

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang memberi penekanan pada analisis data numerikal (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistik untuk memperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang sedang diteliti (Azwar, 2017).

Sementara itu, teknik yang digunakan ialah pendekatan kausal-komparatif. Menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif kausal-komparatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menarik kesimpulan tentang ada tidaknya hubungan sebab-akibat di antara variabel yang diteliti. Penelitian jenis ini dilakukan dengan mengamati konsekuensi yang sudah terjadi dan melihat ulang data yang ada untuk menemukan faktor-faktor penyebab.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang variasinya diperhatikan agar dapat diambil kesimpulan mengenai fenomena yang terjadi dan kaitanya dengan fenomena lain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua macam variabel yakni variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau variabel bebas merupakan sebuah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubah ada maupun timbulnya variabel

dependen. Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel independen. Bentuk klarifikasi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel *independent*/bebas (VX) : Strategi *Coping*
2. Variabel *dependent*/terikat (VY) : *Academic Pressure*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2017). Berikut adalah definisi operasional dari masing-masing variabel yang ditetapkan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu:

1. Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya seorang individu. Terdapat dua bentuk dari strategi *coping*, yaitu sebagai berikut:

a. *Emotional-focused coping*

Bentuk ini berfokus pada emosi dan lebih mungkin terjadi ketika telah ada penilaian bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menantang. EFC merupakan *coping* yang berfokus untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang membuat stres. Peneliti membuat skala pengukuran sendiri

berdasarkan pada aspek-aspek EFC yang dikemukakan oleh Folkmann dkk. (1986), yaitu:

- 1) *Distancing*
- 2) *Self-control*
- 3) *Accepting responsibility*
- 4) *Escape-avoidance*
- 5) *Positive reappraisal*

b. *Problem-focused coping*

Bentuk strategi PFC ini bertujuan untuk mengurangi tuntutan situasi yang penuh tekanan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya misalnya berhenti dari pekerjaan yang penuh dengan stres, menyusun jadwal baru untuk belajar, memilih karier yang berbeda untuk dijalani, mencari perawatan medis atau psikologis, dan mempelajari keterampilan baru (Sarafino & Smith 2010). Peneliti membuat skala pengukuran sendiri berdasarkan pada aspek-aspek PFC yang dikemukakan oleh Folkmann dkk. (1986), yaitu:

- 1) *Confrontive coping*
- 2) *Seeking social support*
- 3) *Planful problem-solving*

2. Academic Pressure

Academic pressure mengacu pada tekanan psikologis yang dialami siswa dalam aspek akademik (Ma, 2023). *Academic pressure* dapat dipahami sebagai

kondisi psikologis yang dialami siswa ketika tuntutan akademik yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun dirinya sendiri dirasakan melebihi kemampuan siswa tersebut untuk mengatasinya. Peneliti membuat skala pengukuran sendiri berdasarkan pada aspek-aspek tekanan akademik yang dikemukakan oleh Sun dkk. (2011), yaitu: *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar (2017), populasi merupakan kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas XII SMA negeri 1 Pandaan yang berjumlah 438 siswa.

2. Sampel

Menurut Azwar (2017) menyatakan bahwa sampel merupakan setiap bagian dari populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Yamane atau Slovin karena jumlah populasinya sudah diketahui (Sugiyono, 2023). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keteramgan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

$$n = \frac{438}{1 + 438(0.1)^2}$$

$$n = 81.41$$

Dalam hal ini, sampel dalam penelitian ini dibutuhkan 81 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan dengan *sampling error* sebesar 10%.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan teknik *cluster random sampling* yakni teknik pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan dengan cara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek penelitian secara individual (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner yang berbentuk *print out* yang disebarikan langsung ke siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur psikologi sebagai alat untuk mengumpulkan data serta informasi yang diperlukan dalam penelitian.

Peneliti menggunakan instrument alat ukur berupa skala dalam penelitian ini, yaitu skala *academic pressure* dan skala strategi *coping*. Kedua skala ini menggunakan pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan model skala *likert* dengan dua kelompok yakni *favorable* (mendukung pada objek sikap)

dan *unfavorable* (tidak mendukung pada objek sikap). Peneliti menggunakan empat alternatif jawaban, yakni:

Tabel 3.1.
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban Alat Ukur

| Jawaban | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|---------------------|------------------|--------------------|
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak Setuju | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

Berikut *blueprint* skala dari masing-masing variabel:

1. *Blueprint Academic Pressure*

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sun dkk. (2011), yaitu: *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*.

Tabel 3.2
Skala *Academic Pressure*

| Aspek AP | Indikator Perilaku | Aitem | | Jumlah |
|----------------------------|--|------------|--------------|--------|
| | | <i>Fav</i> | <i>Unfav</i> | |
| <i>Pressure from study</i> | Merasa tertekan dengan kegiatan belajar | 1, 30 | 15 | 3 |
| | Merasa tertekan akibat persaingan akademik | 16, 32 | 31 | 3 |
| | Khawatir terhadap jenjang pendidikan selanjutnya | 2, 33 | 17 | 3 |
| | Merasa tertekan tuntutan orang tua. | 3, 18 | 34 | 3 |
| <i>Workload</i> | Merasa terbebani dengan pekerjaan rumah | 19, 35 | 4 | 3 |
| | Merasa terbebani dengan tugas di sekolah | 5, 20 | 36 | 3 |
| | Merasa terbebani dengan banyaknya ujian atau tes | 6, 37 | 21 | 3 |
| <i>Worry about grades</i> | Takut mengecewakan orang tua dan guru | 22, 38 | 7 | 3 |

| | | | | |
|-------------------------|--|-----------|----|----|
| | Memiliki keyakinan bahwa hasil akademik menjadi faktor yang paling menentukan masa depan | 23, 39 | 8 | 3 |
| <i>Self-expectation</i> | Merasa tertekan akibat tidak mampu memenuhi standar yang telah ditetapkan | 9, 40 | 24 | 3 |
| | Rasa rendah diri karena gagal memenuhi ekspektasi diri sendiri | 10, 25 | 41 | 3 |
| | Rasa cemas dan khawatir akibat gagal mencapai target yang ditetapkan | 11, 26 | 42 | 3 |
| <i>Despondency</i> | Kurang rasa percaya diri dengan hasil akademik | 27, 43 | 12 | 3 |
| | Kurang puas dengan prestasi akademik | 13, 28 | 44 | 3 |
| | Sulit berkonsentrasi | 14, 45 | 29 | 3 |
| Jumlah | | | | 45 |

2. *Blueprint Strategi Coping*

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Folkmann dkk. (1986) yakni sebagai berikut:

a. *Emotional-focused coping*

- 1) *Distancing*
- 2) *Self-control*
- 3) *Accepting responsibility*
- 4) *Escape-avoidance*
- 5) *Positive reappraisal*

b. *Problem-focused coping*

- 1) *Confrontive coping*
- 2) *Seeking social support*

3) *Planful problem-solving*

Tabel 3.3
Skala Strategi Coping

| Aspek COPING | | Indikator Perilaku | Aitem | | Jumlah |
|-------------------------------|---------------------------------|---|------------|--------------|--------|
| | | | <i>Fav</i> | <i>Unfav</i> | |
| <i>Emotion-focused coping</i> | <i>Distancing</i> | Melepaskan diri secara emosional dari situasi yang menekan | 13, 19 | 5 | 3 |
| | <i>Self-control</i> | Mengatur dan menahan reaksi emosional maupun perilaku | 1, 6 | 20 | 3 |
| | <i>Accepting responsibility</i> | Mengakui peran diri sendiri dalam munculnya masalah | 14, 24 | 7 | 3 |
| | <i>Escape-avoidance</i> | Keinginan untuk lepas dari situasi yang menekan, baik secara mental maupun perilaku | 2, 8 | 21 | 3 |
| | <i>Positive reappraisal</i> | Mencari makna positif dari pengalaman yang menekan | 9, 15 | 3 | 3 |
| <i>Problem-focused coping</i> | <i>Confrontive coping</i> | Tindakan langsung dan tegas untuk mengubah situasi yang menimbulkan tekanan | 16, 22 | 10 | 3 |
| | <i>Seeking social support</i> | Mencari bantuan dari orang lain | 11, 23 | 17 | 3 |
| | <i>Planful problem-solving</i> | Bertindak untuk mengubah situasi yang menimbulkan tekanan | 4, 12 | 18 | 3 |
| Jumlah | | | | | 24 |

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Daya Diskriminasi Aitem

Azwar (2021) menyebutkan daya diskriminasi aitem berfungsi untuk mengetahui suatu alat ukur itu memang memberikan informasi yang akurat dan

cermat sesuai dengan fungsi instrumen serta tujuan pengukuran. Data yang valid merupakan data yang akurat tanpa eror yang berarti.

Pengukuran data dengan tingkat validitas yang tinggi akan menggambarkan variabel yang tepat dengan tujuan pengukuran. Hal ini berarti bahwa data yang diperoleh dari alat ukur yang valid akan memberikan informasi yang benar tentang variabel yang diukur (Azwar, 2021).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebuah konsep penting dalam pengukuran yang mengukur tingkat konsistensi hasil pengukuran. Alat ukur yang reliabel akan menghasilkan skor yang konsisten (sama atau tidak jauh berbeda) meskipun pengukuran dilakukan berulang kali pada objek yang sama.

Menurut Azwar (2021), reliabilitas didefinisikan sebagai seberapa tinggi hasil konsistensi pengukuran dapat dipercaya. Alat ukur yang berkualitas baik adalah alat ukur yang dapat menghasilkan skor yang konsisten dengan eror yang kecil. Azwar (2021) menjelaskan bahwa reliabilitas memiliki koefisien yang berada dalam rentang angka 0,00 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00, maka pengukuran yang dilakukan semakin reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini seperti yang dijelaskan merupakan penelitian kuantitatif komparatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan secara signifikan

nilai-nilai dua kelompok atau lebih (Sugiyono, 2023). Penelitian ini juga hanya membandingkan dua kelompok serta data yang didapatkan merupakan data yang berjenis interval. Berdasarkan hal tersebut, teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *independent t-test* (Sugiyono, 2023). Rumus dari *independent t-test* yakni sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{sgab \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$sgab = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{(n_1 + n_2) - 2}}$$

Keterangan :

t = Nilai t -hitung

\bar{X}_1 = Rata-rata (mean) kelompok 1

\bar{X}_2 = Rata-rata (mean) kelompok 2

n_1 = Jumlah subjek kelompok 1

n_2 = Jumlah subjek kelompok 2

$sgab$ = Simpangan baku gabungan

s_1^2 = Varians kelompok 1

s_2^2 = Varians kelompok 2