

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono 2007:14). Penelitian kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berbentuk angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis.

Pendekatan eksperimen digunakan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara layanan konseling kelompok dengan strategi *coping* (sebagai variabel bebas) dan penurunan stres belajar siswa (variabel terikat). Kelompok eksperimen yang akan diberikan treatment yaitu kelompok yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan teknik *purposive sampling*, yaitu sebagian dari populasi dijadikan sampel. Eksperimen yang diberikan dalam penelitian ini berbasis konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, di mana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan strategi *coping*, sedangkan kelompok kontrol yaitu kelas VIII-B yang tidak menerima perlakuan serupa.

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kelas VIII-A sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui angket stres belajar sebelum dan sesudah intervensi, yang kemudian dianalisis menggunakan uji-t untuk menguji efektivitas intervensi

3.2 Variabel Penelitian

Ada pun variabel sdalam penelitian ini, yaitu :

3.2.1 Variabel (X) adalah variabel yang memicu perubahan pada variabel lain. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X adalah konseling kelompok dengan strategi *coping*.

3.2.2 Variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau berubah akibat dari perubahan pada variabel bebas. Yang menjadi variabel (Y) stress belajar siswa.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Bawolato Tahun Pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 285 siswa.

Tabel 3.1 Populasi dalam penelitian

No	Kelas	Jml L	Jml P	Jumlah
1	VII-A	11	21	32
2	VII-B	16	18	34
3	VIII-A	18	12	30
4	VIII-B	21	9	30
5	VIII-C	15	15	30
6	IX-A	21	11	32
7	IX-B	16	15	31
8	IX-C	20	12	32
VII = 66, VIII = 90, IX =95. Total Jumlah				251

Sumber: Profil Sekolah SMP Negeri 3 Bawolato

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII-A SMP Negeri 3 Bawolato. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih. Penilaian itu diambil tentunya apabila memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian.

Kelas VIII-A memenuhi kriteria tertentu yakni:

1. Kelas VIII-A memiliki tingkat stress yang tinggi (Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap guru BK)
2. Kelas VIII-A memiliki kasus yang paling banyak diandingkan kelas lain.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen angket yang diberikan kepada sampel penelitian. Dalam penelitian instrumen penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan uji validitas dan reliabilitas, instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketetapan cara-cara yang digunakan mengumpulkan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan teknik angket, dan untuk memperkuat data angket dengan jumlah 20 pernyataan berdasarkan indikator stres belajar siswa. Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang

pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Dalam penjelasan lain angket adalah alat untuk mengumpulkan data yang berupa pertanyaan yang disampaikan kepada responden untuk dijawab secara tertulis.

Angket dapat dibagi menurut sifat jawaban yang digunakannya yaitu angket tertutup, terbuka dan kombinasi kedua macam angket itu. Dalam penelitian ini angket yang digunakan peneliti adalah angket tertutup yaitu responden menjawab beberapa pertanyaan yang telah dipersiapkan tentang identitas pribadinya dan angket ini juga peneliti menggunakan untuk memperoleh data tentang stres belajar siswa. Angket dalam penelitian ini adalah suatu metode pengumpulan data dengan cara mengajukan berbagai macam pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu/responden dan diminta menjawabnya secara tertulis pula. Sesuai dengan pedoman yang dikemukakan di atas, maka dapat dikembangkan kisi-kisi instrument penyusunan angket tentang keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* untuk mengurangi stres belajar siswa. Berikut adalah kisi-kisi instrument yang menjadi soal angket dalam penelitian ini.

Tabel 3.2 Jabaran Variabel dan kisi-Kisi Instrumen Penelitian: Stres Belajar (Y)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item	Jml
					+	
1	Stres Belajar (Y)	Ciri-ciri Stres Belajar	Perubahan Fisik	Individu mengalami gemetar	1,2	3
				Tidak dapat tidur	3,4,5	3
				Berdebar-debar	6,7,8,9	4
				Gugup	10,11,12,13	4
				Keluar keringat	14,15	2
			Perubahan Psikis	Emosi	16,17,18,19	4
				Intelektual	20,21,22	3
				Interpersonal	23,24,25	3
Total		1	2	8	25	25

Tabel 3.3 Jabaran Variabel dan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian: Konseling Kelompok (X)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	No.Item	Jml
					+	
2	Layanan Konseling Kelompok/(X)	Tahap-tahap Konseling Kelompok	Initial stage	Perkenalan	26,27	2
				Membangun hubungan	28,29	2
				terbuka	30	1
				kenyamanan	31	1
			Transition stage	Percaya, aman	32,33	2
				mengekspresikan	34	1
			Working stage	Merasa dianggap, senang	35	1
				Mengikuti proses yang ada	36	1
			Tahap terminating	Perpisahan, meninjau pengalaman kelompok	37	1
				Memberi dan menerima umpan balik, merasa masalah banyak terselesaikan	38	1
Total		1	4	10	13	13

Tabel 3.4 Jabaran Variabel dan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian: Strategi Coping (X)

No	Variabel	Sub variable	Indikator	No. Item	Jml
				+	
1	Strategi coping (X)	Jenis-jenis coping	Coping problem-focused (focus berbasis masalah)	39	1
			Coping emotion- focused (coping berbasis emosi)	40	1
Total		1	2	2	1

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Angket

Angket adalah alat untuk mengumpulkan data yang berupa daftar yang disampaikan kepada responden untuk dijawab secara tertulis. Angket dapat dibagi menurut sifat jawaban yang digunakan yaitu angket tertutup, terbuka dan kombinasi kedua macam angket itu. Dalam penelitian ini angket yang digunakan peneliti adalah angket tertutup yaitu responden menjawab beberapa pertanyaan yang telah disiapkan tentang identitas pribadinya dan angket itu juga peneliti menggunakan untuk memperoleh data tentang stres belajar siswa di SMP Negeri 3 Bawolato.

Tabel. 3.5 Skor Jawaban Responden Pada Angket

No	Alternatif Jawaban	Nilai
1	Selalu	5
2	Sering	4
3	Kadang-kadang	3
4	Jarang	2
5	Tidak pernah	1

3.6 Uji Validitas Instrumen

3.6.1 Uji Validitas Kelas Eksperimen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat valid dari penelitian yang digunakan. Sebuah penelitian dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variable yang diteliti secara tepat. Dalam pengujian validitas terhadap kuesioner ini dengan cara mengkorelasikan antara skor item dengan skor total keseluruhan dan dapat berpedoman pada perhitungan jia r hitung lebih besar dari r table maka instrument layak digunakan sebagai alat pengumpulan data yang valid.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketetapan atau keajengan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilai. Artinya, kapanpun alat penilaian tersebut digunakan akan memberikan hasil yang relatif sama. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian reliabilitas instrumen secara internal yaitu dilakukan dengan cara perolehan instrumen sekali saja. Kemudian hasil yang diperoleh digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen. Untuk

pengujian reliabilitas instrumen peneliti menggunakan batas nilai Alpha 0,60.

Tabel 3.7

Hasil Reliabilitas Pada Kelas Eksperimen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	40

Dalam melakukan pengujian reliabilitas pada instrumen angket dengan menggunakan batas nilai alpha 0,60, sehingga dapat diperoleh uji reliabilitas sebesar $0.909 >$ dari nilai batas alpha 0,60, maka dapat dinyatakan reliabel.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengolah data, pemecahan atau mengolah hasil data atau memperoleh suatu kesimpulan. Mengingat data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat kuantitatif maka analisis data yang digunakan adalah analisis statistic untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

3.7.1 Uji T

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya keefektifan parsial atau tersendiri yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y)

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel didapat dari populasi yang bervarians homogenitas atau tidak, untuk

menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik SPSS 26 dengan kriteri pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data dari populasi yang mempunyai varians tidak sama/tidak homogenitas
2. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data dari populasi yang mempunyai varians sama/homogenitas.

3.7.3 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian untuk melihat pola distribusi dari data sampel yang diambil, apakah telah mengikuti sebaran distribusi normal atau tidak” (Betti Rouli Manik, dkk, 2022:3622). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model analisis regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov Test*.

1. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal
2. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Dalam Penelitian ini untuk menguji hipotesis data, peneliti menggunakan program SPSS Versi 25. Dengan menggunakan uji t pada pengukuran terhadap hasil pada penelitian ini.

3.8 Lokasi dan Jadwal Penelitian

3.8.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Bawolato yang terletak di Desa Siofabanua Kecamatan Bawolato Kabupaten Nias Provinsi Sumatera Utara.

3.8.2 Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Bawolato, Desa Siofabanua Kecamatan Bawolato Kabupaten Nias. Jadwal penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret dan April semester genap Tahun Pelajaran 2024/2025.

Tabel 3.8 Jadwal Penelitian

Uraian	Februari				Maret			
	Minggu							
	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan penelitian								
Perencanaan								
Persiapan intervensi I								
Persiapan intervensi II								
Persiapan intervensi III								
Pengelolaan data								
Penyusunan laporan								