

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan penelitian yang menekankan pada pengukuran dan analisis hubungan kausalitas antara dua variable atau lebih. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan deduktif – induktif.<sup>43</sup> Penelitian kuantitatif menghasilkan informasi yang lebih terukur. Penelitian kuantitatif memfokuskan pada analisis data berupa angka (*numerikal*) yang kemudian di olah menggunakan statistik. Pada hakikatnya, penelitian kuantitatif dilaksanakan pada penelitian *inferential* untuk menguji hipotesis yang bersandarkan pada kesimpulan hasilnya pada suatu peluang kesalahan yang menolak hipotesis. Melalui pendekatan kuantitatif memperoleh signifikan kelompok yang berbeda atau korelasi antar variabel yang diteliti. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang mempunyai sampel yang besar.<sup>44</sup>

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian eksperimen dengan metode *pre-eksperimental*. *Pre eksperimental* merupakan suatu model penelitian jenis eksperimen yang hanya mempunyai satu kelompok. Dalam model *Pre eksperimental* tidak

---

<sup>43</sup> Priadana Sidik & Sunarsi Denok. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (2021). Hlm. 51.

<sup>44</sup> Ahmad Tanzeh. *Pengantar Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Teras, 2009), Hlm. 99.

terdapat kelompok pembandingan maupun kelompok kontrol. Rancangan penelitian dalam penelitian ini yaitu (*one group pretest-posttest design*). Dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan yang hasilnya akan dijadikan sebagai pembandingan hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan.

## 1) Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Jumlah seluruh subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus suatu penelitian disebut dengan populasi. Dapat dikatakan bahwa populasi adalah Kumpulan lengkap seluruh elemen yang mempunyai karakteristik yang sesuai dengan fokus peneliti. Populasi terdiri dari keseluruhan objek yaitu makhluk hidup, benda, gejala, nilai tes, atau peristiwa sebagai sumber data yang mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.<sup>45</sup> Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek siswa kelas XI yang mempunyai gejala stres akademik tinggi di SMA TAMANSISWA Mojokerto. Berdasarkan hasil assasmen dengan pemberian *pretest* diketahui bahwa terdapat 168 siswa mempunyai skor stres akademik tinggi.

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel pada penelitian ini diambil

---

<sup>45</sup> Sinaga Dameria. *Statistik Dasar*. (2014). Hlm. 5

berdasarkan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling ialah teknik pengambilan sampel menggunakan beberapa pertimbangan yang sesuai dengan kriteria yang dibuat dalam menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dikarenakan tidak semua populasi mempunyai karakteristik sesuai terhadap penelitian yang akan dilakukan.<sup>46</sup> Sampel diambil berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti dari hasil *pretest* tentang stres akademik. Berdasarkan hasil *assasmen* peneliti akhirnya mengambil sampel sebanyak 16 siswa dengan skor stres akademik paling tinggi untuk diberikan *treatment*.

## 2) Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam pengumpulan data merupakan ketentuan sistematis yang mempunyai kriteria, sehingga memperoleh data yang dibutuhkan.<sup>47</sup> Peneliti menggunakan kuesioner dalam pengumpulan data. Kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang berupa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diserahkan kepada responden. Teknik ini sangat tepat dan efektif jika peneliti menguasai variabel yang diukur.<sup>48</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mengukur stres akademik yang disusun oleh teori Sarafino dan Smith.

---

<sup>46</sup> Ahmad Tanzeh. *Pengantar Metode Penelitian*. Hlm. 57

<sup>47</sup> *Ibid*

<sup>48</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, cetakan ke 19). (2019). Hlm. 142.

### 3) Desain Eksperimen

Metode penelitian eksperimen adalah salah satu metode penelitian kuantitatif. Penelitian eksperimen digunakan jika peneliti ingin melakukan sebuah percobaan untuk mencari pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Model penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Pre - Eksperimental design*. Dalam model *pre- eksperimental design* tidak terdapat kelompok pembandingan maupun kelompok kontrol.<sup>49</sup>

Desain penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan *one grup pretest – posttest design*. Terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan membandingkan dengan keadaan setelah diberi perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat karena mampu membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut ini merupakan bentuk bagan *design one grup ptetest – posttest design*.<sup>50</sup>

| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| T1             | X                | T2              |

Keterangan:

T1 : Test awal (*Pretest*) diberikan sebelum adanya perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswa dengan beberapa tahap penerapan terapi *expressive writing*.

---

<sup>49</sup> Ibrahim Andi, dkk. *Metodologi Penelitian*. Hlm. 56.

<sup>50</sup> *Ibid.* Hlm. 57.

T2 : Tes akhir (*Posttest*) setelah diberikan perlakuan

4) Pedoman Intervensi

AGENDA KEGIATAN RANCANGAN ASESMEN DAN INTERVENSI

Nama Siswa : Eka Wahyu Islamia

Kelas : XI

Tempat Praktik : SMA TAMANSISWA Mojokerto

Supervisor : Peneliti

Pelaksanaan : 21 Juli – 25 Juli 2025

Kasus : Stres Akademik siswa Kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto

**Tabel 3.1 Intervensi Terapi *Expressive Writing***

| <b>Tanggal</b> | <b>Kegiatan</b>                                                                                                                          | <b>Durasi</b>              | <b>Tempat</b>            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 21 - 07 - 2025 | Pelaksanaan Assasment stres akademik siswa                                                                                               | 10 menit pada setiap kelas | SMA TAMANSISWA Mojokerto |
| 22 - 07 - 2025 | Peneliti menjelaskan mengenai stres akademik dan <i>expressive writing</i> . Kemudian, siswa diberikan LKS yang berisikan perintah untuk | 20 menit                   | SMA TAMANSISWA Mojokerto |

|                |                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|
|                | menulis pengalaman tidak menyenangkan dan menyenangkan yang terjadi selama hidup siswa.                                                                                                                                            |          |                                |
| 07 - 04 - 2025 | Sesi Kedua:<br><br>Siswa diminta untuk menuliskan hal apa saja yang membuat mereka merasa tidak nyaman, baik di sekolah maupun di rumah.                                                                                           | 20 menit | SMA<br>TAMANSISWA<br>Mojokerto |
| 23 - 07 - 2025 | Siswa diminta untuk mengerjakan LKS yang berisikan perintah untuk menuliskan beban serta kendala yang terjadi di hidup siswa. Siswa juga diminta untuk menuliskan mengenai bagaimana cara mereka dalam mengatasi kendala tersebut. | 20 menit | SMA<br>TAMANSISWA<br>Mojokerto |
| 24 - 07 - 2025 | Siswa diminta untuk mengerjakan LKS yang berisikan perintah untuk menuliskan ketakutan terbesar yang ada dalam                                                                                                                     | 20 menit | SMA<br>TAMANSISWA<br>Mojokerto |

|                |                                                                                                   |          |                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|
|                | hidup siswa. Siswa kemudian diminta untuk menuliskan harapan dan mimpi dalam hidupnya.            |          |                                |
| 25 - 07 - 2025 | Pada tahap ini adalah tahap evaluasi dan juga pemberian <i>posttest</i> kuerioner stres akademik. | 30 menit | SMA<br>TAMANSISWA<br>Mojokerto |

#### 5) Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian disebut dengan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ini sangat penting karena mampu membantu peneliti memperoleh data yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan. data yang diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian akan dijabarkan dan dilampirkan untuk menguji hipotesis pada penelitian.<sup>51</sup>

Metode pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran dengan skala likert. skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi, dan tingkah laku individu atau kelompok mengenai fenomena sosial. Variabel yang diukur dijabarkan menggunakan indikator variabel yang kemudian dijadikan sebagai tolak ukur untuk Menyusun aspek-aspek atau instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) atau negatif (*unfavorable*).<sup>52</sup>

<sup>51</sup> Widodo Slamet, dkk. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Hlm. 70.

<sup>52</sup> Nilawati & Fati Nelzi. *Metodologi Penelitian*. Hlm. 45.

Aitem – aitem dalam skala ini berjumlah lima jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), kurang sesuai (KS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Skala disajikan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Skor yang diberikan berkisar 1 sampai 5.

**Tabel 3.2 Skala Likert**

| <b>No.</b> | <b>Keterangan</b>          | <b>Skor</b> |
|------------|----------------------------|-------------|
| 1          | Sangat Tidak Sesuai ( STS) | 1           |
| 2          | Tidak Sesuai ( TS )        | 2           |
| 3          | Kurang Sesuai ( KS )       | 3           |
| 4          | Sesuai ( S )               | 4           |
| 5          | Sangat Sesuai ( SS )       | 5           |

Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek – aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith yang terdiri dari : 1) Fisiologis, 2) Psikologis.

**Tabel 3.3 *Blue Print* Skala Stres Akademik**

| NO.   | Aspek           | Indikator                                                                                                                 | Nomor Soal          |                     | Total |
|-------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------|
|       |                 |                                                                                                                           | Favorabel           | Unfavorabel         |       |
| 1.    | Fisiologis      | Detak jantung meningkat, sulit tidur, Pusing pada bagian kepala belakang, sakit pada bagian punggung.                     | 1,5,6,13,14         | 10, 16              | 7     |
| 2.    | Kognitif        | Kesulitan konsentrasi, Kesulitan mengingat, Berpikiran buruk, Merasa tidak percaya diri.                                  | 17, 18, 26, 30      | 23, 24              | 6     |
| 3.    | Emosi           | Mudah cemas, Perasaan tertekan, Mudah marah, Kehilangan motivasi.                                                         | 37, 38, 41, 42,     | 40, 43, 44,         | 7     |
| 4.    | Perilaku Sosial | Menarik diri, Sering melanggar peraturan sekolah, Menghindari bertemu guru, Tidak bertanggung jawab dalam tugas kelompok. | 49,50,53,57,58, 61, | 52, 55, 56, 59, 60, | 11    |
| Total |                 |                                                                                                                           |                     |                     | 31    |

## 6) Teknik Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini terdiri dari tiga pengujian dengan menggunakan SPSS sebagai berikut:

### 1. Uji Instrumen

#### 1) Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Pengujian validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen dalam menjalankan fungsi. Suatu alat pengukur dapat dinyatakan valid jika alat tersebut mengukur apa yang perlu diukur.<sup>53</sup>

Perhitungan validitas dari sebuah instrument dapat menggunakan rumus korelasi *product moment* atau biasa disebut dengan korelasi *pearson*. Berikut merupakan rumus untuk menentukan validitas suatu instrument:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

X = Variabel bebas

Y = Variabel terikat

N = Banyak data

---

<sup>53</sup> Nilawati & Fati Nelzi. *Metodologi Penelitian*. Hlm. 53.

Suatu instrumen dinyatakan valid jika  $r$  hitung  $>$  nilai  $r$  tabel. Apabila  $r$  hitung  $<$  nilai  $r$  tabel maka aitem dan instrumen dinyatakan tidak valid.

## 2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan serangkaian pengukuran atau alat ukur yang mempunyai konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas merupakan tingkat keajegan suatu alat tes sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang ajeg, relatif tidak berubah. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk angka sebagai koefisien. Suatu tes dapat dinyatakan memiliki reliabilitas yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap sama.<sup>54</sup>

## 2. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi pada variabel numerik yang dipilih. Analisis deskriptif juga bertujuan untuk mengetahui nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata – rata, dan nilai *standart deviasi* pada suatu variabel.<sup>55</sup>

## 3. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro wilk*. Uji normalitas digunakan untuk

---

<sup>54</sup> Nilawati & Fati Nelzi. *Metodologi Penelitian*. Hlm. 60.

<sup>55</sup> Gunawan. *Mahir Menguasai SPSS (Mudah Mengolah Data Dengan IBM Statostic 25)*. Hlm. 34

mengetahui suatu data terdistribusi normal atau tidak. Suatu data terdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$ . Hal tersebut dapat dinyatakan sebagai berikut:<sup>56</sup>

- a) Jika  $\text{sig (2-tailed)} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.
- b) Jika signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a) *Paired Samples T Tes*

*Paired Sample T Tes* digunakan untuk menguji sampel yang saling berhubungan atau disebut sampel berpasangan yang berasal dari populasi yang memiliki rata - rata sama. *Paired Sample T Tes* digunakan untuk menguji perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tertentu. Kaidah keputusan dalam uji ini yaitu:

- I. Jika  $\alpha = 0,05$  lebih besar atau sama dengan nilai *Sig. (-2 tailed)* atau  $(\alpha = 0,05 > \text{Sig. (-2 tailed)})$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.
- II. Jika  $\alpha = 0,05$  lebih kecil atau sama dengan nilai *Sig. (-2 tailed)* atau  $(\alpha = 0,05 < \text{Sig. (-2 tailed)})$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

---

<sup>56</sup> *Ibid.* Hlm. 115.

## 7) Teknik Keabsahan Data

Dalam memastikan bahwa data sesuai dengan yang ada, peneliti melakukan uji instrument, uji asumsi, dan uji hipotesis. Melalui cara tersebut, akan didapatkan data yang benar dan valid. Teknik keabsahan data dalam penelitian kuantitatif penting dalam memastikan bahwa hasil penelitian adalah akurat dan dapat dipercaya. Uji validitas dan reliabilitas merupakan dasar yang kuat bagi peneliti dalam menyimpulkan hasil penelitian yang dilakukan.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Muftahatus Sa'adah. *Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data*. (Jurnal Al Adad: Jurnal Tadris Matematika: 2022)