

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian yang Digunakan**

Dalam penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2017) pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang mengkhususkan pada pengolahan analisisnya menggunakan data yaitu angka-angka kemudian diolah secara statistika sehingga diperoleh hasil signifikansi antara hubungan variabel yang diteliti. Agar didapatkan hasil data berupa angka informasi selanjutnya dapat diproses dan disusun dengan strategi factual dengan cara uji hipotesis menggunakan metode korelasional. Metode korelasional menurut Astutik (2021) merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel berdasarkan dari hasil koefisien korelasi.

#### **3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini meneliti mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA) variabel-variabel dari penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung : Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)
2. Variabel Bebas : *Self Efficacy*

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

Definisi operasional menurut Azwar (2017) adalah definisi mengenai penentuan variabel penelitian yang ditentukan sehingga dapat diukur, definisi operasional merupakan cara yang digunakan peneliti untuk

melakukan pengukuran secara sama atau membuat perkembangan cara pengukuran yang lebih baik. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini, yaitu:

### 3.3.1 Stres Akademik

Stres merupakan kejadian yang muncul akibat berbagai macam tuntutan yang bersifat menekan sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman dan tegang. Akademik merupakan proses yang diikuti siswa selama mengikuti proses pembelajaran pada suatu institusi untuk mendapatkan pengetahuan ilmu yang baru. Sehingga stres akademik merupakan tuntutan pada siswa akibat dari tuntutan akademik bersifat sangat menekan sehingga membuat siswa merasa tidak nyaman serta tegang. Untuk mengukur stres akademik menggunakan skala stres akademik yang terdapat lima aspek yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri, keputusan. Semakin tinggi tingkat skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

### 3.3.2 Self Efficacy

*Self efficacy* merupakan rasa keyakinan pada individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk bertanggung jawab serta dapat menghadapi masalah kemudian menyelesaikan tugas-tugas yang dimiliki sehingga tujuan yang menjadi harapannya hidup dapat tercapai. Untuk mengukur *self efficacy* digunakan skala *self efficacy* terdapat tiga aspek

yaitu aspek *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Semakin tingginya skor yang diperoleh dari skala *self efficacy* maka akan semakin tinggi pula *self efficacy* yang dimiliki pada subjek penelitian, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor *self efficacy* yang diperoleh maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki pada subjek penelitian.

### **3.4 Populasi dan Teknik Sampling**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi menurut Azwar (2017) adalah sekelompok subjek kemudian akan dikenai generalisasi dari sebuah karakteristik penelitian. Sehingga kelompok yang digunakan ini diwajibkan untuk mempunyai ciri yang sama serta dapat membedakan dengan kelompok yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bawang Kelas X IPA dan IPS.

#### **3.4.2 Teknik Pengumpulan Sampel**

Sampel menurut Azwar (2017) merupakan bagian dari populasi, sehingga sampel harus memiliki karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut, sampel yang baik adalah sampel yang sesuai dengan populasinya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *sampling insidental*. *Sampling Insidental* menurut Sugiyono (2013) merupakan teknik pengumpulan data dengan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, atau siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel. Sampel yang dianggap sesuai dengan karakteristik yaitu siswa-siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bawang jurusan IPA dan IPS.

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan didalam penelitian ini berupa metode kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai bahan untuk mendapatkan pengumpulan data. Skala Menurut Azwar (2017) usaha yang memiliki tujuan untuk mendapatkan data melalui menyampaikan sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh responden penelitian. Di dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti ini menggunakan dua skala pengukuran, yaitu skala stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) serta skala *self efficacy*.

*Item* pada skala yang akan digunakan memiliki dua pernyataan yaitu *favorable* serta *unfavorable*, kemudian skala ini terdapat empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (ST), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Dengan skor yang bergerak dari empat sampai satu, *favorable* artinya menyetujui atau mendukung pernyataan yang diajukan. Skor satu (1) untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor dua (2) untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor tiga (3) untuk jawaban sesuai (S), Skor empat (4) untuk jawaban sangat sesuai (SS). Sedangkan *unfavorable* artinya tidak menyetujui atau tidak mendukung dengan pernyataan yang diajukan. Skor empat (4) untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor tiga (3) untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor dua (2) untuk jawaban sesuai (S), skor satu (1) untuk jawaban sangat sesuai (SS). Skala yang digunakan kemudian disebarakan melalui *google form* kepada responden yang sesuai dengan model penelitian yang saya gunakan yaitu *sampling insidental* dengan karakteristik responden adalah siswa-siswi

kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bawang jurusan IPA dan IPS.

### 3.5.1 Skala Stres Akademik

Skala terdiri dari lima aspek, yaitu:

1. Tekanan belajar merupakan kondisi yang dialami individu yang muncul akibat dari tekanan dari orang tua, harus mendapatkan nilai baik, ujian yang dilakukan di sekolah, teman sebaya, jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
2. Beban Tugas merupakan tugas yang menjadi tanggung jawab siswa sehingga harus diselesaikan, tuntutan atau beban yang didapat berupa pekerjaan rumah (PR), ulangan/ujian di sekolah, tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah.
3. Kekhawatiran terhadap nilai akademik saat siswa merasa sulit untuk berkonsentrasi serta mudah lupa dikarenakan aspek kekhawatiran pada nilai termasuk aspek intelektual yang berhubungan dengan proses kognitif individu.
4. Ekspektasi diri merupakan kemampuan pada individu sehingga dapat memiliki harapan, individu dengan gangguan berupa stres akademik cenderung memiliki harapan rendah kepada dirinya sendiri sehingga memunculkan perasaan bahwa dirinya selalu mengecewakan orang tua dan guru.

5. Keputusasaan salah satu respon yang berhubungan dengan respon emosional sehingga saat individu merasa tidak mampu mencapai tujuan hidupnya maka individu tersebut akan mengalami stres akademik dan memunculkan perasaan bahwa dirinya selalu tidak dapat memahami materi di sekolah.

**Tabel 3.1**  
**Blue Print jumlah item skala stres akademik**

Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah
Tekanan Belajar	5	5
Beban Tugas	5	5
Kekhawatiran terhadap Nilai Akademik	5	5
Ekspektasi diri	5	5
Keputusasaan		
Total	25	25

### 3.5.2 Skala Self Efficacy

Skala terdiri dari tiga aspek yaitu:

1. Magnitude merupakan aspek keyakinan individu yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas serta hambatan yang dihadapinya. Sehingga individu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi tugas serta hambatan-hambatan yang terjadi.
2. Generality merupakan aspek keyakinan individu untuk dapat menghadapi tugas dan menyelesaikannya secara maksimal dan baik. Sehingga individu dapat memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

3. Strength merupakan aspek keyakinan individu untuk dapat mengetahui kemampuannya terhadap hal-hal lainnya. Sehingga individu dapat lebih giat dalam menjalankan usahanya untuk mencapai tujuannya walaupun terdapat banyak rintangan yang menimpanya.

**Tabel 3.2**  
**Blue Print jumlah item skala *Self Efficacy***

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Magnitude</i>	4	4	8
<i>Generality</i>	4	4	8
<i>Strength</i>	4	4	8
Total	12	12	24

### 3.6 Validitas Item dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.6.1 Uji Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur memiliki tujuan untuk melihat keterjaminan dari sebuah alat ukur untuk dapat menghasilkan hasil yang sesuai dengan tujuan dari pengukuran. Menurut Azwar (2017) validitas merupakan akurasi dari sebuah data penelitian yang bergantung dari hasil isi angket data faktual sehingga dapat mencakup data yang komprehensif dan relevan dengan tujuan dari penelitian. Validitas dalam penelitian ini menggunakan pengukuran dari menghubungkan skor setiap *item* dengan skor totalnya dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Koreksi atas hasil koefisien validitas yang digunakan peneliti menggunakan teknik analisis *Part Whole* sehingga mendapatkan skor yang murni.

#### 3.6.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan alat ukur yang dapat dipercaya hasil alat ukurnya sehingga dapat mengandung makna sejauh mana kecermatan pengukurannya. Hasil data tidak dapat dipercaya apabila hasil pengukuran

tidak reliabel. Menurut Azwar (2017) reliabilitas merupakan pengukuran yang tidak berubah dari waktu ke waktu apabila pengukuran yang tidak reliabel maka hasil akan tidak konsisten dari waktu ke waktu. Pada penelitian yang akan dilakukan cara menguji reliabilitas alat ukur dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

### **3.7 Metode Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan metode analisis data berupa data kuantitatif, agar hasil penelitian sesuai dengan tujuan dari penelitian maka akan menggunakan uji korelasi. Tujuan penelitian korelasional menurut Azwar (2017) adalah dapat mengetahui kekuatan dan bagaimana arah dari hubungan yang ada di antara variabel-variabel yang sudah ditentukan. Teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Teknik ini digunakan agar dapat mencari hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).