

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang terstruktur, terencana, serta dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik yang diawali dari pengumpulan data, penafsiran, hingga penyampaian hasil yang telah diperoleh (Siyoto dan Sodik, 2015).

3.2. Identifikasi Dan Definisi Operasional Variabel

3.2.1. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel. Variabel – variabel yang digunakan pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut

Variabel tergantung : Stres akademik pada siswa SMP

Variabel bebas : *Self efficacy*

3.2.2. Definisi operasional

3.2.2.1. Stres Akademik Pada Siswa SMP

Stres akademik pada siswa SMP merupakan ketidakmampuan siswa yang sedang menjalani masa pendidikan menengah pertama dan berusia antara 12-15 tahun dalam mengatasi tuntutan yang bersumber dari pendidikan sehingga memunculkan perilaku dan dampak yang negatif.

Pada penelitian ini stres akademik dapat diungkap dengan menggunakan skala stres akademik pada siswa SMP yang dibuat berdasarkan gejala stres akademik yang meliputi pemikiran, respon tubuh, perilaku, dan perasaan. Tingginya skor menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik, begitupun sebaliknya.

3.2.2.2. Self Efficacy

Self efficacy merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk menentukan atau mengambil tindakan dan usaha guna menghadapi kesulitan, serta keyakinan individu untuk mengatur kegiatan secara mandiri, melaksanakan tugas sesuai target yang ada untuk mencapai hasil maksimal.

Pada penelitian ini *self efficacy* akan di ungkap dengan menggunakan skala *self efficacy* dari aspek *level, generality, strength*. Tingginya skor menunjukkan bahwa siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi, begitupun sebaliknya.

3.3. Populasi dan Teknik Sampling

3.3.1. Populasi

Populasi merupakan wilayah keseluruhan yang akan diteliti. Dalam populasi terdapat objek atau subjek dengan ciri tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya dan nantinya akan diteliti oleh peneliti (Siyoto & Sodik, 2015). Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMP Kanisius St. Yoris

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah populasi. Sampel diambil dengan menggunakan prosedur yang telah ditentukan oleh peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili populasi yang ada (Siyoto & Sodik, 2015).

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik aksidental. Teknik sampel aksidental merupakan teknik yang dilakukan secara kebetulan atau dalam arti lain adalah siapa saja individu yang ditemui serta sesuai dengan konteks penelitian dapat digunakan sebagai sampel. Teknik aksidental didasarkan pada kemudahan, dan sampel yang terpilih karena berada waktu, situasi dan tempat yang tepat (Priyono, 2008). Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang berada dikelas VII SMP K. St. Yoris Semarang.

3.4. Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu alat ukur stres akademik dan *self efficacy*. Pada gejala stres akademik hanya akan menggunakan item *favorable*, sedangkan pada aspek *self efficacy* akan dibagi menjadi item *favorable* dan *unfavorable*.

3.4.1. Stres Akademik Pada Siswa SMP

Alat ukur stres akademik pada penelitian ini terdiri dari empat gejala yang meliputi pemikiran, respon tubuh, perilaku dan perasaan. Berikut adalah rancangan alat ukur stres akademik yang nantinya akan digunakan.

Tabel 3.1 Blue print skala stres akademik pada siswa smp

Gejala Stres Akademik	<i>Favorable</i>	Total
Pemikiran	4	4
Respon Tubuh	4	4
Perilaku	4	4
Perasaan	4	4
Total	16	16

Terdapat empat jawaban meliputi sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Sistem skoring menggunakan angka meliputi 4, 3, 2, dan 1. Penilaian dapat dijabarkan sebagai berikut :

Skor 4 : Sangat Sesuai (SS)

Skor 3 : Sesuai (S)

Skor 2 : Tidak Sesuai (TS)

Skor 1 : Sangat Tidak Sesuai (STS)

3.4.2. Self Efficacy

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan tiga aspek *self efficacy* meliputi *level*, *generality*, *strength*. Rancangan alat ukur *self efficacy* dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Blue print skala self efficacy

Aspek Self Efficacy	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
<i>Level</i>	3	3	6
<i>Generality</i>	3	3	6
<i>Strength</i>	3	3	6
Total	9	9	18

Terdapat empat jawaban meliputi sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Sistem skoring menggunakan angka meliputi 4, 3, 2, dan 1. Penilaian dapat dijabarkan sebagai berikut :

Skor 4 : Sangat Sesuai (SS)

Skor 3 : Sesuai (S)

Skor 2 : Tidak Sesuai (TS)

Skor 1 : Sangat Tidak Sesuai (STS)

3.5. Teknik Analisis Data

3.5.1. Uji Validitas

Validitas menurut Bloor (dalam Siyoto & Sodik, 2015) merupakan ketepatan dalam pengukuran. Tes akan dianggap baik jika dilakukan uji validitas. Validitas pada penelitian ini menggunakan validitas *item* atau validitas butir soal. Validitas butir soal atau *item* dilakukan dengan cara korelasi menggunakan teknik *pearson product moment* dengan alat bantu SPSS.

3.5.2. Uji Reliabilitas

Kata *rely* merupakan kata asal dari reliabilitas yang mengandung arti percaya, sedangkan reliabilitas memiliki arti yaitu dapat dipercaya. Reliabilitas memiliki keterkaitan dengan keterandalan juga konsisten Siyoto & Sodik (2015). Pada penelitian ini teknik *cronbach alpha* digunakan untuk menguji validitas. Uji *cronbach alpa* ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu SPSS.

3.5.3. Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS 22 pada komputer untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

