

Nomor: 147/S/BK.26.08/2021

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA
KEGIATAN KULIAH SECARA DARING**

**(Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)**

BAB III



Oleh:

Luthfiah Nursyamsiyah

NIM 1702605

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

Luthfiah Nursyamsiyah, 2021

*KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA KEGIATAN KULIAH SECARA
DARING*

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

BAB III

METODE PENELITIAN

1.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif karena akan dilakukan pencatatan dan analisis data tentang identifikasi gejala stress pada mahasiswa selama kegiatan kuliah daring dengan menggunakan perhitungan statistik. Dalam pendekatan kuantitatif, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan tren di lapangan atau pada kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi. (Creswell, 2012)

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif menurut Sudjana (2001, hlm. 64) ialah penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat ini. Metode yang dilakukan ini cenderung menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dengan apa adanya, yang dalam hal ini ialah Gejala Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dalam kegiatan kuliah secara daring di masa pandemi COVID-19. Penelitian deskriptif menggunakan instrumen kuantitatif lainnya untuk menggambarkan perilaku atau untuk membandingkan kelompok. Dalam beberapa penelitian, peneliti dapat menggunakan laporan diri atau tindakan pengamatan untuk menggambarkan individu pada titik waktu tertentu. Namun, tujuan dari penelitian ini adalah hanya untuk mengetahui tingkat stres serta menggambarkan perilaku (gejala stress) dan bukan untuk menyimpulkan hubungan atau hubungan sebab akibat.

1.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Dipilihnya populasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dikarenakan:

- a) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia merupakan salah satu

mahasiswa yang mengalami perubahan kegiatan kuliah dengan mendadak dari kuliah yang biasanya tatap muka menjadi kuliah daring.

- b) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia merupakan mahasiswa semester 5-6 yang sedang fokus melakukan kegiatan perkuliahan daring dan mengerjakan tugas-tugas kuliah yang cukup berat. Dan juga belum mulai mengerjakan skripsi.
- c) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 telah menginjak masa dewasa awal dengan salah satu karakteristik yang biasa dialami oleh individu di dewasa awal yaitu masa terjadi masalah ketegangan emosional, terutama saat menyesuaikan diri pada pola hidup yang baru. Kegiatan kuliah secara daring di masa pandemi ini merupakan salah satu kegiatan perkuliahan yang sangat berbeda dari pada saat dilaksanakannya kuliah secara tatap muka sebelumnya. Kondisi lingkungan dan pola belajar yang baru membuat mahasiswa perlu memahami keadaan dan kondisi pola belajar baru yang terkadang dapat menimbulkan keresahan emosional seperti stres, merasa jenuh dan juga membosankan.

1.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ialah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Menurut Arikunto (1999, hlm. 115) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun menurut Nawawi (Subana, 2000, hlm. 24), populasi ialah keseluruhan dari objek penelitian yang digunakan sebagai sumber data yang mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.

Tabel 3 1
Jumlah Mahasiswa

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	L	P	
A	10	37	47
B	7	35	42
Jumlah	17	75	89

Sampel adalah sebagian dari partisipan (Azwar 2007). Menurut Arikunto apabila subjek berjumlah dari 100 maka semua subjek diambil semua, dan jika subjeknya berjumlah lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 92 orang, maka untuk menentukan sampel dalam penelitian ini akan mengambil seluruh partisipan yang ada.

Penarikan sampel untuk penelitian ini ialah menggunakan pendekatan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. Menurut Creswell (2012, hlm. 145) *nonprobability sampling* ialah teknik pengambilan sampel tidak memberikan peluang setiap anggota partisipan untuk tidak dipilih menjadi sampel yang artinya partisipan dalam penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia menjadi sampel. Hal ini dikenal juga dengan istilah teknik *sampling total* yang digunakan karena semua anggota partisipan digunakan sebagai sampel. Artinya, semua anggota partisipan dipilih menjadi sampel untuk penelitian ini.

1.4 Instrumen Penelitian

1.4.1 Definisi Operasional Stres Akademik

Mengacu pada teori dasar stres akademik oleh Gadzella dan Masten, yang mengatakan bahwa stres akademik merupakan persepsi individu atas ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan self-imposed serta menunjukkan respon atas stres melalui kondisi fisiologis, emosi, dan perilaku dan kognitifnya. Dan karena dalam penelitian ini akan mengukur tingkat stres dari apa yang diungkapkan oleh Gadzella dan Masten yaitu *stressor* nya merupakan frustrasi, konflik, tekanan, dan beban diri (self-imposed) sedangkan reaksi terhadap stres nya merupakan fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif mahasiswa yang sedang melakukan kuliah secara daring di masa pandemi COVID-19. Sehingga dengan menggunakan teori ini, tujuan penelitian untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat stres akademik akan terpenuhi dengan baik.

Stres dalam definisi secara operasional yang ada didalam penelitian ini adalah suatu tekanan, gejala ataupun reaksi yang muncul secara fisik ataupun mental pada diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018 selama melaksanakan kuliah secara daring di masa pandemi ini. Dalam penelitian ini terdapat 2 dimensi stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten yang menjelaskan bahwa ada dua komponen stres akademik yang dapat mengukur stres akademik tersebut yaitu Stressor Akademik yang terdiri dari 5 aspek: *Frustrations* (frustrasi), *Conflicts* (konflik), *Pressures* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan diri). Dan komponen kedua yaitu Reaksi Terhadap Stressor Akademik yang terdiri dari: *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (reaksi emosi), *Behavioral* (reaksi perilaku), dan *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif).

A. Stressor Akademik

- a) *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan. Frustrasi ini seringkali dialami oleh mahasiswa terutama saat sedang melaksanakan kuliah secara daring seperti saat masa pandemi ini. Seperti telat masuk kelas yang diadakan di dalam room *zoom meeting* dikarenakan kendala jaringan, merasa tidak diterima di lingkungan kelas karena sulitnya bersosialisasi secara *online* dengan teman sekelas, telat mengumpulkan tugas, dan bahkan melewatkan beberapa kesempatan untuk bertanya pada dosen saat kuliah daring berlangsung karena kendala jaringan sehingga semakin sulit memahami apa yang dijelaskan oleh dosen di kelas tadi.
- b) *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan Pertentangan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan baik menyenangkan atau tidak menyenangkan untuk tujuan yang memiliki efek positif dan negatif. Konflik ini dialami oleh mahasiswa saat mereka dihadapi keadaan kuliah secara daring atau secara tatap muka. Dan para mahasiswa mau tidak mau harus memilih kuliah dilakukan secara daring walau mungkin beberapa dari mereka tidak

menginginkannya. Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling UPI juga dihadapkan dengan pilihan saat memilih mata kuliah yang hendak diambil, namun mereka harus memilih beberapa mata kuliah dengan dosen yang tidak diinginkannya (dalam hal pribadinya) karena mata kuliah sudah dipaketkan oleh Jurusan.

- c) *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, deadline, aktivitas yang berlebihan. Tekanan ini sering dialami oleh mahasiswa yang sedang berkuliah secara daring. Seperti mendapatkan beban tugas kuliah yang lebih banyak daripada saat kuliah secara tatap muka, deadline tugas yang sangat mepet, dan merasa ingin bersaing dengan teman sekelas yang lain, hubungan interpersonal, dan juga tekanan dari orangtua atau orang-orang yang ada didalam rumah (sering dimarahi karena selalu bermain ponsel dan laptop padahal itupun untuk perkuliahan).
- d) *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. Perubahan ini sangat dirasakan oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan kuliah secara daring saat ini. Dikarenakan perubahan secara tiba tiba pada masa pandemi COVID-19 yang tidak direncanakan, membuat tujuan dan kehidupan mahasiswa yang sejak awal melaksanakan kuliah secara tatap muka menjadi dilakukan secara daring. Yang tentu saja perubahan ini membuat mahasiswa harus mau tidak mau menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi.
- e) *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan kuliah secara daring seperti merasa cemas saat hendak melaksanakan ujian walau dilakukan secara daring, berusaha agar berteman dan disukai oleh banyak orang walau komunikasi terbatas (melalui media sosial), lebih mengutamakan kegiatan organisasi dibanding tugas kuliah, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, dan ada juga yang

terlalu berambisi dalam mendapatkan nilai yang bagus karena tuntutan yang ada.

B. Reaksi Terhadap Stressor Akademik

- a) *Physiological* (reaksi fisik). Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat (terburu-buru), kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
- b) *Emotional* (reaksi emosi). Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti rasa takut, marah, bersalah, dan sedih yang berlebihan atau secara tiba tiba.
- c) *Behavioral* (reaksi perilaku). Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti sering menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan defense mechanism, dan memisahkan diri dari orang lain.
- d) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif). Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stress dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan diri mereka.

1.4.2 Pengembangan Instrumen

Pernyataan instrumen yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data mengenai stres akademik dalam penelitian ini, yaitu *Student-life Stres Inventory (SSI)* yang disusun oleh Gadzella (1991), serta peneliti mengadaptasi dari hasil instrument yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan digunakan oleh Risva Antika (2016). Instrumen ini memiliki reliabilitas dengan koefisien *Cronbach's Alpha* berkisar antara .70 - .92 dan setelah diadopsi kedalam bahasa Indonesia oleh Risva Antika (2016) nilai validitasnya menjadi 0,86 dan nilai realibilitasnya menjadi 0,94. yang artinya instrumen ini sangat reliabel. Instrumen *Student-life Stres Inventory (SSI)* yang ada di dalam penelitian ini terdiri dari 51 pertanyaan berdasarkan dua dimensinya yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik tersebut. Dengan skala 1 untuk tidak pernah hingga 5 untuk sangat sering.

Tabel 3 2

Kisi-Kisi dan Pernyataan Instrumen

No.	Dimensi	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
1.	<i>Stressor Akademik</i>	Frustrasi	Perasaan yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
		Konflik	Pertentangan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan baik menyenangkan atau tidak menyenangkan untuk tujuan yang memiliki efek positif dan negatif.	8, 9, 10	3
		Tekanan	Berkaitan dengan kompetisi, deadline, aktivitas yang berlebihan.	11, 12, 13, 14	4
		Perubahan	Perubahan hidup yang meliputi hal-hal berupa pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.	15, 16, 17	3
		<i>Self-imposed</i> (pemaksaan diri)	Mencakup hal hal yang berkaitan dengan hal-hal yang individu sukai, inginkan,	18, 19, 20, 21, 22, 23	6

			rasakan dan khawatirkan. Seperti keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian.		
2.	Reaksi Terhadap <i>Stressor</i> Akademik	Fisiologis	Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat (terburu-buru), kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	14
		Emosional	Reaksi atau gejala emosi ini muncul diantaranya seperti rasa takut, marah, bersalah, dan sedih yang berlebihan atau secara tiba tiba.	38, 39, 40, 41	4
		Perilaku	Reaksi atau gejala perilaku ini muncul diantaranya seperti sering menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah,	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49	8

			mencoba bunuh diri, menggunakan <i>defense mechanism</i> , dan memisahkan diri dari orang lain.			
		Kognitif	Reaksi atau gejala kognitif ini muncul diantaranya seperti bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stress dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan diri mereka.	50, 51	2	
TOTAL						51

1.4.3 Pengujian Instrumen

A. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana ketepatan atau keabsahan dari instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 1987). Sedangkan menurut Sumintono & Widhiarso (2013), uji validitas bertujuan agar mengetahui apakah instrumen yang digunakan dapat mengukur sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Uji validitas instrument Stres Akademik ini menggunakan *Rasch Model* dalam aplikasi *Winstep*.

Uji validitas item instrumen ini memperoleh hasil pengukuran *raw variance* instrumen stres akademik sebanyak 43,7% yang berarti sudah memenuhi persyaratan *dimensionality* yaitu tidak kurang dari 40%. Sedangkan untuk hasil *raw unexplained variance* nya menunjukkan nilai kurang dari 10% sehingga dari hasil olah data instrument ini dapat disimpulkan bahwa instrumen stres akademik mampu mengukur apa yang

diukur dan memenuhi persyaratan bahwa hasil dari *raw unexplained variance* nya tidak lebih dari 15% (Sumintono & Widhiarso, 2013).

Hasil uji ketepatan skala dihitung menggunakan *rasch model* dengan menggunakan aplikasi *winstep*. Berikut hasil uji *rating scale* instrumen stres akademik yang dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3 3
Hasil Uji Rating Scale

CATEGORY LABEL	OBSERVED SCORE	OBSVD COUNT	SAMPLE %	AVRGE	EXPECT	INFINIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	950	21	-1.42	-1.33	.88	.90	NONE	(-2.52)
2	2	994	22	-.64	-.73	1.05	.99	-1.08	-1.11
3	3	1221	27	-.22	-.21	.96	.96	-.67	-.12
4	4	1037	23	.29	.23	.92	.94	.18	1.05
5	5	337	7	.46	.65	1.31	1.52	1.57	(2.83)

Dilihat dari tabel 3.3 mengenai hasil uji *rating scale* pada instrumen stres akademik menunjukkan bahwa nilai *observed average* dan *andrich threshold* nya mengalami peningkatan dari setiap skala yang telah ditentukan (1-5), yang berarti responden yang mengisi instrumen stres akademik ini memahami perbedaan dari setiap jawaban yang mereka berikan.

Uji validitas instrumen pun ditinjau per item nya dengan dilihat kesesuaiannya melalui *outfit mean square (MNSQ)*, *outfit z-standard (ZTSD)*, dan *point measure correlation (Pt Mean Corr)*. Sedangkan penentuan item yang dapat diterima, digunakan, direvisi, atau dibuang berdasarkan kriteria sebagai berikut (Sumintono & Widhiarso, 2013, hlm. 115).

- Nilai *outfit mean square (MNSQ)*, yakni $0,5 < MNSQ < 1,5$
- Nilai *outfit z-standard (ZSTD)*, yakni $-2,0 < ZSTD < 2,0$
- Nilai *point measure correlation (Pt Mean Corr)*, yakni $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$

Hasil uji validitas instrumen *burnout* terhadap 51 item pernyataan dengan jumlah responden sebanyak 89 mahasiswa menunjukkan terdapat 45 item dapat digunakan tanpa perbaikan, namun terdapat 6 item lain dapat digunakan dengan catatan perbaikan dalam segi bahasa atau mengonstruk

kalimat dengan lebih jelas kembali dan lebih sederhana dikarenakan nilai *pt mean corr* item dibawah 0,4.

B. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu instrumen dapat dikatakan reliable jika instrumen dan juga butir-butir pernyataan yang diberikan dapat menghasilkan hasil yang setara pada kondisi yang sama di waktu yang berbeda (Sumintono & Widhiarso, 2013). Uji Reliabilitas instrumen stres akademik dilakukan dengan menggunakan model *rasch* dengan bantuan aplikasi *Winstep*. Kriteria tingkat reliabilitas dapat dikategorikan yang dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3 4

Kriteria Reliabilitas Instrumen Nilai Person Reliability dan Item Reliability

No	Kriteria	Nilai r
1	< 0,67	Lemah
2	0,67 – 0,80	Cukup
3	0,81 – 0,90	Bagus
4	0,91 – 0,94	Bagus Sekali
5	> 0,94	Istimewa

Sumintono & Widhiarso (2013)

Adapun kriteria lain yang harus diperhatikan adalah nilai *alpha cronbach*, yang melihat bagaimana interaksi antara responden dengan item secara keseluruhan.

Tabel 3 5

Kriteria Reliabilitas Instrumen Nilai Alpha Cronbach

Nilai	Kriteria
<0,5	Buruk
0,5-0,6	Jelek
0,6-0,7	Cukup
0,7-0,8	Bagus
>0,8	Bagus sekali

Sumintono & Widhiarso (2013)

Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel *summary statistic* dengan informasi secara keseluruhan mengenai pola kualitas responden (*person*), kualitas instrumen(*item*) yang digunakan, serta interaksi antara *person* dan butir item. Hasil uji reliabilitas instrumen variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel 3.6.

Deskripsi	Measure	Separation [(4 × Separation) + 1]	Reliability	Cronbach
		3		
Person	-0,40	4,38	0,90	0,92
Item	0,00	8,37	0,97	

Tabel 3 6
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik

Hasil uji reliabilitas instrumen instrumen *burnout* berdasarkan tabel 3.6 dideksripsikan sebagai berikut.

- a) *Person measure* logit -0,40 menunjukkan rata-rata nilai responden dalam instrumen stres akademik. Nilai rata-rata yang lebih kecil dari logit 0,0 menunjukkan kecenderungan tingkat kemampuan responden lebih rendah daripada tingkat kesulitan soal atau butir-butir pernyataan dalam instrumen.
- b) Uji reliabilitas responden sebesar 0,90 termasuk dalam kategori bagus sekali yang berarti konsistensi responden bagus dalam memilih pernyataan.
- c) Uji reliabilitas instrumen menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,97 dan termasuk dalam kategori istimewa, yang berarti kualitas item-item pada instrumen sangat dipercaya untuk mengukur stres akademik.
- d) Nilai *alpha cronbach* sebesar 0,92 mengartikan interaksi antara responden dengan setiap item pernyataan secara keseluruhan bagus sekali, sehingga instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.
- e) Dengan nilai *person separation* sebesar 4,38 dibulatkan menjadi 4, yang

bermakna terdapat 4 kelompok responden dengan tingkat kemampuan menjawab item yang berbeda (berstrata). Sementara nilai butir separation sebesar 8,37 dibulatkan menjadi 8, yang bermakna terdapat 8 kelompok butir item dengan tingkat kesulitan butir item yang berbeda (berstrata).

1.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan penelitian sebagai berikut:

- a) Mempersiapkan penyebaran instrumen secara *online* dengan menggunakan *google form* dan mencari kontak perwakilan mahasiswa UPI jurusan Bimbingan dan konseling angkatan 2018 yang sedang aktif melaksanakan kuliah secara daring dari masing-masing kelas A dan B (tidak cuti, dll)
- b) Menghubungi perwakilan mahasiswa kelas A dan B jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 untuk membantu mengisi dan menyebarkan instrumen.
- c) Menghubungi secara personal mahasiswa-mahasiswa jurusan Bimbingan dan konseling angkatan 2018 Universitas Pendidikan Indonesia yang belum mengisi instrumen melalui *whatsapp* atau dm *instagram* untuk meminta kesediaannya mengisi instrumen tentang stres akademik selama menjalani kegiatan kuliah secara daring, lalu setelah itu akan dikirimkan *link* untuk mengisi instrumen. Teknis mengisi instrumen dilakukan dengan cara meminta mahasiswa untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan mereka di setiap pernyataan yang sudah ada di *google form*. Terdapat 5 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu: Tidak Pernah, Jarang, Kadang, Sering, Sangat Sering.
- d) Setelah sampel yang dibutuhkan dalam instrumen terpenuhi, dilakukan pengaturan pemberhentian penerimaan responden.

1.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistika deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul dari hasil instrument tingkat stres akademik yang telah dibagikan dan diisi oleh partisipan. Data yang diperoleh kemudian akan dikumpulkan dan dianalisis dengan

menggunakan analisis univariat dan dibantu program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) untuk memperoleh gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Universitas Pendidikan Indonesia yang sedang melaksanakan kuliah secara daring. Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis data di penelitian ini:

1.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk menyeleksi data yang layak diolah datanya. Verifikasi data ini terdiri dari memeriksa kelengkapan instrumen yang terkumpul, jumlah responden yang telah mengisi instrument, memeriksa kelengkapan data yang telah diisi oleh responden, mengecek hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden, dan ketika jumlah data sesuai dengan subjek serta keseluruhan data memenuhi persyaratan untuk dapat diolah, data itu pun kemudian langsung dapat dilakukan penyekoran sesuai dengan yang telah ditetapkan.

1.6.2 Pedoman Penyekoran (*scoring*)

Instrumen stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang menyediakan lima pilihan alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang (K), Sering (S), Sangat Sering (SS). Yang dalam pengisiannya, peneliti meminta responden memberikan respon terhadap setiap pernyataan yang diberikan dengan memilih pada salah satu alternatif jawaban yang dianggap sangat sesuai dengan keadaan responden yang setiap jawaban responden diberikan bobot penyekoran. Jawaban dari setiap item pernyataan dinilai dengan menggunakan kategori yang disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3 7

Skoring Instrumen Stres Akademik

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang	3
Sering	4
Sangat Sering	5

1.6.3 Pengelompokan Data

Pengelompokan data penelitian tingkat stres akademik pada mahasiswa ini dilakukan dengan menghitung rata-rata dari skor total kelompok dengan menggunakan program aplikasi *SPSS*. Kemudian penentuan kategori pun dilakukan dengan melihat nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi pada *Software SPSS*. Adapun pengkategorian pengelompokan data menurut Azwar (2012) sebagai berikut:

Tabel 3 8
Kategori Pengelompokan Data

Rentang Skor	Kategori
$X \geq M + SD$	Tinggi
$M - SD \leq X < M + SD$	Sedang
$X < M - SD$	Rendah

Sebelum dilakukan pengelompokan skor terlebih dahulu, dilakukan perhitungan skor ideal dengan rumus perhitungan menurut Azwar (2012, hlm. 149) sebagai berikut.

Skor Maksimal Ideal (S_{max1}) = Jumlah item x bobot nilai tertinggi

Skor Maksimal Ideal (S_{min1}) = Jumlah item x bobot nilai terkecil

Mean Ideal (M_i) = $1/2 (S_{max1} + S_{min1})$

Standar Deviasi Ideal (S_{di}) = $1/6 (S_{max1} - S_{min1})$

Hasil dari perhitungan skor ideal terdapat skor setiap kategori yang berbeda-beda sesuai dengan tingkatannya. Pengelompokan data berdasarkan rumus di tabel 3.4 pun sebagai berikut:

- 1) Tinggi = $X > 153 + 34$
= **$X > 187$**
- 2) Sedang = $M - SD < X < M + SD$
= **$119 < X < 187$**
- 3) Rendah = $X < 153 - 34$
= **$X < 119$**