

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Duli (2019) penelitian kuantitatif merupakan cara untuk memecahkan suatu masalah atau menguji hipotesis yang dibuat untuk mengembangkan prinsip umum melalui kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis data serta penyajian data. Secara ringkas, penelitian kuantitatif merupakan kegiatan pengumpulan data numerik untuk menjelaskan suatu fenomena tertentu (Duli, 2019, hlm. 4).

Adapun karakteristik penelitian kuantitatif menurut Duli (2019) diantaranya adalah harus merumuskan definisi operasional variabel penelitian dengan tujuan agar dapat terukur serta terhindar dari multitafsir. Selain itu, dalam penelitian kuantitatif data harus reliabel sehingga dapat dilakukan pengamatan ulang atau dapat dipakai beberapa kali.

Sementara itu, menurut (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012) beberapa karakteristik dari penelitian kuantitatif adalah masalah penelitian dapat dideskripsikan melalui hubungan antar variabel, lalu pembuatan pernyataan tujuan, pertanyaan penelitian, dan hipotesis spesifik, terbatas, terukur, dan dapat diamati. Kemudian pengumpulan data secara numerik dari sejumlah orang menggunakan instrumen dengan pertanyaan dan tanggapan yang telah ditentukan sebelumnya. Serta penulisan laporan penelitian menggunakan standar, struktur tetap dan kriteria evaluasi dan mengambil pendekatan yang objektif dan tidak bias.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini, yakni dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Rukajat (2018) metode deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, realistik dan aktual pada saat ini. Dikarenakan, penelitian menggunakan metode deskriptif bertujuan mendeskripsikan, menggambarkan atau melukiskan dengan sistematis akurat dan faktual terkait dengan fakta-fakta, sifat ataupun hubungan terkait fenomena yang sedang diteliti.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain survei. Menurut (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012, hlm. 393) tujuan utama dari survei adalah untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi. Adapun menurut (Duli, Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK
PADA REMAJA**

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

2019) penelitian survei dimanfaatkan untuk memecahkan permasalahan yang sesuai dengan instrument atau kuesioner yang sudah dirancang sebelumnya. Sementara menurut (Creswell, 2016) penelitian survey ialah sebuah usaha untuk memaparkan kecenderungan, sikap atau opini dari suatu populasi dengan meneliti sampel saja. Tujuannya yaitu, untuk menggeneralisasi sampel tersebut menjadi populasi. Adapun penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stres akademik yang dialami oleh remaja, yakni peserta didik kelas XII di SMA X.

Karakteristik utama yang dimiliki survei menurut (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012) diantaranya: Informasi dikumpulkan dari sekelompok orang untuk menggambarkan beberapa aspek atau karakteristik (seperti kemampuan, pendapat, sikap, kepercayaan, dan/atau pengetahuan) dari populasi di mana kelompok itu menjadi bagiannya. Cara utama pengumpulan informasi adalah dengan mengajukan pertanyaan; jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini oleh anggota kelompok merupakan data penelitian. Informasi dikumpulkan dari sampel, bukan dari setiap anggota populasi.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023. Hal tersebut didasari oleh pertimbangan sebagai berikut:

1. Siswa kelas XII masih tergolong remaja, dan remaja umumnya paling rentan terhadap stres dan kecemasan karena sedang berada dalam tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, sehingga remaja harus menghadapi berbagai jenis stres dan ketegangan (Kaur, 2014).
2. Tekanan untuk mencapai keunggulan akademik meningkat ketika remaja berada pada penghujung masa sekolah karena harus menjalani ujian kelulusan sekolah. Ini merupakan titik remaja mulai memikirkan pesaing, pencapaian, dan kegagalan. Karena semua alasan di atas, tekanan akademik meningkat selama masa remaja (D'Mello & Govindaraju, 2016).
3. Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII meningkat ketika menghadapi SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri) dan SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) atau sekarang lebih dikenal dengan istilah UTBK (Ujian Tulis Berbasis Komputer). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa kelas XII kecemasannya meningkat

diantaranya karena kurang rasa percaya diri ketika menghadapi tes, terlalu khawatir ketika mengetahui saingan yang nilainya lebih tinggi serta kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri (Mukminina & Abidin, 2020).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Penelitian ini dilaksanakan di SMA X, penentuan lokasi tersebut karena berdasarkan fenomena yang terjadi didukung oleh penelitian pendahuluan, bahwa tingkat stres akademik di SMA X berada pada tingkatan sedang.

Menurut Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012) populasi adalah kelompok untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Adapun dalam beberapa kasus, populasi dapat didefinisikan sebagai sekelompok ruang kelas, sekolah, atau bahkan fasilitas. Karakteristik dari populasi adalah sekumpulan individu yang mempunyai ciri-ciri yang sama (Creswell, 2015).

Adapun populasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Table 3.1
Data Jumlah Peserta Didik Kelas XII SMA X

Kelas	Jumlah Laki-laki	Jumlah Perempuan	Jumlah Total	Peminatan	Jumlah Laki-laki	Jumlah Perempuan	Jumlah Total
XII IPA 1	15	11	26	IPA	128	107	235
XII IPA 2	12	14	26				
XII IPA 3	13	13	26				
XII IPA 4	14	12	26				
XII IPA 5	14	12	26				
XII IPA 6	15	11	26				
XII IPA 7	15	12	27				
XII IPA 8	15	11	26				
XII IPA 9	15	11	26				
XII IPS 1	11	16	27	IPS	35	45	80
XII IPS 2	13	14	27				
XII IPS 3	11	15	26				
Jumlah Kelas XII					163	152	315

3.3.2 Sampel

Teknik *non probability sampling* adalah teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Creswell (2016) *nonprobability sampling* merupakan teknik yang memberikan peluang setiap anggota populasi untuk tidak dipilih menjadi sample. Maka, partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas XII di

SMA X Tahun Ajaran 2022/2023. Istilah lain untuk *nonprobability sampling* ialah teknik sampling total yang menggunakan seluruh anggota partisipan sebagai sampel.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen dipergunakan dalam pengumpulan data kuantitatif, untuk mengukur variabel dalam penelitian. Instrumen adalah alat untuk mengukur, mengamati, atau mendokumentasikan data kuantitatif (Creswell, 2015, hlm. 14). Instrumen tersebut berisi pertanyaan spesifik dan kemungkinan respons yang dikembangkan sebelum penelitian.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrument yang dikembangkan berdasarkan konstruk dari Gadzella (1994) yang mengungkap bahwa terdapat lima aspek stressor dan empat aspek respon siswa dalam mengukur stres akademik (Robotham, 2008; Harjuna & Magistarina, 2021). Stres akademik tersebut dapat dikategorikan menjadi dua yang terdiri dari stressor dan respon. Adapun alternatif jawaban menggunakan model skala *likert*.

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

1) Stres Akademik

Stres akademik merupakan gangguan emosi dalam ruang lingkup sekolah, yang terjadi akibat adanya tekanan dari dalam diri mau pun dari pihak luar, namun kemampuan yang dimiliki tidak dapat mengimbangnya. Stres akademik ditandai dengan adanya stressor dan juga respon. Adapun Gadzella (1994) menyebutkan bahwa stressor berfokus pada lima jenis (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat reaksi terhadap stresor (fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif) (Robotham, 2008; Harjuna & Magistarina, 2021).

2) Art Therapy

Art therapy menggunakan metode menggambar, merupakan proses untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui seni yang akan digunakan sebagai media serta sarana komunikasi dalam proses terapi. Sehingga, didapatkan *insight* agar dapat berkembang atau agar menyelesaikan permasalahan, salah satunya stres akademik.

Adapun rancangan program Bimbingan Kelompok *art therapy* untuk mereduksi stres akademik pada remaja, didasarkan pada analisis kebutuhan (*need*

assesment) terlebih dahulu pada peserta didik kelas XII di SMA X yang diungkap menggunakan instrumen stres akademik. Hasil dari pengolahan *need assesment* tersebut dijadikan dasar untuk merancang program Bimbingan Kelompok *art therapy*.

3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen

Penyusunan instrumen ini berdasarkan konstruk yang dikembangkan dari teori Gadzella (1994) yang mengungkap bahwa terdapat lima indikator stressor dan empat indikator respon siswa dalam mengukur stres akademik (Robotham, 2008; Harjuna & Magistarina, 2021). Berikut adalah tabel 3.2 yang berisi kisi-kisi instrumen stres akademik.

Table 3.2
Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik

Aspek	Indikator	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah Item
Stressor	1) Remaja mengalami frustrasi	1, 4, 5	2, 3	5 item
	2) Remaja menghadapi konflik yang bertentangan	6, 7, 8	9, 10	5 item
	3) Remaja menghadapi tekanan	11, 13, 15	12, 14	5 item
	4) Remaja memunculkan perubahan perilaku	16, 19	17, 18, 20	5 item
	5) Remaja terlalu memaksa diri	22, 23, 25	21, 24	5 item
Respon	1) Remaja mengalami penurunan kebugaran fisik	26, 27, 28	29, 30	5 item
	2) Remaja meluapkan emosi, yang cenderung negatif	31, 33, 35	32, 34	5 item
	3) Remaja menunjukkan perilaku yang negatif	36, 37, 38	39, 40	5 item
	4) Remaja memiliki kemampuan penilaian kognitif	44, 45	41, 42, 43	5 item
Total item				45 item

3.4.3 Penimbangan Instrumen Penelitian

3.4.3.1 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan dimaksudkan untuk mengetahui kesesuaian antara kisi-kisi instrumen yang telah disusun berdasarkan landasan teori yang digunakan. Untuk menimbang instrumen ini layak digunakan atau tidak, maka dilakukan penimbangan kepada dosen pembimbing yakni Dr. Amin Budiamin, M. Pd dan Tri Lestari, M. Pd. Proses penimbangan berdasarkan dari definisi operasional variabel, jenis instrumen, konstruk, isi serta Bahasa yang digunakan dalam setiap item instrumen. Hasil dari proses penimbangan instrumen menunjukkan bahwa

instrumen stres akademik dapat digunakan, dengan perbaikan di beberapa item pernyataan, terutama perbaikan dari segi bahasa.

3.4.3.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan kepada enam remaja di kelas XII SMA X, terdiri dari tiga remaja dari peminatan IPA dan tiga remaja dari peminatan IPS yang merupakan bagian dari populasi sekaligus sampel penelitian. Tujuan dari dilaksanakannya uji keterbacaan ini dimaksudkan untuk mengukur instrumen yang akan digunakan dapat dipahami oleh remaja.

Hasil dari uji keterbacaan ini secara keseluruhan dapat dipahami, hanya ada perbaikan, khususnya dari segi Bahasa. Terdapat istilah dalam pernyataan yang diganti seperti kata “SBMPTN” diganti menjadi “UTBK”. Hasil uji keterbacaan tersebut menjadi pertimbangan dalam mengembangkan instrumen stres akademik pada remaja.

3.4.3.3 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan terhadap peserta didik kelas XII SMA Pasundan 8 Bandung, dengan jumlah responden 118 orang. Dengan pertimbangan bahwa SMA Pasundan 8 Bandung memiliki kesamaan dengan SMA X diantaranya, kedua sekolah tersebut sama-sama merupakan sekolah swasta yang ada di Kota Bandung serta responden yang digunakan berada pada tingkatan kelas yang sama yakni kelas XII.

1) Uji Ketepatan Skala

Uji ketepatan skala instrumen stres akademik dilakukan menggunakan alat bantu MSI pada *Microsoft Excel*. Tujuan dilakukan uji ketepatan skala adalah untuk menentukan skala yang digunakan sudah tepat atau tidak. Adapun hasil perhitungan uji ketepatan skala dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut

Tabel 3.3
Uji Ketepatan Skala Instrumen Stres Akademik

Col	Category	Freq	Prop	Cum	Density	Z	Scale
1,000	1,000	13,000	0,041	0,041	0,088	-1,736	1,000
	2,000	29,000	0,092	0,133	0,215	-1,111	1,763
	3,000	89,000	0,283	0,416	0,390	-0,212	2,523
	4,000	110,000	0,349	0,765	0,307	0,723	3,379
	5,000	74,000	0,235	1,000	0,000		4,450
2,000	1,000	32,000	0,102	0,102	0,178	-1,273	1,000
	2,000	143,000	0,454	0,556	0,395	0,140	2,268

	3,000	113,000	0,359	0,914	0,157	1,368	3,412
	4,000	21,000	0,067	0,981	0,046	2,074	4,400
	5,000	6,000	0,019	1,000	0,000		5,186
3,000	1,000	74,000	0,235	0,235	0,307	-0,723	1,000
	2,000	154,000	0,489	0,724	0,334	0,594	2,252
	3,000	71,000	0,225	0,949	0,104	1,637	3,328
	4,000	14,000	0,044	0,994	0,018	2,492	4,255
	5,000	2,000	0,006	1,000	0,000	8,210	5,123
4,000	1,000	72,000	0,229	0,229	0,303	-0,744	1,000
	2,000	115,000	0,365	0,594	0,388	0,237	2,090
	3,000	70,000	0,222	0,816	0,266	0,900	2,872
	4,000	36,000	0,114	0,930	0,134	1,477	3,480
	5,000	22,000	0,070	1,000	0,000		4,243
5,000	1,000	5,000	0,016	0,016	0,040	-2,148	1,000
	2,000	11,000	0,035	0,051	0,104	-1,637	1,652
	3,000	57,000	0,181	0,232	0,305	-0,733	2,397
	4,000	108,000	0,343	0,575	0,392	0,188	3,251
	5,000	134,000	0,425	1,000	0,000		4,426
6,000	1,000	31,000	0,098	0,098	0,173	-1,291	1,000
	2,000	62,000	0,197	0,295	0,345	-0,538	1,890
	3,000	98,000	0,311	0,606	0,385	0,270	2,636
	4,000	78,000	0,248	0,854	0,229	1,054	3,391
	5,000	46,000	0,146	1,000	0,000		4,331
7,000	1,000	49,000	0,156	0,156	0,239	-1,013	1,000
	2,000	65,000	0,206	0,362	0,375	-0,353	1,877
	3,000	84,000	0,267	0,629	0,378	0,328	2,523
	4,000	73,000	0,232	0,860	0,222	1,082	3,208
	5,000	44,000	0,140	1,000	0,000		4,126
8,000	1,000	96,000	0,305	0,305	0,350	-0,511	1,000
	2,000	106,000	0,337	0,641	0,374	0,362	2,079
	3,000	74,000	0,235	0,876	0,204	1,156	2,869
	4,000	32,000	0,102	0,978	0,053	2,010	3,641
	5,000	7,000	0,022	1,000	0,000		4,531
9,000	1,000	53,000	0,168	0,168	0,251	-0,961	1,000
	2,000	88,000	0,279	0,448	0,395	-0,132	1,978
	3,000	111,000	0,352	0,800	0,280	0,842	2,822
	4,000	54,000	0,171	0,971	0,065	1,902	3,746
	5,000	9,000	0,029	1,000	0,000		4,781
10,000	1,000	4,000	0,013	0,013	0,033	-2,235	1,000
	2,000	16,000	0,051	0,063	0,125	-1,526	1,778
	3,000	49,000	0,156	0,219	0,295	-0,775	2,485
	4,000	103,000	0,327	0,546	0,396	0,116	3,275
	5,000	143,000	0,454	1,000	0,000		4,456
11,000	1,000	4,000	0,013	0,013	0,033	-2,235	1,000
	2,000	26,000	0,083	0,095	0,169	-1,309	1,929

	3,000	54,000	0,171	0,267	0,329	-0,623	2,654
	4,000	98,000	0,311	0,578	0,391	0,196	3,382
	5,000	133,000	0,422	1,000	0,000		4,510
12,000	1,000	50,000	0,159	0,159	0,242	-1,000	1,000
	2,000	79,000	0,251	0,410	0,389	-0,229	1,940
	3,000	113,000	0,359	0,768	0,305	0,733	2,758
	4,000	47,000	0,149	0,917	0,152	1,388	3,548
	5,000	26,000	0,083	1,000	0,000		4,369
13,000	1,000	27,000	0,086	0,086	0,157	-1,368	1,000
	2,000	80,000	0,254	0,340	0,366	-0,413	2,001
	3,000	96,000	0,305	0,644	0,372	0,370	2,806
	4,000	77,000	0,244	0,889	0,189	1,221	3,576
	5,000	35,000	0,111	1,000	0,000		4,531
14,000	1,000	24,000	0,076	0,076	0,143	-1,431	1,000
	2,000	52,000	0,165	0,241	0,312	-0,702	1,860
	3,000	81,000	0,257	0,498	0,399	-0,004	2,541
	4,000	105,000	0,333	0,832	0,251	0,961	3,323
	5,000	53,000	0,168	1,000	0,000		4,374
15,000	1,000	82,000	0,260	0,260	0,325	-0,642	1,000
	2,000	116,000	0,368	0,629	0,378	0,328	2,102
	3,000	72,000	0,229	0,857	0,226	1,068	2,914
	4,000	33,000	0,105	0,962	0,083	1,773	3,610
	5,000	12,000	0,038	1,000	0,000	8,210	4,421
16,000	1,000	7,000	0,022	0,022	0,053	-2,010	1,000
	2,000	15,000	0,048	0,070	0,134	-1,477	1,679
	3,000	31,000	0,098	0,168	0,251	-0,961	2,190
	4,000	72,000	0,229	0,397	0,386	-0,262	2,795
	5,000	190,000	0,603	1,000	0,000		4,021
17,000	1,000	102,000	0,324	0,324	0,359	-0,457	1,000
	2,000	90,000	0,286	0,610	0,384	0,278	2,024
	3,000	66,000	0,210	0,819	0,263	0,912	2,685
	4,000	43,000	0,137	0,956	0,094	1,701	3,351
	5,000	14,000	0,044	1,000	0,000		4,221
18,000	1,000	7,000	0,022	0,022	0,053	-2,010	1,000
	2,000	26,000	0,083	0,105	0,182	-1,255	1,824
	3,000	94,000	0,298	0,403	0,387	-0,245	2,693
	4,000	96,000	0,305	0,708	0,343	0,547	3,525
	5,000	92,000	0,292	1,000	0,000		4,558
19,000	1,000	14,000	0,044	0,044	0,094	-1,701	1,000
	2,000	25,000	0,079	0,124	0,204	-1,156	1,717
	3,000	40,000	0,127	0,251	0,318	-0,672	2,215
	4,000	86,000	0,273	0,524	0,398	0,060	2,819
	5,000	150,000	0,476	1,000	0,000	8,210	3,948
20,000	1,000	3,000	0,010	0,010	0,026	-2,345	1,000
	2,000	3,000	0,010	0,019	0,046	-2,074	1,486

	3,000	36,000	0,114	0,133	0,215	-1,111	2,205
	4,000	94,000	0,298	0,432	0,393	-0,172	3,086
	5,000	179,000	0,568	1,000	0,000		4,373
21,000	1,000	18,000	0,057	0,057	0,115	-1,579	1,000
	2,000	41,000	0,130	0,187	0,269	-0,888	1,821
	3,000	98,000	0,311	0,498	0,399	-0,004	2,589
	4,000	100,000	0,317	0,816	0,266	0,900	3,425
	5,000	58,000	0,184	1,000	0,000		4,452
22,000	1,000	55,000	0,175	0,175	0,257	-0,936	1,000
	2,000	68,000	0,216	0,390	0,384	-0,278	1,889
	3,000	93,000	0,295	0,686	0,355	0,484	2,572
	4,000	77,000	0,244	0,930	0,134	1,477	3,378
	5,000	22,000	0,070	1,000	0,000		4,393
23,000	1,000	90,000	0,286	0,286	0,340	-0,566	1,000
	2,000	90,000	0,286	0,571	0,393	0,180	2,005
	3,000	69,000	0,219	0,790	0,288	0,808	2,668
	4,000	43,000	0,137	0,927	0,139	1,454	3,282
	5,000	23,000	0,073	1,000	0,000	8,210	4,089
24,000	1,000	3,000	0,010	0,010	0,026	-2,345	1,000
	2,000	15,000	0,048	0,057	0,115	-1,579	1,810
	3,000	42,000	0,133	0,190	0,272	-0,876	2,503
	4,000	105,000	0,333	0,524	0,398	0,060	3,302
	5,000	150,000	0,476	1,000	0,000	8,210	4,518
25,000	1,000	17,000	0,054	0,054	0,110	-1,608	1,000
	2,000	51,000	0,162	0,216	0,293	-0,786	1,899
	3,000	139,000	0,441	0,657	0,368	0,405	2,861
	4,000	75,000	0,238	0,895	0,182	1,255	3,812
	5,000	33,000	0,105	1,000	0,000	8,210	4,763
26,000	1,000	11,000	0,035	0,035	0,077	-1,813	1,000
	2,000	15,000	0,048	0,083	0,152	-1,388	1,632
	3,000	33,000	0,105	0,187	0,269	-0,888	2,094
	4,000	94,000	0,298	0,486	0,399	-0,036	2,774
	5,000	162,000	0,514	1,000	0,000		3,984
27,000	1,000	163,000	0,517	0,517	0,399	0,044	1,000
	2,000	103,000	0,327	0,844	0,239	1,013	2,259
	3,000	40,000	0,127	0,971	0,065	1,902	3,137
	4,000	4,000	0,013	0,984	0,040	2,148	3,785
	5,000	5,000	0,016	1,000	0,000		4,275
28,000	1,000	10,000	0,032	0,032	0,071	-1,856	1,000
	2,000	14,000	0,044	0,076	0,143	-1,431	1,627
	3,000	41,000	0,130	0,206	0,285	-0,819	2,155
	4,000	86,000	0,273	0,479	0,398	-0,052	2,832
	5,000	164,000	0,521	1,000	0,000		4,011
29,000	1,000	112,000	0,356	0,356	0,372	-0,370	1,000
	2,000	92,000	0,292	0,648	0,371	0,379	2,052

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA

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

	3,000	65,000	0,206	0,854	0,229	1,054	2,737
	4,000	30,000	0,095	0,949	0,104	1,637	3,356
	5,000	16,000	0,051	1,000	0,000		4,104
30,000	1,000	112,000	0,356	0,356	0,372	-0,370	1,000
	2,000	69,000	0,219	0,575	0,392	0,188	1,959
	3,000	58,000	0,184	0,759	0,312	0,702	2,483
	4,000	42,000	0,133	0,892	0,185	1,238	2,995
	5,000	34,000	0,108	1,000	0,000		3,766
31,000	1,000	143,000	0,454	0,454	0,396	-0,116	1,000
	2,000	99,000	0,314	0,768	0,305	0,733	2,164
	3,000	59,000	0,187	0,956	0,094	1,701	3,000
	4,000	10,000	0,032	0,987	0,033	2,235	3,796
	5,000	4,000	0,013	1,000	0,000	8,210	4,456
32,000	1,000	33,000	0,105	0,105	0,182	-1,255	1,000
	2,000	86,000	0,273	0,378	0,380	-0,311	2,006
	3,000	150,000	0,476	0,854	0,229	1,054	3,050
	4,000	36,000	0,114	0,968	0,071	1,856	4,113
	5,000	10,000	0,032	1,000	0,000		4,979
33,000	1,000	20,000	0,063	0,063	0,125	-1,526	1,000
	2,000	53,000	0,168	0,232	0,305	-0,733	1,889
	3,000	135,000	0,429	0,660	0,366	0,413	2,818
	4,000	82,000	0,260	0,921	0,148	1,409	3,800
	5,000	25,000	0,079	1,000	0,000		4,823
34,000	1,000	45,000	0,143	0,143	0,226	-1,068	1,000
	2,000	86,000	0,273	0,416	0,390	-0,212	1,977
	3,000	109,000	0,346	0,762	0,310	0,712	2,812
	4,000	57,000	0,181	0,943	0,115	1,579	3,656
	5,000	18,000	0,057	1,000	0,000		4,586
35,000	1,000	24,000	0,076	0,076	0,143	-1,431	1,000
	2,000	68,000	0,216	0,292	0,343	-0,547	1,953
	3,000	128,000	0,406	0,698	0,349	0,520	2,868
	4,000	72,000	0,229	0,927	0,139	1,454	3,798
	5,000	23,000	0,073	1,000	0,000	8,210	4,780
36,000	1,000	53,000	0,168	0,168	0,251	-0,961	1,000
	2,000	107,000	0,340	0,508	0,399	0,020	2,060
	3,000	108,000	0,343	0,851	0,232	1,040	2,980
	4,000	41,000	0,130	0,981	0,046	2,074	3,922
	5,000	6,000	0,019	1,000	0,000		4,933
37,000	1,000	21,000	0,067	0,067	0,129	-1,501	1,000
	2,000	56,000	0,178	0,244	0,314	-0,692	1,901
	3,000	133,000	0,422	0,667	0,364	0,431	2,822
	4,000	75,000	0,238	0,905	0,169	1,309	3,756
	5,000	30,000	0,095	1,000	0,000		4,718
38,000	1,000	15,000	0,048	0,048	0,099	-1,668	1,000
	2,000	45,000	0,143	0,190	0,272	-0,876	1,875

	3,000	87,000	0,276	0,467	0,398	-0,084	2,628
	4,000	106,000	0,337	0,803	0,277	0,853	3,440
	5,000	62,000	0,197	1,000	0,000		4,492

2) Uji Validitas

Pada sebuah pengukuran, diperlukan validitas. Secara tradisional, definisi validitas merupakan sebuah pertanyaan apakah tes, kuesioner atau instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020, hlm. 149). Makin tinggi validitas suatu instrumen, makin baik instrumen itu untuk digunakan (Yusuf, 2017, hlm. 96).

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan alat bantu *SPSS 21.0 for Windows*. Mengingat kuesioner dalam bentuk model skala *Likert*, maka data yang dihasilkan adalah data ordinal, sehingga uji validitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik korelasi *Rank Spearman (Spearman Rho)* untuk tiap-tiap butir pernyataan.

Adapun hasil validitas dianalisis dengan membandingkan nilai koefisien korelasi dengan kategori koefisien validitas yang dibuat oleh (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020). Adapun kriteria koefisien validitas dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3.4
Kategori Koefisien Validitas

Tingkat Validitas	Indeks Validitas
Sangat tinggi	> 0.50
Tinggi	0.40 – 0,49
Sedang / dapat diterima	0,21 – 0,40
Rendah / tidak dapat diterima	< 0,20

(Sheperis, Drummond, & Jones, 2020)

Berdasarkan hasil hitung uji validitas instrumen stres akademik, yang kemudian disesuaikan dengan kriteria koefisien validitas berdasarkan tabel 3.3, maka dari keseluruhan item dalam instrumen stres akademik yang berjumlah 45 item, terdapat 7 item yang tidak valid.

Tabel 3.5
Uji Validitas Instrumen Stres Akademik

Hasil	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	38 item
Tidak Valid	6, 11, 12, 14, 17, 21, 22	7 item
Total		45 item

Setelah uji validitas, terdapat beberapa item yang tidak valid. Sehingga, kisi-kisi instrumen stres akademik disesuaikan kembali dengan rincian pada tabel 3.5 dibawah ini.

Tabel 3.6
Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik (Setelah Uji Validitas)

Aspek	Indikator	Item	Item	Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stressor	Remaja mengalami frustrasi	1, 5	2, 3, 4,	5 item
	Remaja menghadapi konflik yang bertentangan	6, 7	8, 9	4 item
	Remaja menghadapi tekanan	10, 11	-	2 item
	Remaja memunculkan perubahan perilaku	12, 14,	13, 15	4 item
	Remaja terlalu memaksa diri	16, 18	17	3 item
Respon	Remaja mengalami penurunan kebugaran fisik	20, 21, 22	23, 24	5 item
	Remaja meluapkan emosi, yang cenderung negatif	25, 27, 29S	26, 28	5 item
	Remaja menunjukkan perilaku yang negatif	29, 30, 31	32, 33	5 item
	Remaja memiliki kemampuan penilaian kognitif	37, 38	34, 35, 36	5 item
Total item				38 item

3) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas mengandung arti bahwa sebuah instrumen cukup dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk alat pengumpulan data karena dianggap sudah baik (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Adapun untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian alat bantu *SPSS 21.0 for Windows*. Pengujian menggunakan prosedur *split-half*.

Pada reliabilitas *split-half*, sebuah tes dibagi menjadi dua bagian yang sebanding, dan kedua bagian tersebut diberikan selama satu sesi pengujian. Hasil tes pada setengah tes pertama, dikorelasikan dengan hasil pada setengah tes lainnya, kemudian akan menghasilkan koefisien ekivalensi

yang menunjukkan kesamaan antara dua bagian (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020).

Tabel 3.7
Kriteria Reliabilitas Tes

Tingkat Reliabilitas	Indeks Reliabilitas
Sangat tinggi	> 0,90
Tinggi	0,80 – 0,89
Dapat diterima	0,70 – 0,79
Sedang / dapat diterima	0,60 – 0,69
Rendah / tidak dapat diterima	< 0,59

(Sheperis, Drummond, & Jones, 2020)

Adapun hasil uji reliabilitas instrumen stres akademik, dengan prosedur *split-half* didapat nilai reliabilitas sebesar 0,797 yang artinya berdasarkan kriteria reliabilitas menurut (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020), instrumen stres akademik yang sudah dirancang, “dapat diterima” sehingga layak digunakan sebagai alat ukur pengungkap stres akademik pada remaja.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan menempuh tahapan-tahapan terlebih dahulu. Tahapan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

3.5.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan konsultasi terlebih dahulu terkait topik yang akan dirancang sebagai proposal penelitian. Kemudian setelah disetujui dilakukan proses penyusunan proposal penelitian, diawali dengan dilakukannya penelitian pendahuluan yang kemudian mengajukan usulan untuk seminar proposal. Setelah melalui seminar proposal, mendapat beberapa saran dan perbaikan dari para penguji dan diusulkan kembali untuk ditanda tangani dan disahkan yang selanjutnya digunakan sebagai syarat untuk penerbitan SK pembimbing selama menempuh proses penyusunan skripsi kedepannya.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Menyusun bab I samapai bab III bersama dosen pembimbing 1 dan 2. Kemudian mengambil data dengan menyebarkan instrumen stres akademik kepada keals XII SMA X. Setelah data terkumpul, dilanjutkan dengan pengolahan data dan penyusunan rancangan program Bimbingan Kelompok *art therapy* untuk mereduksi stres akademik.

3.5.3 Tahap Pelaporan

Pada tahap ini, yang merupakan tahap terakhir. Yakni penyusunan seluruh kegiatan yang sudah dilakukan sebelumnya dalam bentuk skripsi dengan tetap dalam bimbingan dari pembimbing 1 dan pembimbing 2. Selanjutnya diajukan untuk diuji dalam sidang skripsi.

3.6 Analisis Data

Pada proses analisis data kuantitatif, proses analisis data menggunakan prosedur matematis, yang disebut statistik (Creswell, 2015). Pada penelitian ini, analisis data khususnya menggunakan statistika deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan data yang telah terkumpul dari hasil instrumen stres akademik. Analisis ini terdiri dari memecah data menjadi beberapa bagian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data ini merupakan proses seleksi untuk menentukan data yang layak atau tidak. Kegiatan verifikasi data meliputi pengecekan kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden, pengecekan jumlah responden yang telah mengisi kuesioner dan pengecekan kesesuaian jumlah responden yang seharusnya mengisi kuesioner. Jika semuanya telah terverifikasi maka dapat dilanjutkan pada tahap pemberian skor (*skoring*).

3.6.2 Pedoman Pemberian Skor (*Scoring*)

Pedoman pemberian skor terhadap instrumen stres akademik ini adalah dengan menggunakan skala *likert*. Penggunaan skala ini menyediakan alternatif jawaban sebanyak 5 pilihan, diantaranya: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Responden diminta untuk memberikan respon dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan kondisinya saat ini, terhadap setiap pernyataan yang diajukan mengenai stres akademik. Adapun bobot penyekoran setiap jawaban responden dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3.8
Skoring Instrumen Stres Akademik

Alternatif Jawaban	Skor Item Favorable	Skor Item Unfavorable
Sangat Tidak Sesuai	1	5
Tidak Sesuai	2	4

Kurang Sesuai	3	3
Sesuai	4	2
Sangat Sesuai	5	1

3.6.3 Pengelompokan Data

Data yang telah dikumpulkan dan diolah, selanjutnya dikelompokkan atau disebut juga pengkategorisasian. Adapun pengelompokan data berdasarkan skor ideal.

Rata-rata skor = Jumlah skor : Jumlah item

Tabel 3.9
Kategorisasi Skor Stres Akademik

No.	Rata-Rata Skor	Kategorisasi
1.	1,00 – 1,99	Sangat Rendah
2.	2,00 – 2,99	Rendah
3.	3,00 – 3,99	Sedang
4.	4,00 – 4,99	Tinggi
5.	5,00	Sangat Tinggi

Adapun interpretasi berdasarkan kategori yang diperoleh dari hasil pengolahan data penelitian, dapat dilihat pada tabel 3.9 dibawah ini:

Tabel 3.10
Interpretasi Skor Kategori Stres Akademik

Kategori	Interpretasi
Sangat Tinggi	Remaja mengalami stres akademik pada semua indikator baik aspek stressor maupun aspek respon. Namun pada kategori ini tidak ada remaja yang mengalami stres akademik sangat tinggi
Tinggi	Remaja mengalami frustrasi, tekanan, perubahan, menanggapi stressor dengan memberikan respon secara fisik, emosional dan penilaian kognitif
Sedang	Remaja mengalami konflik, tekanan, menanggapi stressor dengan respon fisik, perilaku dan penilaian kognitif
Rendah	Remaja mengalami stres akademik hanya pada indikator tekanan dan merespon stressor dengan respon penilaian kognitif
Sangat Rendah	Remaja tidak mengalami stress akademik pada indikator manapun.