

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, yakni penelitian yang dituntut menggunakan skala, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian adalah:

1. Variabel bebas : Penyesuaian diri
2. Variabel terikat : Stres Akademik

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini definisi operasional variabel dibuat berdasarkan metode dan alat ukur yang dipilih, serta kerangka teori yang digunakan. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian Diri

Usaha individu dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, menyatukan antara kondisi dirinya dengan lingkungan agar tercapai hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri diungkap dengan skala

penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Fatimah 2006, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

2. Stres Akademik

Suatu kondisi atau keadaan individu yang memiliki tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian individu mengenai stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Stres akademik diungkap dengan skala stres akademik yang disusun berdasarkan gejala stres akademik menurut Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2009) yaitu, reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS SMA Negeri 8 Medan yang berjumlah 113 siswa. Pemilihan subjek dalam penelitian ini ditentukan oleh guru dengan jumlah sebanyak 30 siswa.

Sejumlah siswa yang dipilih ditentukan berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria tersebut adalah:

- a. Prestasi belajar rendah
- b. Bermasalah terkait tugas sekolah
- c. Kurang mampu membina relasi sosial
- d. Tidak disiplin

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menyerahkan daftar pernyataan untuk diisi oleh responden (Azwar, 2007). Angket tersebut terdiri dari lembar informasi identitas (nama, usia, jenis kelamin), dan skala penyesuaian diri yaitu:

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Fatimah 2006, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

Skala ini disusun berdasarkan metode skala likert. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir diberi empat pilihan jawaban. Skala tersebut disusun dengan dua jenis item yaitu item yang searah dengan pernyataan (*favorable*) dengan jawaban “Sangat sesuai (SS)” diberi nilai empat, jawaban “Sesuai (S)” diberi nilai tiga, jawaban “Tidak sesuai (TS)” diberi nilai dua, dan jawaban “Sangat tidak sesuai (STS)” diberi nilai satu. Untuk item yang tidak searah dengan pernyataan (*unfavorable*) jawaban “Sangat tidak sesuai (STS)” diberi nilai empat, jawaban “Tidak sesuai (TS)” diberi nilai tiga, jawaban “Sesuai (S)” diberi nilai dua, dan jawaban “Sangat sesuai (SS)” diberi nilai satu.

Berikut rancangan item-item yang tersusun dalam *blue print*.

Tabel 1. Distribusi Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek-aspek Penyesuaian Diri	Nomor Butir		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Pribadi	1,3,10,14,23,30,3 4,39,40	2,7,12,17,20,27,32,37,38	18
2	Sosial	4,6,8,15,19,21, 26,28,33,24,35	5,9,11,13,16,18, 22,25,29,31,36,	22
Jumlah				40

Skor total diperoleh dengan cara menjumlahkan skor subjek pada masing-masing item yang akan digunakan dalam analisis statistik. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin baik pula penyesuaian diri subjek. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin buruk pula penyesuaian diri subjek. Tidak disertakan alternatif jawaban netral pada skala ini, dimaksudkan agar subjek tidak memiliki kecenderungan untuk memilih jawaban netral.

2. Skala Stres Akademik

Skala Stres Akademik disusun berdasarkan gejala stres akademik menurut Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2009) yaitu:

a. Reaksi Psikologis

Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas.

b. Fisiologis

Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

c. Kognitif

Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan.

d. Perilaku

Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli dengan materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa nampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

Skala ini disusun berdasarkan metode skala likert. Skala peneliti ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir diberi empat pilihan jawaban. Skala tersebut disusun dengan dua jenis item yaitu item yang searah dengan pernyataan (*favorable*) jawaban “Sangat sering (SS)” diberi nilai empat, jawaban “Sering (S)” diberi nilai tiga, jawaban “Jarang (J)” diberi nilai dua, dan jawaban “Tidak Pernah (TP)” diberi nilai satu. Untuk item yang tidak searah dengan pernyataan (*unfavorable*) dengan jawaban “Tidak Pernah (TP)” diberi nilai empat, jawaban “Jarang (J)” diberi nilai tiga, jawaban “Sering (S)” diberi nilai dua, dan jawaban “Sangat Sering (SS)” diberi nilai satu.

Format respon dengan empat alternatif jawaban tersebut tidak mencantumkan alternatif jawaban netral karena untuk menghindari kecenderungan subjek memilih jawaban netral jika subjek ragu-ragu untuk memberikan jawaban (Azwar, 2007).

Berikut rancangan item-item yang tersusun dalam blue print.

Tabel 2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Skala Stres Akademik

No	Aspek-aspek stres akademik	Nomor Butir		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Psikologis	1,9,23,32,33,36,38	6,7,11,13,15,31,35	14
2	Fisiologis	34,37,39,40	2,4,12,19	8
3	Kognitif/Berpikir	14,16,18,26,28	21,22, 25, 27, 29	10
4	Perilaku	3,5,17,20,30	8,10,24	8
Jumlah				40

F. Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2007) mengatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Berdasarkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini maka validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Azwar (2007) menyatakan bahwa validitas konstruk yaitu tipe validitas yang menunjukkan sejauhmana tes mengungkap suatu *trait* atau konstruk teoritik yang hendak diukur. Untuk menguji validitas tiap-tiap item dalam instrumen digunakan teknik *product moment*.

Adapun rumus *product moment* adalah 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} = Koefisien korelasi antara item dan total
 $\sum XY$ = Jumlah perkalian nilai item dengan soal
 $\sum X$ = Jumlah nilai masing-masing item
 $\sum X$ = Jumlah nilai total
 N = Jumlah subjek

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diujicobakan pada subjek yang telah ditentukan dengan tujuan mengetahui tingkat validitas instrumen penelitian. Pelaksanaan uji coba instrumen penelitian dilakukan bersama dengan pelaksanaan

penelitian yaitu dengan menggunakan *tryout* terpakai yaitu penyebaran skala dilakukan hanya sekali dan semua jawaban yang diberikan oleh subjek akan diolah dan dianalisis sebagai hasil penelitian.

Pengujian validitas instrumen penelitian menggunakan bantuan program komputer yaitu *software* statistik. Item dinyatakan valid apabila derajat signifikansi kurang dari 0,05 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dan sebaliknya item dinyatakan tidak valid apabila memiliki derajat signifikansi lebih dari 0,05 atau lebih besar dari taraf signifikansi 5% dan selanjutnya item tidak valid ini dinyatakan gugur.

2. Reliabilitas

Azwar (2007) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini reliabilitas dihitung dengan menggunakan teknik analisis reliabilitas dengan formula *alpha* dari Cronbach, dengan rumus:

$$r_n = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan:

r_n = reliabilitas instrumen
 k = banyaknya pertanyaan
 $\sum \sigma b^2$ = jumlah varian butir
 σt^2 = varian total

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas dengan rentang angka 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00

berarti alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi, dan sebaliknya angka yang mendekati 0 berarti memiliki reliabilitas alat ukur yang rendah (Azwar, 2007).

G. Metode Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik *Product Moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis *Product Moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian terdapat satu variabel yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung.

Adapun rumus *product moment* adalah 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} = Koefisien korelasi antara item dan total
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian nilai item dengan soal
- $\sum X$ = Jumlah nilai masing-masing item
- $\sum X$ = Jumlah nilai total
- N = Jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.