,43	38,39,40,41,42,43	6
		<i>Seeking Social Support</i>	1. Membicarakan dengan teman untuk memahami kesulitan.	44,45,46,47,48,49	44,45,47,48	4
			2. Meminta bantuan guru dan orangtua untuk mencari alternatif menghadapi situasi stres.	50,51,52,53,54,55,56,57,58,59	51,52,53,54,55,56,58,59	8
		<i>Accepting Responsibility</i>	1. Menyadari kesalahan diri sendiri.	60,61,62	60,61	2
			2. Berjanji pada diri sendiri untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif.	63,64,65,66,67,68	63,64,65,66,68	5
		<i>Escape Avoidance</i>	1. Melakukan aktivitas lain untuk menyegarkan pikiran ketika menghadapi	69,70,71,72,73,74	69,70,71,72,73	5

			situasi stres.			
			2. Melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi dengan menghindari oranglain sementara waktu.	75,76,77,78	75,76,78	3
		<i>Positive Reappraisal</i>	1. Menciptakan makna positif ketika menghadapi situasi stres akademik.	79,80,81,82,83	79,80,81,82,83	5
			2. Mengubah pikiran-pikiran negatif dengan menciptakan makna yang positif ketika menghadapi situasi stres akademik untuk pengembangan diri yang melibatkan hal-hal yang religius.	84,85,86,87	84,86,87	3
Jumlah				87	69	69

Berdasarkan hasil uji coba instrumen strategi pengelolaan stres akademik diperoleh dari 87 item instrumen, hasilnya item yang tidak layak sebanyak 18 butir diantaranya 7, 10, 12, 20, 22, 23, 27, 28, 33, 46, 49, 50, 57, 62, 67, 74, 77, 85. Dengan demikian, item yang layak digunakan dalam instrumen pengelolaan stres sebanyak 69 butir. Item pernyataan yang sudah valid merupakan item yang layak untuk diolah menjadi instrumen penelitian

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat seberapa besar tingkat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Dan untuk menguji nilai reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan teknik genap-ganjil dari Spearman Brown, yaitu sebagai berikut:

- Butir-butir pernyataan yang telah valid dibagi menjadi dua bagian, yaitu pernyataan dengan nomor genap dan ganjil.
- Skor butir-butir pernyataan genap dijadikan variabel x dan skor dari butir-butir pernyataan ganjil dijadikan variabel y.
- Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan yang bernomor genap dengan butir-butir pernyataan yang bernomor ganjil dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Dimana:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variable Y

n = Banyaknya responden

$\sum x$ = Jumlah skor masing-masing item

$\sum y$ = Jumlah skor total

$\sum xy$ = Jumlah dari hasil perkalian skor masing-masing item dengan skor total

Mencari reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Spearman Brown (*Split half*), yaitu :

$$r_i = \frac{2 \cdot r_b}{1 + r_b}$$

r_i = Reliabilitas internal seluruh instrumen

r_b = Koefisien korelasi product moment

(Sugiyono, 2010: 185)

Untuk perbandingan, uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini juga menggunakan program SPSS versi 13.0 *for windows* dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebagai berikut.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Dimana:

- r_{11} = Nilai Koefisien Reliabilitas Alpha
 $\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians skor tiap butir item
 σ_t^2 = Varians total
 N = Jumlah item

(Sugiyono, 2010: 95)

Nilai reliabilitas yang diperoleh untuk instrumen stres akademik dan strategi pengelolaan stres akademik dapat dilihat pada tabel 3.9 dan tabel 3.10.

Tabel. 3.8

Hasil Pengujian Statistik untuk Reliabilitas Instrumen Stres Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	80

Tabel. 3.9

Hasil Pengujian Statistik untuk Reliabilitas Instrumen Pengelolaan Stres Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	87

Berikut ini kriteria indeks reliabilitas sebagaimana yang diklasifikasikan oleh Riduwan (2006 : 98):

Tabel 3.10
Nilai Interpretasi Koefisien Korelasi Menurut Riduwan

0,80 – 1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60 – 0,799	Derajat keterandalan tinggi
0,40 – 0,599	Derajat keterandalan cukup
0,20 – 0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00 – 0,199	Derajat keterandalan sangat rendah

Berdasarkan pada pedoman di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai reliabilitas instrumen gejala stres akademik sebesar 0,898 dan nilai reliabilitas untuk instrumen pengelolaan stres akademik sebesar 0,905, ini berarti tingkat reliabilitas kedua instrumen tersebut berada pada kategori sangat tinggi, artinya instrumen yang digunakan adalah reliabel atau sudah baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

G. Pengujian Asumsi Statistik

Pengujian Statistik dimaksudkan untuk menentukan teknik analisis data yang akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pengujian asumsi statistik yang diperlukan adalah sebagai berikut.

1. Uji Normalitas Distribusi Frekuensi

Sebelum dilakukan telaah lebih lanjut terhadap data mengenai gejala stres akademik dan strategi pengelolaan stres akademik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Pengujian normalitas distribusi frekuensi ini dilakukan untuk

mengetahui apakah data penelitian ini normal atau tidak, sehingga dapat ditetapkan pendekatan statistik yang digunakan adalah parametrik atau non parametrik. Uji normalitas ini dilakukan dengan prinsip-prinsip Uji Kolmogorof-Smirnov menggunakan program SPSS versi 13.00. Hasilnya dapat menjadi tolak ukur layak atau tidaknya distribusi data yang telah terkumpul untuk diolah lebih lanjut.

Adapun kriteria normalitasnya adalah sebagai berikut:

- 1) Signifikansi / probabilitas $< 0,05$ data tidak normal
- 2) Signifikansi / probabilitas $> 0,05$ data normal

Hasil uji normalitas instrumen berdasarkan Kolmogorof-Smirnov tersaji dalam tabel 3.11 dan tabel 3.12.

Tabel 3.11
Hasil Uji Normalitas Instrumen Stres Akademik

		Akselerasi	Reguler
N		11	37
Normal Parameters(a,b)	Mean	115,5455	132,4054
	Std. Deviation	10,93036	12,51102
Most Extreme Differences	Absolute	0,089	0,160
	Positive	0,089	0,086
	Negative	-0,089	-0,160
Kolmogorov-Smirnov Z		0,295	0,976
Asymp. Sig. (2-tailed)		1,000	0,297

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabel 3.12
Hasil Uji Normalitas Instrumen Pengelolaan Stres Akademik
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Akselerasi	Reguler
N		11	37
Normal Parameters(a,b)	Mean	172,0909	160,3784
	Std. Deviation	12,94955	12,75703
Most Extreme Differences	Absolute	0,168	0,158
	Positive	0,168	0,089
	Negative	-0,138	-0,158
Kolmogorov-Smirnov Z		0,556	0,959
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,916	0,317

a. Test distribution is Normal.

c. Calculated from data.

- 1) Pada kolom **asyimp. Sig/asymptotic significant dua sisi**, distribusi populasi stres akademik adalah 0,295 untuk data sampel siswa akselerasi dan 0,976 untuk data sampel siswa reguler. Ini berarti probabilitas kedua data sampel tersebut di atas 0,05 ($0,295 > 0,05$ dan $0,976 > 0,05$), maka distribusi populasi gejala stres akademik pada siswa SMPN 5 Bandung adalah normal.
- 2) Pada kolom **asyimp. Sig/asymptotic significant dua sisi**, distribusi populasi strategi pengelolaan stres akademik (*coping*) adalah 0,556 untuk data sampel siswa akselerasi dan 0,959 untuk data sampel siswa reguler. Ini berarti probabilitas kedua data sampel tersebut di atas 0,05 ($0,556 > 0,05$ dan $0,959 > 0,05$), maka distribusi populasi strategi pengelolaan stres akademik pada siswa SMPN 5 Bandung adalah normal.

2. Pengujian Homogenitas Varian

Uji homogenitas varian dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas

berlaku ketentuan bahwa jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dinyatakan bahwa varian kedua kelompok tersebut adalah homogen. Selain itu, dapat juga menggunakan rumus Levene Test dengan kriteria :

- 1) Nilai signifikansi / probabilitas $< 0,05$, data berasal dari populasi yang mempunyai varans tidak sama atau tidak homogen.
- 2) Nilai signifikansi / probabilitas $> 0,05$, data berasal dari populasi yang mempunyai varians sama atau homogen.

Hasil pengujian homogenitas varian dengan menggunakan program SPSS versi 13.00 *for windows* dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3.13
Hasil Uji Varian Dua Sampel Stres Akademik
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Stres Based on Mean	0,281	1	46	0,599
Based on Median	0,224	1	46	0,638
Based on Median and with adjusted df	0,224	1	44,078	0,638
Based on trimmed mean	0,266	1	46	0,608

Berdasarkan tabel uji varian dua sampel stres akademik tersebut, diperoleh nilai F_{hitung} dengan rumus Levene Test sebesar 0,281 ($F_{tabel} = 2,16$) artinya $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan tingkat signifikansi atau probabilitas mean adalah 0,599 ($0,599 > 0,05$) dan median 0,638 ($0,638 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data dari sampel tersebut memiliki varians sama atau dikatakan homogen.

Tabel 3.14
Hasil Uji Varian Dua Sampel Pengelolaan Stres Akademik
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Coping Based on Mean	0,025	1	46	0,876
Based on Median	0,017	1	46	0,895
Based on Median and with adjusted df	0,017	1	45,991	0,895
Based on trimmed mean	0,026	1	46	0,874

Berdasarkan tabel hasil alat uji Levene untuk sampel pengelolaan stres akademik, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 0,025, sedangkan $F_{tabel} = 2,16$ artinya $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan tingkat signifikansi atau probabilitas mean (rata-rata) adalah 0,876 ($0,876 > 0,05$) dan median 0,895 ($0,895 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data yang berasal dari sampel tersebut memiliki varians sama atau dikatakan homogen.

Hasil pengujian homogenitas ini akan menentukan pengolahan data selanjutnya yaitu pengujian perbedaan dua rata-rata (uji-t) sehingga dapat dilakukan pengujian hipotesis untuk menjawab pertanyaan penelitian kelima dan keenam.

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Penyeleksian Data

Angket yang sudah terkumpul, selanjutnya diseleksi keabsahan/kesahihan atas kekhawatiran atas adanya butir pernyataan yang tidak diisi. Langkah ini dilakukan dengan tujuan memilih data yang memadai untuk diolah sebagai data penelitian. Data yang diolah adalah data yang memiliki kelengkapan dalam pengisian, baik identitas maupun jawaban. Kemudian pada pelaksanaan

penelitian, jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebarakan.

2. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan cara yang dilakukan dalam merekap semua data yang memadai untuk diolah yaitu data yang memiliki kelengkapan dalam pengisian, baik identitas maupun jawaban.

3. Penyekoran

Untuk pemberian skor terhadap masing-masing angket dalam penelitian ini, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mengelompokkan data stres akademik dan pengelolaan stres kelas akselerasi dan reguler.
- b. Jika pernyataan positif dijawab sangat sesuai/selalu, maka pada item jawaban tersebut diberi skor 3, dan jika sebaliknya diberi skor 1. Kriteria penyekoran setiap pernyataan dalam angket yang seluruhnya merupakan pernyataan positif dapat dilihat pada tabel 3.15.

Tabel 3.15
Kriteria Penyekoran Instrumen

Alternatif Jawaban	Skor
Selalu	3
Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

- c. Selanjutnya menjumlahkan skor yang diperoleh setiap sampel, dan mencari besaran frekuensi dari setiap skor yang diperoleh dengan bantuan *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 13.00*

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2010: 207). Untuk mengetahui gambaran variabel yang telah diteliti, dilihat berdasarkan distribusi data dengan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk mengetahui kondisi tingkat stres akademik dan strategi pengelolaan stres disajikan distribusi data dari tingkat stres akademik dan strategi pengelolaan yang digunakan oleh siswa di kelas reguler dan siswa program akselerasi.

Adapun teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memperoleh Gambaran Umum

Untuk memperoleh gambaran umum hasil penelitian yang sekaligus menjawab pertanyaan pertama, kedua, ketiga, dan keempat, terlebih dahulu data skor masing-masing angket yang telah dijumlahkan, dikelompokkan pada kedudukan tertentu dengan membagi kelompok kedalam lima ranking, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pengelompokan tersebut diperoleh dari hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku/standar deviasi pada masing-masing angket, serta menghitung batas-batas kelompok seperti langkah-langkah di bawah ini:

- a. Menjumlahkan skor semua siswa pada masing-masing angket.
- b. Mencari nilai rata-rata (*Mean*) dan simpangan baku (Standar Deviasi), dengan menggunakan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

dimana,

x = jumlah skor siswa

n = jumlah siswa

(Furqon, 1999 : 36)

$$s = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad (\text{Furqon, 1999 : 58})$$

c. Menentukan Batas-batas Kelompok.

Langkah selanjutnya adalah menentukan batas kelompok. Gambaran karakteristik kondisi stres akademik dan strategi pengelolaannya terhadap siswa kelas reguler dan akselerasi dilihat melalui pembagian kategori. Rumus yang digunakan adalah:

$$\bar{X}_{\text{ideal}} + Z (SD_{\text{ideal}})$$

Keterangan: $\bar{X}_{\text{ideal}} = \frac{1}{2}$ dari skor maksimal

$$S_{\text{ideal}} = \frac{1}{3} \text{ dari } \bar{X}_{\text{ideal}}$$

Z = luas daerah kurva normal (skala 5)

Setelah itu, disusunlah sebuah tabel distribusi frekuensi untuk mengetahui jumlah siswa yang tergolong kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi pada masing-masing angket. Pada penelitian ini, data yang didapat baik dari angket stres akademik maupun dari angket strategi pengelolaan stres diurut dan diprosentase berdasarkan masing-masing kategori. Adapun kriteria skor idealnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.16
Kriteria Skor Ideal Tingkat Stres Akademik

No.	Kriteria	Rentang Skor	Kategori
1.	$X > \bar{x}_{id} + 1,5(SD)$	≥ 149	Sangat Tinggi
2.	$\bar{x}_{id} + 0,5(SD) < X < \bar{x}_{id} + 1,5(SD)$	116-148	Tinggi
3.	$\bar{x}_{id} - 0,5(SD) < X < \bar{x}_{id} + 0,5(SD)$	83-115	Sedang
4.	$\bar{x}_{id} - 1,5(SD) < X < \bar{x}_{id} - 0,5(SD)$	51-82	Rendah
5.	$X < \bar{x}_{id} - 1,5(SD)$	≤ 50	Sangat Rendah

Tabel 3.17
Kriteria Skor Ideal Strategi Pengelolaan Stres Akademik

No.	Kriteria	Rentang Skor	Kategori
1.	$X > \bar{x}_{id} + 1,5(SD)$	≥ 155	Sangat Tinggi
2.	$\bar{x}_{id} + 0,5(SD) < X < \bar{x}_{id} + 1,5(SD)$	121-154	Tinggi
3.	$\bar{x}_{id} - 0,5(SD) < X < \bar{x}_{id} + 0,5(SD)$	86-120	Sedang
4.	$\bar{x}_{id} - 1,5(SD) < X < \bar{x}_{id} - 0,5(SD)$	52-85	Rendah
5.	$X < \bar{x}_{id} - 1,5(SD)$	≤ 51	Sangat Rendah

2. Pengujian Hipotesis

Untuk menjawab pertanyaan penelitian kelima dan keenam, dilakukan pengujian hipotesis pada masing-masing tingkat stres akademik dan strategi pengelolaannya dengan menggunakan pengujian signifikansi (uji t). Uji t digunakan untuk menentukan diterima atau ditolaknya hipotesis, dengan ketentuan “jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, begitupun sebaliknya”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

(H_0) : Tidak terdapat perbedaan untuk tingkat stres akademik antara siswa program akselerasi dengan siswa kelas reguler. Dan tidak terdapat perbedaan untuk strategi pengelolaan stres akademik yang signifikan antara siswa program akselerasi dengan siswa kelas reguler.

(H_i) : Terdapat perbedaan untuk tingkat stres akademik antara siswa program akselerasi dengan siswa kelas reguler serta terdapat perbedaan untuk strategi pengelolaan stres antara siswa kelas akselerasi dengan siswa kelas reguler.

Untuk keperluan analisis data, analisis statistik uji t yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus *Pooled Varian* (Sugiyono, 2010), dengan asumsi jumlah anggota sampel tidak sama $n_1 \neq n_2$ dan varian homogen dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2$ dan taraf kesalahan 5%. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S_p \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan: \bar{x} adalah rata-rata sampel

n adalah jumlah sampel

S adalah standar deviasi

(Sugiyono, 2010: 273)

J. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam prosedur penelitian ini meliputi:

1. Membuat proposal penelitian dan mengkonsultasikannya dengan dosen mata kuliah Metode Riset Bimbingan Konseling pada Desember 2009.
2. Proposal penelitian yang telah disahkan oleh penanggungjawab mata kuliah metode riset BK, selanjutnya diajukan kepada dewan skripsi, calon

dosen pembimbing skripsi serta ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan untuk kemudian disetujui pada Januari 2010.

3. Mengajukan permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat Fakultas yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2010.
4. Menyusun dan mengembangkan alat pengumpul data pada Agustus 2010, dengan membuat kisi-kisi instrumen (angket) tingkat stres dan pengelolaan stres akademik berdasarkan indikator dalam teori yang digunakan.
5. Selanjutnya pada akhir September 2010, penyusunan item pernyataan dalam instrumen berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat.
6. Pada Awal Oktober 2010, melakukan penimbangan (judgement) terhadap setiap butir item pernyataan angket kepada tiga orang dosen ahli dari jurusan PPB, yaitu Dr. Dedi Herdiana Hafid (Alm), Dr. Ipah Saripah, M.Pd dan Nandang Budiman, S.Pd, M.Si.
7. Melaksanakan uji keterbacaan item pada minggu kedua Oktober 2010 terhadap 5 orang siswa SMP, selanjutnya dilakukan uji coba (*pilot study*) terhadap satu kelas yakni 42 orang siswa sebagai sampel dari populasi.
8. Melakukan uji statistik untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah teruji kelayakannya, maka instrumen (angket) siap disebarkan pada sampel penelitian sebenarnya.
9. Mengajukan permohonan izin penelitian dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang memberikan rekomendasi untuk melanjutkan ke tingkat Fakultas dan Rektor UPI. Kemudian dilanjutkan pada kantor Badan Kesatuan Bangsa, Perlindungan dan Pemberdayaan Propinsi Jawa Barat.

Surat izin penelitian yang telah disahkan kemudian disampaikan pada kepala sekolah SMPN 5 Bandung. Permohonan ijin dilakukan pada tanggal 11-15 Oktober 2010.

10. Melaksanakan pengumpulan data dengan menyebarkan angket pada siswa SMPN 5 Bandung kelas Akselerasi dan siswa kelas reguler. Penyebaran angket dilakukan pada tanggal 20-29 Oktober 2010.
11. Memasukan dan mengolah data angket pada tanggal 1- 7 Nopember 2010.
12. Menganalisis data hasil pengolahan statistik dengan mendeskripsikan hasilnya pada pembahasan hasil penelitian, yang dilakukan pada akhir Nopember hingga Desember 2010.

