

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III membahas metode penelitian mengenai desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian survei. Desain penelitian survei merupakan suatu prosedur yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan survei kepada sampel atau seluruh populasi untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik populasi (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini menggunakan desain survei dengan tujuan untuk menggambarkan *stress mindset* peserta didik SMA Negeri 1 Cimahi tahun ajaran 2022/2023.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, bertujuan untuk mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan tren di lapangan atau pada kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel melalui proses pengolahan data statistik. Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui penyebaran angket (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengolahan data statistik untuk mendeskripsikan secara empiris *stress mindsets* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi tahun ajaran 2022/2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif, yaitu metode penelitian untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik populasi tertentu atau bidang yang diminati (Creswell, 2010). Data penelitian diperoleh berdasarkan survei dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner mengenai *stress mindsets* kepada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi tahun ajaran 2022/2023.

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi yang berjumlah 261 orang. Adapun rincian jumlah peserta didik kelas X disajikan pada Tabel 3.1

Tabel 3. 1 Data Peserta Didik

Data Peserta Didik Kelas X SMAN 1 Cimahi				
Tahun Ajaran 2022/2023				
No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X-1	12	23	35
2	X-2	13	20	33
3	X-3	11	20	31
4	X-4	13	22	35
5	X-5	10	20	30
6	X-6	11	21	32
7	X-7	13	20	33
8	X-8	10	22	32
Jumlah		93	168	261

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *nonprobability sampling* yakni pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang pada setiap anggota partisipan untuk tidak dipilih menjadi sampel (Creswell, 2012). Adapun teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh yakni teknik untuk menentukan sampel dengan semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini bertujuan untuk membuat generalisasi dengan kesalahan yang relatif kecil (Sugiyono, 2015). Maka populasi pada

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi

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

penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi berjumlah 261 orang. Adapun pertimbangan dalam menentukan populasi yaitu sebagai berikut.

- 3.2.1 Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi berada pada rentang usia 15-16 tahun, usia ini termasuk kategori remaja pertengahan. Pada rentang usia tersebut peserta didik dapat menghadapi berbagai tekanan normatif, perubahan secara anatomis, fisiologis, serta fungsi emosional dan intelektual serta dinamika hubungan sosial yang berpotensi menimbulkan stres (Pascoe et al., 2020; Hurlock, 20212). Stress dapat berdampak buruk bagi remaja. (Carter et al., 2006; Robotham & Julian, 2006).
- 3.2.2 Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan antara peneliti dengan guru BK SMA Negeri 1 Cimahi ditemukan peserta didik kelas X cenderung mengalami stress akibat masa transisi SMP ke SMA yang menyebabkan peningkatan tuntutan akademik, tuntutan beradaptasi dengan lingkungan baru.
- 3.2.3 Beragam faktor dapat mempengaruhi dampak stress bagi peserta didik. Salah satu faktor yang mempengaruhi stress pada peserta didik ialah *stress mindset*. Namun hingga saat ini penelitian mengenai *stress mindset* pada peserta didik jenjang sekolah menengah atas belum banyak dilakukan (Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, Duckworth, et al., 2018; Pascoe et al., 2020).
- 3.2.4 Pemahaman mengenai *stress mindsets* peserta didik dapat dimanfaatkan guru BK untuk membantu peserta didik memiliki pandangan yang lebih adaptif dalam mengadapi stress. Melalui pemahaman mengenai *stress mindsets* peserta didik, guru BK dapat mengembangkan layanan untuk mendorong tumbuhnya mindset ‘stress-dapat-meningkatkan’ bagi peserta didik

3.3 Instrumen Penelitian

3.3.1 Definisi Operasional *Stress mindset*

Mengacu pada teori *stress mindset* yang dikembangkan oleh Crum, yang dimaksud dengan *Stress mindset* adalah keyakinan individu mengenai sifat stress

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi

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

secara umum dan pengaruhnya pada hal-hal tertentu (Crum et al., 2013). Terdapat dua tipe mindset mengenai stress. Pertama, stress dapat melemahkan, individu dengan keyakinan ini memandang stress sebagai sesuatu yang dapat melemahkan kesehatan, kesejahteraan, performa dan produktivitas. Kedua, stress dapat menguatkan, individu dengan keyakinan ini memandang stress sebagai sesuatu yang dapat menguatkan kesehatan, kesejahteraan, performa dan produktivitas (Crum, Akinola, et al., 2017).

Perbedaan tipe *stress mindset* akan nampak pada persepsi individu dalam menghadapi stress. Berdasarkan asumsi tersebut maka definisi secara operasional yang ada di dalam penelitian ini mengenai *stress mindset* adalah keyakinan peserta didik kelas X mengenai stress secara umum.

Variabel *stress mindset* akan diukur menggunakan instrument SMM (*Stress mindset Measure General*) versi tertutup. Hasil dari instrumen SMM adalah mendeskripsikan kecenderungan *stress mindsets* peserta didik berdasarkan dua tipe *stress mindsets* dengan definisi operasional sebagai berikut :

1) *Stress-is-debilitating mindset*

Peserta didik yang memiliki *stress mindsets* tipe meningkatkan meyakini stress dapat berdampak buruk bagi pertumbuhan diri dengan melemahkan kesehatan dan energi, menurunkan produktivitas, menghambat peningkatan kemampuan, serta menghambat pembelajaran.

2) *Stress-is-enhancing mindset*

Peserta didik yang memiliki *stress mindsets* tipe meningkatkan meyakini stress dapat berdampak baik bagi pertumbuhan diri dengan meningkatkan kesehatan dan energi, meningkatkan produktivitas, membantu meningkatkan kemampuan, peluang untuk belajar.

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Instrumen penelitian sebagai alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara asesmen, pengembangannya dilakukan melalui

perumusan definisi operasional *stress mindset*. Peneliti memodifikasi *Stress Mindset Measure General* (SMM-G) yang dikembangkan oleh (Crum et al., 2013). Sehingga dari segi substansi sejalan dengan teori *stress mindset* yang terdiri dari tiga aspek meliputi kesehatan dan energi, produktifitas dan performa, pembelajaran dan pengembangan. Instrumen SMM-G dimodifikasi dengan mempertimbangkan subjek penelitian. Rincian kisi-kisi *stress mindset* diuraikan sebagai berikut

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen *Stress mindset*

No	Type	Aspek	Indikator	Pernyataan
1	Stress-is-debilitating mindset	Kesehatan dan Energi (<i>Health and Vitality</i>)	Keyakinan stress dapat melemahkan kesehatan dan energi	1,2,3,4,5,6,7,19
		Performa dan Produktifitas (<i>Productivty and Performance</i>)	Keyakinan stress dapat melemahkan produktivitas.	30, 31, 32, 33, 34, 35, 43, 45
		Pembelajaran dan Pengembangan (<i>Learning and Growth</i>)	Keyakinan stress dapat melemahkan pembelajaran dan pertumbuhan.	24, 25, 26, 27, 28, 29, 42
2.	Stress-is-enhancing mindset	Kesehatan dan Energi (<i>Health and Vitality</i>)	Keyakinan stress dapat meningkatkan kesehatan dan energi	14,15,16,17,18,21,22
		Performa dan Produktifitas (<i>Productivty and Performance</i>)	Keyakinan stress dapat meningkatkan produktivitas.	8,9,10,11,12,13,20, 23
		Pembelajaran dan Pengembangan (<i>Learning and Growth</i>)	Keyakinan stress dapat meningkatkan pembelajaran dan pertumbuhan.	36, 37, 38 39, 40, 41, 44, 46

3.5 Pengujian Instrumen

3.5.1 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan dilakukan untuk mengetahui kualitas instrumen dari segi Bahasa, konstruk, dan isi. Pada penelitian ini uji kelayakan dilakukan oleh dua orang dosen pembimbing dari program studi bimbingan dan konseling. Selanjutnya penguji memberikan pandangan terkait butir pernyataan instrument sebagai butir yang layak atau tidak layak. Adapun butir yang tidak layak perlu diperbaiki sesuai dengan catatan perbaikan yang diberikan penguji.

3.5.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan setiap item dalam instrumen dipahami oleh subjek penelitian. Uji keterbacaan diberikan kepada responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Uji keterbacaan dilakukan kepada 10 orang peserta didik kelas X kelas XI SMA Negeri 2 Sumedang. Peserta didik diminta tanggapan dan masukan mengenai kata atau ungkapan, instruksi, format tanggapan, atau hal lain dari instrumen yang tidak dipahami. Kemudian peserta didik diminta memilih atau mengajukan kata atau ungkapan yang lebih mereka pahami. Berdasarkan hasil uji keterbacaan tidak terdapat item yang sulit dipahami oleh peserta didik.

3.5.3 Uji Validitas Instrumen

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 *stress mindset* menggunakan *product moment pearson correlation* yang prinsip perhitungannya mengkorelasikan atau menghubungkan antara masing-masing skor item atau soal dengan skor total yang diperoleh dari jawaban responden atas kuesioner. Hasil hitung pearson correlation

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi

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

akan menghasilkan r hitung yang selanjutnya akan dibandingkan dengan r tabel. Jika nilai r hitung > r tabel, maka item soal angket tersebut dinyatakan valid. Supaya proses uji validitas lebih efektif dan efisien, peneliti menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas

Item	r hitung	r tabel	status
Item 1	.353**	0,138	Valid
Item 2	.352**	0,138	Valid
Item 3	.414**	0,138	Valid
Item 4	.469**	0,138	Valid
Item 5	.346**	0,138	Valid
Item 6	.351**	0,138	Valid
Item 7	.265**	0,138	Valid
Item 8	.465**	0,138	Valid
Item 9	.314**	0,138	Valid
Item 10	.470**	0,138	Valid
Item 11	.508**	0,138	Valid
Item 12	.455**	0,138	Valid
Item 13	.483**	0,138	Valid
Item 14	.324**	0,138	Valid
Item 15	.365**	0,138	Valid
Item 16	.371**	0,138	Valid
Item 17	.389**	0,138	Valid
Item 18	.440**	0,138	Valid
Item 19	.308**	0,138	Valid
Item 20	.464**	0,138	Valid
Item 21	.517**	0,138	Valid
Item 22	.440**	0,138	Valid
Item 23	.472**	0,138	Valid
Item 24	.353**	0,138	Valid
Item 25	.352**	0,138	Valid
Item 26	.414**	0,138	Valid
Item 27	.469**	0,138	Valid
Item 28	.346**	0,138	Valid
Item 29	.351**	0,138	Valid

Item 30	.265**	0,138	Valid
Item 31	.465**	0,138	Valid
Item 32	.314**	0,138	Valid
Item 33	.470**	0,138	Valid
Item 34	.508**	0,138	Valid
Item 35	.455**	0,138	Valid
Item 36	.483**	0,138	Valid
Item 37	.324**	0,138	Valid
Item 38	.365**	0,138	Valid
Item 39	.371**	0,138	Valid
Item 40	.389**	0,138	Valid
Item 41	.440**	0,138	Valid
Item 42	.308**	0,138	Valid
Item 43	.464**	0,138	Valid
Item 44	.517**	0,138	Valid
Item 45	.440**	0,138	Valid
Item 46	.472**	0,138	Valid

***tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$), nilai batasannya adalah 0,138**

Peneliti membuat 46 item pernyataan, 23 item menggambarkan *stress is enhancing mindset* dan 23 item menggambarkan *stress is debilitating mindset*. Uji validitas ini dilakukan pada 260 peserta didik di SMA Negeri 2 Sumedang. Berdasarkan hasil uji validitas, semua item dinyatakan valid. Artinya 43 item dapat digunakan tanpa perbaikan.

3.5.4 Uji Realibilitas 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 *stress mindset* dilakukan dengan menggunakan KR-20 yang sesuai untuk uji reliabilitas pada item yang bersifat dikotomi. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,770	0,771	46

Nilai cronbach alpha harus mencapai nilai *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items*. Pada tabel dapat dilihat nilai cronbarch alpha sebesar 0.77 berarti alat ukur yang digunakan dinyatakan reliabel. Artinya mampu mengukur variabel yang hendak akan dikur.

3.6 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 Skala *Stress mindset* 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 kecenderungan *Stress mindset* pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi. Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis data di penelitian ini:

3.6.1 Verifikasi data

Verifikasi data dilakukan untuk melihat data mana yang layak diolah. Proses verifikasi data mencakup 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.

3.6.2 Penyekoran

Instrumen yang dikembangkan bertujuan mengukur kekuatan relatif dua tipe *stress mindset* dalam diri siswa. Oleh karena itu peneliti menggunakan format yang menuntut testi membandingkan atribut yang satu dengan yang lainnya, atau disebut juga sebagai *forced-choice*, lebih spesifiknya tipe *paired comparison* (Freidenberg, 1995).

Dalam model penskalaan yang membandingkan objek psikologis dalam suatu pasangan, berupa *stress-is-debilitating mindset* dan *stress-is-enhancing-mindset*. Terdapat dua pernyataan yaitu pernyataan A dan B, peserta didik hanya dapat memilih satu dari dua pernyataan tersebut. Peserta didik yang memilih pernyataan A diberi skor satu (1), dan pada pernyataan B diberi skor nol (0). Apabila peserta didik memilih pernyataan B diberi skor satu (1), dan pada pernyataan A diberi skor nol (0). Pernyataan A menunjukkan item *stress-is-debilitating mindset* dan pernyataan B menunjukkan *stress-is-enhancing-mindset*.

3.6.3 Pengelompokan Data

Data yang digunakan pada penelitian ini merupakan hasil dari penyebaran instrument *stress mindset*. Hasil data didapatkan dari 261 responden yang sudah mengisi 10 instrument. Nilai pada skala *stress mindset* dapat menentukan tipe *stress mindset* responden. Terdapat dua tipe *stress mindset* yaitu *stress-is-debilitating mindset* dan *stress-is-enhancing mindset*. Terdapat 23 item dalam instrument *stress mindset*. Responden pasti memiliki skor yang lebih tinggi pada salah satu tipe,

3.6.4 Perumusan Program Bimbingan Pribadi

Berdasarkan data-data yang sudah dikelompokkan akan memperoleh nilai atau skor *stress mindset*. Dari skor tersebut dapat disimpulkan kecenderungan umum serta kecenderungan aspek tipe *stress mindset* peserta didik kelas X SMAN 1 Cimahi. Hasil ini dapat digunakan untuk merumuskan Program Bimbingan Pribadi.

Struktur program bimbingan pribadi dengan fokus *stress mindset* disusun berdasarkan struktur Pedoman Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (POP BK SMA) yaitu rasional, visi dan misi, landasan yuridis, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, komponen program, rencana operasional, pengembangan topik, rencana pengembangan layanan (RPL), evaluasi, dan anggaran dengan gambaran sebagai berikut,

1. Rasional berisi latar belakang atau dasar pemikiran tentang pentingnya program BK Pribadi mengenai *stress mindset* di Sekolah Menengah Atas.
2. Visi dan misi disesuaikan dengan visi dan misi SMA.
3. Landasan yuridis sebagai landasan hukum penyelenggaraan program program BK Pribadi mengenai *stress mindset*.
4. Deskripsi kebutuhan memaparkan hasil dari need assessment *stress mindset*.
5. Tujuan program BK Pribadi mengenai *stress mindset* untuk menumbuhkan dan menguatkan *stress mindset* yang adaptif bagi siswa.
6. Sasaran layanan program adalah peserta didik kelas X SMAN 1 Cimahi .
7. Komponen program memuat layanan bimbingan pribadi yang akan diberikan kepada peserta didik.
8. Rencana operasional memuat struktur isi program berupa tahapan layanan, tujuan, media dan metode, deskripsi kegiatan, dan keterangan tempat dan waktu.
9. Pengembangan topik memaparkan pengembangan materi yang disesuaikan dengan deskripsi kebutuhan mengenai *stress mindset*.
10. Pengembangan rencana pelaksanaan layanan dikembangkan secara bertahap sesuai dengan topik.
11. Evaluasi program bimbingan keluarga mencakup rencana evaluasi proses dan hasil.
12. Anggaran disesuaikan dengan rencana alokasi pelaksanaan layanan