**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif jenis eksperimen dengan model *pre-experiment design*. Artinya, penelitian ini membandingkan perilaku stres akademik siswa sebelum diberikan restrukturisasi kognitif dan saat setelah diberikan restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest.*

1. **VARIABEL DAN DESAIN PENELITIAN**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: pengaruh teknik restrukturisasi kognitifsebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent* *variable*), dan stres akademik sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

|  |
| --- |
| O1 X O2 |

(Sumber : Sugiyono, 2015: 111)

Keterangan :

O1 = Nilai pengukuran *Pretest*  (sebelum diberi perlakukan)

X = Treatmen atau Perlakuan (teknik restrukturisasi kognitif)

O2 = Nilai pengukuran *Posttest (*setelah diberi perlakukan)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap identifikasi siswa, pelaksanaan *pretest,* perlakuan berupa restrukturisasi kognitif dan *posttest* sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi siswa SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre yang terindikasi mengalami stres akademik
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian.
3. Perlakuan teknik restrukturisasi kognitif melalui tiga tahap yaitu observasi diri, memulai dialog internal baru dan mempelajari keterampilan baru terhadap subjek penelitian.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaan *pretest*.
5. **DEFINISI OPRASIONAL VARIABEL**
6. Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang membantu konseli menganalisa keyakinan-keyakinan menyimpang dan irrasional yang dialami dan dianggap sebagai sumber perilaku dan emosi siswa yang tidak adaptif dan kemudian menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional dan lebih positif yang kemudian diikuti oleh perubahan perilaku yang lebih adaptif.
7. Stres Akademik merupakan ketegangan-ketegangan psikologis dan keadaan tidak nyaman secara fisik maupun psikis yang dialami siswa sebagai akibat dari peristiwa-peristiwa atau tuntutan-tuntutan akademik (*stressor)* yang dipersepsi siswa sebagai sesuatu yang mengancam atau diluar kemampuan diri, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Hal ini ditandai dengan reaksi yang muncul terhadap pemikiran, perilaku, tubuh dan perasaan.
8. **POPULASI DAN SAMPEL**
9. **Populasi**

Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre pada tahun ajaran 2015/2016 yang teridentifikasi mengalami stres akademik melalui penyebaran angket sebanyak 45 orang. Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasinya di bawah ini :

**Tabel 3.1. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | X A | 13 |
| 2. | X B | 12 |
| 3. | X C | 5 |
| 4. | X D | 9 |
| 5. | X E | 6 |
|  | **Jumlah** | **45** |

Sumber : Hasil Penyebaran Angket di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre 2016

1. **Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri dimana sampel itu diambil. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah yang di ambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif akan dilakukan berbasis pelaksanaan konseling kelompok. Populasi penelitian sebanyak 45 siswa dipandang besar dalam pelaksanaan konseling kelompok, sehingga dilakukan penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok, sebagaimana yang dikemukakan oleh Yalom (Lubis, 2011) bahwa jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4-12 orang konseli, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang maka dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang, maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka dalam penelitian ini, besar sampel yang ditetapkan berjumlah 10 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik *simple random sampling*. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi di lakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Lebih jelasnya mengenai sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.2. Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | X A | 1 |
| 2. | X B | 4 |
| 3. | X C | 2 |
| 4. | X D | 1 |
| 5. | X E | 2 |
|  | **Jumlah** | **10** |

Sumber : Berdasarkan Jumlah Anggota Konseling Kelompok Menurut Yalom dan Teknik *Simple Random Sampling*

1. **TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang tingkatan stres akademik yang dialami oleh siswa baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian teknik restrukturisasi kognitif dengan cara mengintervensi pikiran negatif. Angket penelitian bersifat tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi berbagai pilihan jawaban, dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Guna kepentingan analisis data, maka angket penelitian ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 5.

**Tabel 3.3. Pembobotan Item Angket**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan jawaban** | **Kategori** |
| ***Favourable*** | ***Unfavourable*** |
| Sangat Sesuai (SS) | **5** | **1** |
| Sesuai (S) | **4** | **2** |
| Cukup Sesuai (CS) | **3** | **3** |
| Kurang Sesuai (KS) | **2** | **4** |
| Tidak Sesuai (TS) | **1** | **5** |

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validitasi dan realibilitas angket penelitian

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas angket menggunakan pengolahan komputer SPSS 16,0 ditemukan bahwa dari 50 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 16 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 2 (0,108), nomor 6 (0,256), nomor 8 (-031), nomor 16 (0,176), nomor 18 (-0,325), nomor 19 (-0,182), nomor 20 (-0,032), nomor 24 (0,292), nomor 27 (-0,050), nomor 28 (0,126), nomor 30 (0,191), nomor 35 (-0,050), nomor 43 (0,125), nomor 44 (0,113), nomor 48 (-0,004), dan nomor 49 (-0,128). Sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 34 item pernyataan.

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (Sujianto, 2009).

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi siswa dalam bentuk ucapan, sikap dan tindakan dan perubahan siswa selama mengikuti pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah semangat mengikuti kegiatan, berpartisipasi aktif dalam kegiatan, menyelesaikan tugas yang diberikan peneliti, menjawab pertanyaan dengan sukarela, kesediaan memberikan pendapat, mampu meneriman pendapat orang lain, tidak melakukan aktivitas lain selama kegiatan, bersemangat menjalankan setiap program dalam kegiatan, dan pemahaman mengenai teknik yang diberikan. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

Analisis individu = $\frac{nm}{N}$ x 100%

(Abimanyu, 1983: 26)

Analisis Kelompok = $\frac{Nm}{P}$ x 100%

Dimana :

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item yang terobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah Siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase Individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100 % dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat Tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat Rendah |

1. **TEKNIK ANALISIS DATA**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan stres akademik siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis *Wilcoxon Signed Rank.*

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre sebelum (pratest) dan sesudah (posttest) perlakuan berupa pemberian teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

P =  (Tiro, 2004: 242)

Dimana:

P = Persentase

f = frekuensi yang dicari persentasenya

N = Jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre sebelum dan setelah perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

 (Hadi, 2004: 40)

Di mana:

*Me* : Mean (rata-rata)

*Xi* : Nilai X ke i sampai ke n

*N* : Banyaknya subjek

 Gambaran umum tentang tingkat stres akademik siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan, dilakukan dengan menggunakan angket sebanyak 34 item pernyataan sehingga diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 170 (34 x 5) dikurang dengan skor ideal terendah yaitu 34 (34 x 1), kemudian dibagi ke dalam lima kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 28. Adapun kategori tingkat stres akademik siswa yaitu :

**Tabel 3.5. Kategori Tingkat Stres Akademik Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 143-170 | Sangat tinggi |
| 115-142 | Tinggi |
| 87-114 | Sedang |
| 59-86 | Rendah |
| 31-58 | Sangat rendah |

Sumber : Penskoran Angket

1. Analisis Statistik Inferensial

Analisis statitstik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik untuk menguji hipotesis. Pada dasarnya uji non parametrik memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. Uji W*ilcoxon* menggunakan SPSS 16,00. Tingkat signifikan yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H0 jika nilai *Asymp*. *Sig* ≤ α dan diterima H0 jika nilai *Asymp*. *Sig* > α (Sugiyono, 2011).