

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya siswa di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah. Untuk mencapai tujuan tersebut penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2018: 8) menyatakan penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme guna untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sedangkan desain penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan penting untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tentang suatu kondisi secara objektif (Kurniawan, 2018: 37). Dari penjelasan diatas guna untuk mengetahui upaya siswa di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Variabel dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu Stres Belajar.

#### **3.3 Definisi Operasional Variabel**

Stres Akademik diartikan sebagai respons tubuh pada tuntutan yang terkait akademik yang dapat melebihi kemampuan menyesuaikan diri siswa. stres akademik merupakan suatu beban atau tekanan yang sering dialami setiap individu mengenai suatu akademik yang disebabkan oleh suatu persaingan tuntutan pada pembelajaran serta kemampuan ilmu pengetahuan.

Adapun indikator stress akademik pada penelitian ini yaitu empat faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu (1) Tuntutan Akademik, (2) Tugas-tugas dan penilaian, dan (3) Persepsi Diri Akademik siswa

### **3.4 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.4.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Ogan Komering Ulu yang beralamatkan di jalan raya Baturaja-Prabumulih KM 16 Desa Lubuk Batang Baru 32192. Kecamatan Lubuk Batang, Kabupaten Ogan Komering Ulu, Provinsi Sumatera Selatan.

#### **3.4.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni sampai dengan 30 Juli 2021.

### **3.5 Subjek Penelitian**

#### **3.5.1 Populasi**

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Berdasarkan pengertian populasi di atas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI di SMA Negeri 11 Ogan Komering Ulu.

**Tabel 3.1 Jumlah Populasi Peserta Didik Kelas XI**

Kelas	Jumlah Peserta Didik
XI MIPA 1	30
XI MIPA 2	30
XI IPS 1	29
XI IPS 2	28
XI IPS 3	28
Jumlah Keseluruhan Siswa	145

### 3.5.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2018), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Jadi, sampel itu merupakan sebagian dari populasi itu.

Untuk penentuan jumlah sampel dari populasi tersebut peneliti menggunakan rumus dari slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Adapun Rumus Slovin untuk mencari jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

(Kurniawan, 2018)

Keterangan:

$n$  : Jumlah Sampel

$N$ : Jumlah Populasi

$e$  : presentase kesalahan pengambilan sampel (5%)

Jumlah populasi seluruh siswa SMA Negeri 11 Ogan Komering Ulu, adapun perhitungan pengambilan dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{145}{1 + 145 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{145}{1,36}$$

$n = 106,6$ . sehingga jumlah seluruh sampel penelitian yaitu 107 .

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Probability Sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2018: 82). Sedangkan teknik Probability Sampling yang digunakan

adalah *Simple Random Sampling*, teknik ini digunakan untuk pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Maka jumlah sampel yang diambil berdasarkan masing-masing bagian tersebut ditentukan kemabli dengan rumus  $n = (\text{populasi mahasiswa kelas XI jumlah populasi keseluruhan}) \times \text{Jumlah sampel yang di tentukan}$ .

$$\text{Kelas XI MIPA 1} \quad : \frac{30}{145} \times 107 = 22$$

$$\text{Kelas XI MIPA 2} \quad : \frac{30}{145} \times 107 = 22$$

$$\text{Kelas XI IPS 1} \quad : \frac{29}{145} \times 107 = 21$$

$$\text{Kelas XI IPS 2} \quad : \frac{28}{145} \times 107 = 20,6 \text{ dibulatkan menjadi } 21$$

$$\text{Kelas XI IPS 3} \quad : \frac{28}{145} \times 107 = 20,6 \text{ dibulatkan menjadi } 21$$

Berdasarkan perhitungan diatas, sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 107 mahasiswa dibagi 5 kelas. Maka, setiap kelas XI MIPA diambil hanya 22 siswa dan kelas IPS diambil 21 siswa.

### 3.6 Teknik pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2018) teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau angket yang merupakan teknik dari pengumpulan data, dilakukan dengan cara menyebarkan seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien agar peneliti mengetahui kepastian dari variabel yang ingin diukur dan mendapatkan apa yang diinginkan dari responden. Maka dari itu pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket dalam penelitian ini melalui *Google form* yang nantinya akan dibagikan oleh peserta didik SMA Negeri 11 Ogan Komering Ulu.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Penelitian ini membutuhkan sebuah skala pengukuran dalam mengukur subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur instrumen yang dilakukan dengan mengadopsi dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dalia Bedewy dan Adel Gabriel (*Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources Among University Students: The Perception Of Academic Stress Scale*). Dalam instrumen ini memiliki 3 indikator yaitu *Tuntutan Akademik, Tugas-tugas dan Penilaian, dan Persepsi Diri Akademik Siswa*.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan angket yang disusun melalui skala. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012:2). Skala yang digunakan adalah Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena atau gejala sosial yang terjadi. Skala Likert terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif yang dimaksudkan untuk mengukur sikap positif, dan pernyataan negatif yang dimaksudkan untuk mengukur sikap negatif objek sikap (Sugiyono, 2018).

**Tabel 3.2 Skor Skala Likert**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif (+)	Negatif (-)
<b>Sangat Setuju</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
<b>Setuju</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Ragu-Ragu</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Tidak Setuju</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Sangat Tidak Setuju</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

Menyusun kisi-kisi instrument berdasarkan kajian teori yang digunakan, mulai menjabarkan variabel, aspek dan indikator sampai kepada perumusan item pernyataan. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.3 Kisi- Kisi Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources Among University Students: The Perception Of Academic Stress Scale (Dalia Badewy And Adel Gabriel, 2015)**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	Jumlah
STRES AKADEMIK	Tuntutan Akademik	Memiliki target tujuan belajar.	1,2,3,4	4
	Tugas-tugas dan penilaian	Tekanan atau paksaan dalam tugas dan ujian sekolah.	5,6,7,8,9, 10,11,12,	8
	Persepsi Diri Akademik siswa	Kepercayaan diri dalam kegiatan belajar.	13,14,15, 16,17	5
	Jumlah			17

### 3.8 Uji Validitas Intrument

Dalam penelitian kuantitatif penggunaan kuesioner sebagai sumber data penelitian perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Menurut Sugiyono (2018) Validitas merupakan ketepatan data yang ingin diukur. Suatu intrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan apabila mamou mengungkapkan variabel yang diteliti secara tepat. Hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan anatara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji validitas dengan melakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan program Excel dan Microsoft Word 2017. Sebelum melakukan uji validitas, peneliti melakukan validasi dengan bantuan dosen bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya yaitu dosen Ratna Sari Dewi, M. Pd. dan guru BK di Sma Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu yaitu ibu Meta Diniyati, S. Psi. Uji validasi ini dilakukan sebanyak 30 responden

dari luar sampel penelitian dengan membagikan link *google form* untuk mengisi item pernyataan angket peneliti. Angket stres akademik yang dibagikan sebanyak 18 pernyataan. Pada angket tersebut terdapat 1 item yang tidak valid pada nomor 17. Maka dari itu, angket tersebut dibagikan pada saat penelitian sebanyak 17 item pernyataan.

Ketentuan dari uji validitas menurut kaidah yaitu jika nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, berarti valid dan sebaliknya jika nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel, maka pernyataan tidak valid, adapun cara dalam menganalisis butir pernyataan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : validitas

$N$  : jumlah responden

$x$  : skor butir soal

$y$  : skor total soal

$\sum x$  : jumlah skor total

$\sum y$  : jumlah skor total soal

(Arikunto, 2013)

Berikut interpretasi skala stres akademik siswa.

**Tabel 3.4 Interpretasi Skala Stres Akademik Siswa**

Nilai $r$	Interpretasi
$0,800 < r \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,600 < r \leq 0,800$	Tinggi
$0,400 < r \leq 0,600$	Sedang

$$0,200 < r \leq 0,400$$

Rendah

$$0,000 < r \leq 0,200$$

Sangat Rendah

Tabel 3.5 Uji Validitas Skala Stres Akademik Siswa

No. Item	Uji Validitas			
	Rxy	r <sub>tabel</sub>	Status	Interpretasi
1.	0,56	0.374	VALID	Sedang
2.	0,63	0.374	VALID	Tinggi
3.	0,49	0.374	VALID	Sedang
4.	0,63	0.374	VALID	Tinggi
5.	0,42	0.374	VALID	Sedang
6.	0,49	0.374	VALID	Sedang
7.	0,60	0.374	VALID	Sedang
8.	0,41	0.374	VALID	Sedang
9.	0,63	0.374	VALID	Tinggi
10.	0,59	0.374	VALID	Sedang
11.	0,51	0.374	VALID	Sedang
12.	0,52	0.374	VALID	Sedang
13.	0,42	0.374	VALID	Sedang
14.	0,63	0.374	VALID	Tinggi
15.	0,38	0.374	VALID	Rendah
16.	0,41	0.374	VALID	Sedang
17.	0,40	0.374	VALID	Sedang

### 3.9 Uji Reliabilitas

Menurut Asep Kurniawan (2018) Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, berasal dari kata *rely* yang berarti percaya dan *reliable* yang berarti bisa dipercaya.

Pengujian realibilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrumen dapat

diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu.

Pada penelitian ini, untuk menguji realibilitas instrument penelitian menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Nilai reliabilitas

$n$  : Banyaknya item

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah varians skor tiap-tiap item

$\sigma_t^2$  : Varians total

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Excel dari Microsoft Office 2016 untuk dapat mengetahui apakah angket yang dibuat reliabel atau tidak reliabel. Kriteria dikatakannya reliabel jika Cronbach's Alpha menunjukkan  $> 0,6$  dan jika nilai Cronbach's Alpha  $< 0,6$  maka data tidak dikatakan reliabel.

**Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Instrumen**

Koefisien Korelasi (r)	Keputusan
0,00 – 0,20	Reliabel sangat rendah
0,20 – 0,40	Reliabel rendah
0,41 – 0,60	Cukup Reliabel
0,61 – 0,80	Reliabel tinggi
0,81 – 1,00	Reliabel sangat tinggi

Pada pengolahan data penelitian ini, peneliti menggunakan program *Microsoft Office Excel 2017* untuk mengetahui apakah skala tersebut yang telah dibuat reliabel atau tidak. Setelah dihitung skala stres akademik siswa yang telah dibuat dapat dinyatakan reliabel dengan reliabilitas sebesar 0,82.

### 3.10 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mengolah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut lebih mudah untuk dipahami dan berfungsi untuk jalan menemukan solusi permasalahan dalam sebuah penelitian. Analisis data diartikan sebagai proses yang dilakukan untuk merubah data hasil dari sebuah penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan untuk dijadikan sebuah kesimpulan.

Pada penelitian ini data akan ditampilkan dalam bentuk persentase angka. Untuk memperoleh frekuensi relatif/angka persenan maka akan dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2021:43):

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

#### Keterangan:

$f$  = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

$N$  = Jumlah frekuensi / banyaknya individu

$P$  = Angka persentase

100 % = Bilangan tetap

Pada penelitian ini, analisi data dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian yaitu mengetahui upaya siswa di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah.

**Tabel 3.7 Tabel Rumus Analisis Norma Skala**

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 2SD$
Tinggi	$(\text{Mean} + 1SD) + 1 \geq X \leq 1 - (\text{M} + 2SD)$
Sedang	$(\text{Mean} - 1SD) + 1 \leq X < (\text{Mean} + 1SD)$
Rendah	$X \leq \text{Mean} - 1SD$

---

Sangat Rendah	$X \leq \text{Mean} - 2\text{SD}$
---------------	-----------------------------------

---

Sebelum masuk pada perhitungan kategori, terlebih dahulu dicari perhitungan rata-rata skor kelompok (mean) dan standar deviasi kelompok (SD). Analisis data yakni kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang lainnya terkumpulkan. Kegiatan yang dilakukan dalam analisis data yakni mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, metabelasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2018: 243).

Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan nilai maksimum dari 17 itemm yang valid dari variabel stres akademik, yaitu 85 dan nilai minimum adalah 40. Dengan hasil mean 65 sedangkan Standar deviasi pada penelitian ini adalah 10.