

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan, Metode, dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Alasan penggunaan pendekatan kuantitatif adalah dimungkinkannya dilakukan pencapaian data hasil penelitian secara nyata dalam bentuk angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsiran dengan menggunakan perhitungan statistik guna mengungkap kemampuan siswa mengelola stres sekolah.

Sementara itu untuk mengujicobakan efektivitas program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah digunakan metode *quasi experimental* (eksperimen semu) dengan desain *non-equivalent pretest dan posttest control group design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2010:77). Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2010:79). Hal ini disebabkan penelitian kurang memenuhi syarat sebagai penelitian eksperimental namun mengandung beberapa ciri eksperimental dengan jumlah yang kecil. Penggunaan metode *eksperimen semu* dilakukan agar dapat mencapai tujuan penelitian yaitu untuk mendapatkan gambaran mengenai kemampuan siswa mengelola stres sekolah sebelum dan

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

sesudah mendapatkan perlakuan (treatment) melalui program bimbingan kelompok.

Kelompok eksperimen O1 X O2

Kelompok kontrol O3 O4

(Sugiyono, 2010)

Keterangan:

X : Pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap kelompok eksperimen

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X tahun pelajaran 2011-2012 Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango Kabupaten Garut. Alasan pemilihan populasi kelas X adalah: (1) siswa kelas X baru masuk SMA/MA sehingga memerlukan adaptasi yang tinggi baik dari segi adaptasi materi/kurikulum sekolah, teman sekolah maupun lingkungan sekolah yang baru mereka masuki sehingga diprediksi mereka lebih rentan mengalami stres sekolah; (2) siswa kelas X merupakan awal masuk SMA/MA sehingga di awal pembelajaran dapat diberikan layanan intervensi melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres sekolah. Populasi penelitian yaitu kelas X MA berjumlah 81 orang yang mencakup 4 kelas terdiri 2 kelas perempuan dan 2 kelas laki-laki.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Sampel dari penelitian ini diambil secara *purposive sampling* artinya sampel diambil dengan tujuan khusus. Sampel yang diambil untuk kelompok eksperimen adalah 1 kelas yang memiliki rata-rata tingkat stres sekolah tinggi berjumlah 20 orang. Sedangkan kelompok kontrol diambil juga 1 kelas yang memiliki karakteristik yang sama atau kemiripan dalam tingkat stres sekolah dengan kelompok eksperimen yang juga berjumlah 20 orang.

C. Definisi Operasional Variabel

a. Program bimbingan Kelompok

Yang dimaksud program bimbingan kelompok dalam penelitian ini yaitu program pemberian bantuan dari konselor kepada individu (siswa kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango) melalui kegiatan kelompok dengan tujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres sekolah.

b. Stres sekolah

Stres sekolah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami atau dipersepsikan oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang meliputi *physical demands*, *task demands*, *role demands*, dan *interpersonal demands*.

1. *Physical demands* (tuntutan fisik)

Yang dimaksud *physical demands* adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres siswa ini meliputi: keadaan ruangan

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

kelas, perlengkapan sarana/prasarana penunjang pendidikan, keamanan atau penjagaan sekolah, penerangan atau pencahayaan, temperatur yang tinggi, dan kebersihan sekolah.

2. *Task demands* (tuntutan tugas)

Task demands atau tuntutan tugas dalam konsep stres sekolah diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari *task demands* ini meliputi: materi/tugas yang dikerjakan di sekolah, PR (tugas di rumah), tuntutan mengikuti pelajaran, menghadapi ulangan/ujian, memenuhi tuntutan kurikulum, memenuhi disiplin sekolah, penilaian/evaluasi, dan mengikuti kegiatan sekolah/ekskul.

3. *Role demands* (tuntutan peran)

Role demands berhubungan dengan peran yang dipikul oleh siswa yang berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah (kepala sekolah, guru-guru, dan pegawai) serta oleh orang tua dan masyarakat kepada siswa, mencakup harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik.

4. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Yang dimaksud dengan tuntutan interpersonal adalah tuntutan untuk melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dimensinya terdiri dari kemampuan membina hubungan interpersonal, kemampuan memberikan dukungan emosional, kemampuan mengemukakan pendapat serta kemampuan mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal.

c. Kemampuan siswa mengelola stres sekolah

Mengelola stres (*coping*) adalah kemampuan siswa kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango untuk melakukan proses merespon tuntutan sekolah melalui upaya/strategi sebagai berikut:

A. *Problem Focused Coping*

1. *Confrontive coping* adalah usaha mengubah keadaan yang menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan resiko.
2. *Seeking social support* adalah usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain, terutama dari teman sebaya.
3. *Planful problem solving* adalah usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

B. *Emotion Focused Coping*

1. *Self-control* adalah usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. *Distancing* adalah usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan dan menganggap permasalahan yang dihadapi tidak penting dengan cara menurunkan kadar permasalahan yang dihadapi.
3. *Positive reappraisal* adalah usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
4. *Accepting responsibility* adalah usaha untuk mencari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik.
5. *Escape/avoidance* adalah usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lainnya, seperti makan, minum, atau merokok.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, salah satunya menggunakan angket tertutup. Angket tertutup ini digunakan untuk mengukur tingkat stres sekolah dan *coping* stres siswa.

a. Penyusunan Kisi-Kisi

Instrumen yang disusun ditujukan untuk mengetahui tingkat stres sekolah dan *coping* stres yang dimiliki siswa. Kisi-kisi yang disusun terdiri dari dua yaitu kisi-kisi instrumen tingkat stres sekolah dan kisi-kisi instrumen *coping* stres.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Berikut kisi-kisi instrumen penelitian yang disusun.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
Tingkat Stres Sekolah

Aspek	Indikator	Nomor soal	Σ
1. <i>Physical demands</i> (tuntutan fisik)	- Keadaan ruangan kelas - Perlengkapan sarana/prasarana - Keamanan/penjagaan sekolah - Suhu atau temperatur kelas - Penerangan atau pencahayaan - Kebersihan sekolah	1,6 12,17 25 30 36 40	8
2. <i>Task demands</i> (tuntutan tugas)	- Tuntutan mengikuti materi pelajaran sekolah - PR (tugas sekolah) - Menghadapi ulangan/ujian - Memenuhi disiplin sekolah - Penilaian /evaluasi - Mengikuti kegiatan sekolah /ekskul	2,8,14,18 26,31,37,41 5,10,13,44 16,24,34 29,48 21,22,49	20
3. <i>Role demands</i> (tuntutan peran)	- Tuntutan memiliki nilai yang bagus - Tuntutan menjaga nama baik dan keunggulan sekolah - Tuntutan memiliki sikap dan tingkah laku yang baik	3,9,20,28 32,38 42,46	8
4. <i>Interpersonal demands</i> (tuntutan interpersonal)	- Membina hubungan personal - Kemampuan memberikan dukungan emosional - Kemampuan mengelola dan mengatasi konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal - Kemampuan mengemukakan pendapat	4,15,23,33,39 11,43,47 7,27,35 19,45,50	14
Total			50

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
“Coping Stres”

Aspek	Indikator	Nomor soal	Σ
-------	-----------	------------	----------

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

<i>Problem Focused Coping</i>	- <i>Confrontive coping</i>	1,9,18,24	4
	- <i>Seeking social support</i>	2,10,19,25	4
	- <i>Planful problem solving</i>	3,11,26,33	4
<i>Emotion Focused Coping</i>	- <i>Self-control</i>	4,12,20,27	4
	- <i>Distancing</i>	5,13,21,28	4
	- <i>Positive reappraisal</i>	6,14,15,29,31	5
	- <i>Accepting responsibility</i>	7,16,22,30	4
	- <i>Escape/avoidance</i>	8,17,23,32	4
Total			33

b. Pedoman Skoring

Instrumen penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan untuk mengetahui tingkat stres sekolah dan *coping* stres yang dialami siswa. Variabel tingkat stres sekolah siswa ini terdiri dari empat aspek yang dispesifikasikan oleh indikatornya masing-masing sedangkan variabel *coping* stres terdiri dari dua aspek yang diturunkan menjadi 8 sub aspek. Alternatif jawaban yang telah disediakan dengan kriteria dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3
Kriteria Penyekoran Angket Tingkat Stres Sekolah Siswa

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat tidak sesuai dengan yang dirasakan	1
Tidak sesuai dengan yang dirasakan	2
Sesuai dengan yang dirasakan	3
Sangat sesuai dengan yang dirasakan	4

Tabel 3.4
Kriteria Penyekoran Angket *Coping* Stres Siswa

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak pernah dilakukan	1

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Jarang dilakukan	2
Sering dilakukan	3
Sangat sering dilakukan	4

c. Penimbangan Instrumen

1. Uji validitas

Validitas menunjukkan bahwa hasil dari suatu pengukuran menggambarkan segi atau aspek yang diukurnya tersebut (Sukmadinata, 2007:228). Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono:121). Dalam penelitian ini, uji validitas yang dilakukan adalah uji validitas konstruk dan validitas isi.

Pelaksanaan validasi inventori dilakukan oleh ahli dari dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd, Dr. Ipah Saripah, M.Pd, dan Drs. Nurhudaya, M.Pd yang berkompeten untuk memvalidasi materi instrumen tersebut. Koreksi meliputi telaah konstruk, konten, dan redaksi pada masing-masing butir pernyataan yang telah dikembangkan.

Langkah selanjutnya dilakukan uji coba instrumen yang dilakukan kepada siswa kelas X dengan sampel penelitian untuk melaksanakan uji keterbacaan. Uji validitas menggunakan korelasi Product Moment dengan bantuan Mixrosoft Exel dan SPSS.

Hasil dari uji validitas sebagai berikut:

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas
Instrumen Tingkat Stres Sekolah

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Item asal	Item yang valid	Hasil	Jumlah item yang valid
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	Ada 5 item yang tidak valid yaitu item nomor 15, 20, 31, 33, dan 41	45 item

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas
Instrumen *Coping* Stres Sekolah

Item asal	Item yang valid	Hasil	Jumlah item yang valid
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	Ada 4 item yang tidak valid yaitu item nomor 1, 5, 8, dan 19	29 item

2. Uji Reliabilitas

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Uji reliabilitas dilakukan setelah dilakukan uji validitas. Reliabilitas berhubungan dengan masalah ketetapan atau konsistensi tes. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel.

Dalam pengujian reliabilitas instrumen, penulis menggunakan bantuan perhitungan program Ms. Excel 2007 dengan rumus statistika Alpa. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria sebagai berikut:

0,00 - 0,19 : Derajat keterandalannya sangat rendah

0,20 - 0,39 : Derajat keterandalannya rendah

0,40 - 0,59 : Derajat keterandalannya sedang

0,60 - 0,79 : Derajat keterandalannya tinggi

0,80 - 1,00 : Derajat keterandalannya sangat tinggi

(Riduan, 2008 : 98)

Berikut hasil uji reliabilitasnya.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tingkat Stres Sekolah

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.894	.896	50

Hasil uji reliabilitas untuk instrumen tingkat stres sekolah yaitu 0,894, artinya derajat keterandalannya tergolong tinggi.

Tabel 3.8

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Coping* Stres Sekolah

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.829	.829	33

Hasil uji reliabilitas untuk instrumen *coping* stres sekolah yaitu 0,829, artinya derajat keterandalannya tergolong tinggi.

2. Wawancara

Teknik wawancara digunakan dalam pengumpulan data penelitian dengan maksud untuk menggali berbagai informasi yang berkenaan dengan masalah penelitian. Wawancara bersifat luwes, terbuka, dan tidak berstruktur sehingga memungkinkan peneliti mengembangkan pertanyaan-pertanyaan secara mendalam dengan rumusan kata-kata yang disusun sendiri sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian.

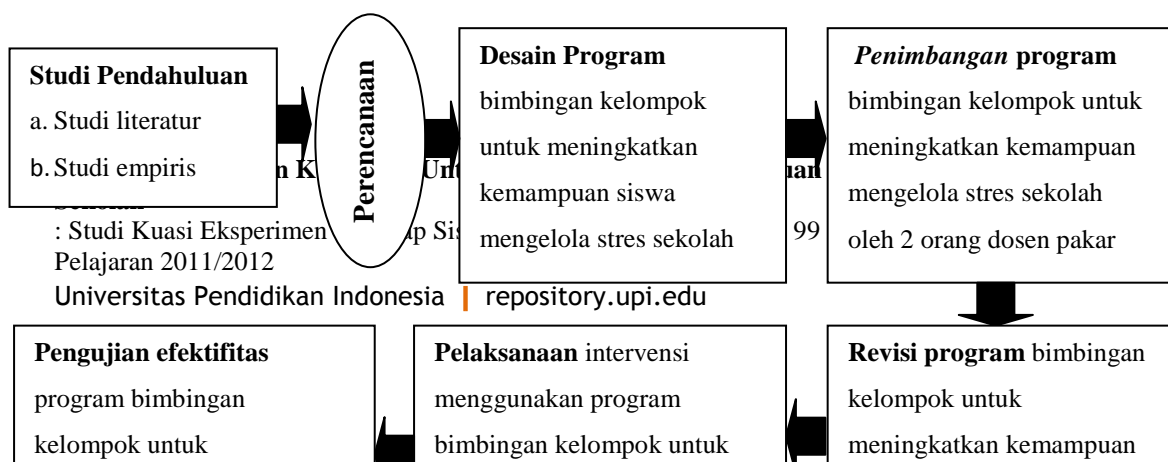
3. Observasi

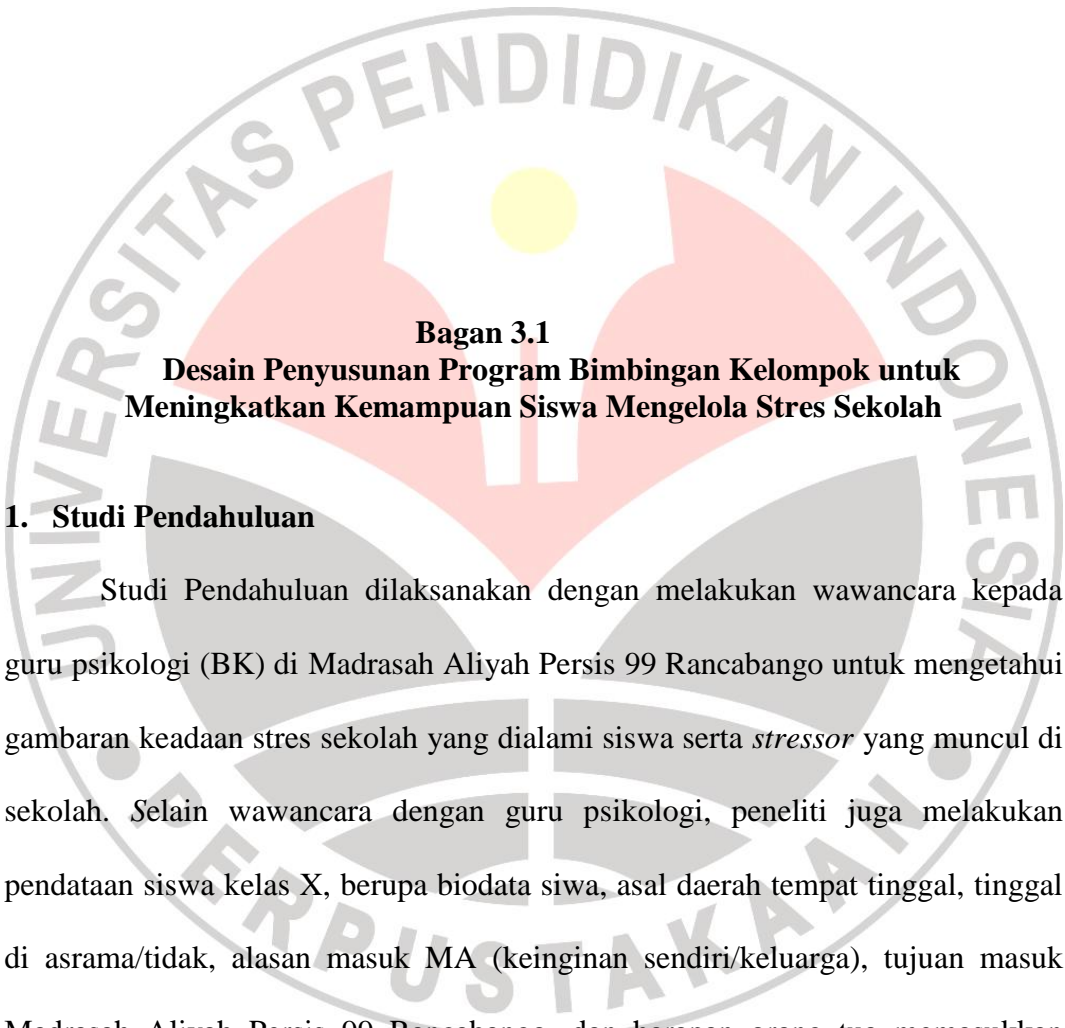
Observasi dilakukan pada saat pemberian intervensi yang digunakan untuk melihat aktivitas siswa selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

E. Penyusunan Program

Penyusunan program layanan dasar bimbingan kelompok ini dilakukan untuk bahan materi intervensi yang akan diberikan kepada kelompok eksperimen.

Langkah-langkah penyusunan program dapat dilihat pada bagan 3.1 berikut ini.





Bagan 3.1
Desain Penyusunan Program Bimbingan Kelompok untuk
Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

1. Studi Pendahuluan

Studi Pendahuluan dilaksanakan dengan melakukan wawancara kepada guru psikologi (BK) di Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango untuk mengetahui gambaran keadaan stres sekolah yang dialami siswa serta *stressor* yang muncul di sekolah. Selain wawancara dengan guru psikologi, peneliti juga melakukan pendataan siswa kelas X, berupa biodata siswa, asal daerah tempat tinggal, tinggal di asrama/tidak, alasan masuk MA (keinginan sendiri/keluarga), tujuan masuk Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango, dan harapan orang tua memasukkan sekolah ke MA. Selanjutnya dilakukan pre tes menggunakan angket tingkat stres dan *coping* stres yang telah divalidasi untuk mendapatkan profil tingkat stres dan

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

coping stres serta perencanaan desain program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah.

2. Perencanaan

Setelah mendapatkan profil tingkat stres sekolah dan *coping* stres yang dimiliki siswa selanjutnya dilakukan perencanaan penyusunan program bimbingan kelompok yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah. Materi untuk bahan intervensi yang tercantum pada program ini mengacu pada bentuk *coping* stres menurut Lazaruss & Folkman berupa *seeking social support*, *planful problem solving*, *self control*, *positive reappraisal*, dan *accepting responsibility*.

3. Desain Program

Desain program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah dibagi ke dalam dua bagian, yaitu pedoman teoritik dan pedoman pelaksanaan.

Pedoman Teoritik program bimbingan Program ini memuat a) rasional, b) deskripsi masalah, c) tujuan, d) target layanan intervensi, e) prosedur pelaksanaan intervensi, e) kompetensi konselor, f) indikator keberhasilan g) mekanisme penilaian.

Pedoman Pelaksanaan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas X mengelola stres sekolah dibuat dalam bentuk Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (SKLBK). Pedoman pelaksanaan merupakan panduan teknis bagi konselor dalam melaksanakan intervensi.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

4. Penimbangan Program Bimbingan Kelompok

Penimbangan program dilakukan oleh pakar atau ahli yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd dan Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd. Keduanya merupakan pakar/dosen yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Masukan dari dosen mencakup penguatan dari rasional pembuatan program, kesesuaian antara target layanan intervensi dengan tujuan, dan revisi satuan kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

5. Revisi Program Bimbingan Kelompok

Revisi program dilakukan berdasarkan masukan dari dosen/pakar penimbang. Selanjutnya program yang sudah direvisi diberikan kepada kelompok eksperimen di lapangan untuk melihat efektifitasnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menjawab pertanyaan penelitian yang telah disusun pada bab sebelumnya, yaitu:

1. Pertanyaan pertama mengenai profil tingkat stres pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango akan dijawab melalui distribusi skor responden berdasarkan konversi yang telah ditentukan.

Penentuan kategori tinggi, sedang dan rendah menggunakan nilai standar deviasi dan mean dari skor yang diperoleh siswa menurut Arikunto, 2006 dengan rumus sebagai berikut.

Kategori rendah : $X < \text{mean} - \text{standar deviasi}$

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Kategori sedang : $\text{mean} - \text{standar deviasi} \leq X \leq \text{mean} + \text{standar deviasi}$

Kategori tinggi : $X > \text{mean} + \text{standar deviasi}$

2. Pertanyaan kedua mengenai profil *coping* stres sekolah pada peserta didik kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango akan dijawab melalui penentuan skor yang diperoleh siswa pada instrument *coping* stres sekolah siswa. Penentuan skor dilakukan untuk menentukan persentase *coping* stres sekolah yang dilakukan oleh siswa. Data yang telah terkumpul disajikan dalam bentuk prosentase. Angka prosentase diperoleh dengan membagi skor aktual terhadap skor ideal dikali 100% dengan rumusan sebagai berikut:

$$\text{Prosentase} = \frac{\text{skor aktual}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$$

3. Pertanyaan ketiga mengenai efektivitas penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah siswa kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango dijawab dengan melakukan pengujian hipotesis melalui statistik inferensial dengan teknik uji *t* atau *t-test*. Sebelum data hasil program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah MA Persis 99 Rancabango diolah lebih lanjut, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan statistik uji Kolmogrov-Smirnov ($p > 0,05$) dan uji homogenitas varians ($p > 0,05$). Hasil normalitas dan homogenitas varians menunjukkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal dan varians yang homogen dengan hasil sebagai berikut.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Hasil Uji Asumsi Statistik

1. Uji Normalitas Data Gain

Tabel 3.9
Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Z	Nilai p	Keterangan
Eksperimen	0.087	0,200	Normal
Kontrol	0.165	0.159	Normal

Berdasarkan tabel 3.9 di atas dapat dilihat bahwa semua data berdistribusi normal karena mempunyai nilai $p > 0,05$.

2. Uji Homogenitas Varians Data Gain

Tabel 3.10
Uji Homogenitas Varians Data Gain
Kelompok Eksperimen dengan Kontrol

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
Eksperimen	0,138	1	37	0,713	Homogen
Kontrol	0,748	1	37	0,393	Homogen

Tabel 3.10 tersebut menunjukkan varians data gain homogen karena memiliki nilai p (sig) $> 0,05$.

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat melakukan uji t, maka selanjutnya dilakukan uji t atau t-test. Tujuan uji t dua variabel bebas adalah untuk membandingkan apakah ada perbedaan hasil tingkat gejala stres siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian intervensi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu