

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penulisan skripsi ini menerapkan penggunaan pendekatan pada penelitian ini yaitu kuantitatif. Penggunaan jenis penelitian yang diterapkan yaitu *Pre-Experimental Design* dengan metode *One Group Pre-test Post-test Design* yang dapat membahas metode *Stress Inoculation Training (SIT)* dalam meminimalkan sikap stres Mahasiswa dengan melakukan perbandingan sikap stres mahasiswa sebelum diberi perlakuan yaitu metode stres SIT ketika sesudah diberi teknik.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Jurusan PPB/BK. Waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret 2023 sampai dengan Juni 2023.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

NO	Aktivitas	Bulan									
		09	10	02	03	04	05	06	07	08	12
1	Riset awal / pengajuan judul	■									
2	Penyusunan proposal		■								
3	Seminar proposal			■							
4	Perbaikan ACC Proposal				■						
5	Melakukan uji coba instrumen				■						
6	Melakukan <i>pre-test</i>					■					
7	Menganalisis hasil <i>pre-test</i>					■					
8	Melakukan tindakan layanan konseling kelompok sebanyak 4 kali							■			

9	Melakukan <i>post-test</i>												
10	Menganalisis hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>												
11	Membuat kesimpulan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>												
12	Membuat laporan akhir skripsi												
13	Meja hijau												

3.3 Subjek Penelitian

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *Purposive Sampling* merupakan metode penentuan sampel dengan mempertimbangkan berbagai hal. Subyek penelitian pada penelitian ini berjumlah 8 orang mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan dalam mengatasi stres pengerjaan skripsi.

3.4 Prosedur dan Rancangan Penelitian

Prosedur dan Rancangan Penelitian ini menerapkan metode Eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti mengetahui korelasi faktor antara perlakuan atau *treatment* dengan sikap subjek. Jenis penelitian ini yaitu kuasi eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test Design* yakni suatu kelompok subjek dengan perlakuan berjangka waktu. Pelaksanaan pengukuran sebelum maupun setelah perlakuan diberi, serta pengaruh pengukuran perlakuan melalui perbedaan dari pengukuran pertama (T1) dan pengukuran terakhir (T2) Sugiyono (2015).

Adapun prosedur penelitian terdiri dari:

1. Persiapan Eksperimen

Persiapan yang harus dilaksanakan peneliti yakni:

- a. Persiapan alat ukur yakni dengan skala yang sudah dibuat berdasarkan pada berbagai aspek mengatasi stres dan mengacu terhadap pengukuran mengatasi stres.
 - b. Persiapan penelitian yang dimana peneliti menentukan subjek berjumlah 8 orang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling stambuk 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen yang harus dilakukan peneliti yakni:

- a. Penentuan sampel penelitian dengan meminta kesediaan langsung dari subjek penelitian sebagai partisipan selama penelitian berlangsung.
- b. *Pre-test* dilakukan sebelum SIT (*stress inoculation training*) dilaksanakan yang selanjutnya peneliti akan memilih 8 mahasiswa dengan tingkat mengatasi stres terendah sebagai subjek penelitian.
- c. Pemberian layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan yang dijadwalkan dengan subjek penelitian.
- d. Menerapkan 3 langkah teknik *Stress Inoculation Training* yang terdiri dari konseptualisasi, memperoleh keterampilan dan berlatih, penerapan dan penyelesaian.
- e. Pemberian *post-test* setelah SIT diberikan kepada subjek.

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek yang bervariasi (hitungan atau ukuran) dalam suatu konsep. Konsep dalam penelitian ini merupakan Penerapan

Konseling kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* Dalam Peningkatan Kemampuan Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam penelitian ini terdapat dua variabel dalam penelitian, yaitu variabel terikat (Y) dan juga variabel bebas (X):

1. Variabel Terikat (Y): Mengatasi stres.
2. Variabel bebas (X): Konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training*.

3.5.2 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dan lebih mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuannya, berikut adalah penjelasan definisi fungsional sebagai berikut:

1. Mengatasi Stres

Mengatasi stres adalah bagaimana reaksi individu ketika menghadapi stres atau tekanan. Mengatasi stres merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah. Upaya pencegahan tersebut dilakukan dengan aspek-aspek mengatasi stres yakni keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, penerimaan, religiusitas.

2. Layanan konseling kelompok Teknik *Stress Inoculation Training*

Konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* adalah suatu proses perilaku kognitif membantu orang mengatasi masalah stres dengan memberikan proses yang terencana dan sistematis dimana konseli merasa nyaman membicarakan kekhawatirannya dan memahami apa yang diinginkannya. Hal ini memungkinkan konseli untuk membuat konsep dan mengubah sudut pandang atau pemikiran yang salah menjadi benar. Dengan mengajari konseli teknik mengatasi stres konseli dapat menangani masalah mereka sendiri di masa depan, sehingga

menghasilkan perilaku yang lebih baik. Layanan konseling kelompok ini beranggotakan 8 orang dengan lama pertemuan sekitar 45 menit.

3.6 Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

3.6.1 Metode

Metode pengumpulan data sangat penting dalam penelitian karena mereka mewakili strategi untuk mendapatkan data penting. Sugiyono (2015) menyatakan strategi pengumpulan data yang digunakan memiliki dampak besar pada kinerja penelitian. Peneliti akan menggunakan beberapa strategi pengumpulan data antara lain:

1. Wawancara

Menurut Karlinger (2000) Wawancara adalah suatu situasi kerja antara dua orang yang saling berhadapan ketika seorang penanya mengajukan pertanyaan kepada responden yang dimaksudkan untuk mendapatkan tanggapan yang berkaitan dengan masalah pemeriksaan.

Pertanyaan yang akan diajukan adalah pertanyaan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

Tabel 3.2 Kisi – Kisi Wawancara

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
Mengatasi Stres	1. Keaktifan diri	7, 11	2
	2. Perencanaan	6, 9,	2
	3. Kontrol diri	5, 8	2
	4. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental	3, 4	2
	5. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional	10, 12	2
	6. Penerimaan	1, 2	2
	7. Religiusitas	13	1
Jumlah			13

2. Observasi

Menurut Mills (dalam Haris, 2013), observasi adalah tindakan yang diarahkan dan direncanakan yang melibatkan pelacakan perilaku atau perkembangan suatu sistem untuk tujuan tertentu. Observasi juga mencakup proses mendokumentasikan faktor-faktor yang mendasari munculnya perilaku atau dasar dari suatu sistem. Dengan kata lain, definisi Mills menunjukkan bahwa observasi tidak hanya melibatkan pengamatan terhadap perilaku yang tampak dari subjek penelitian, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Observasi tidak hanya dilakukan oleh partisipan penelitian, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengantisipasi motivasi di balik tindakan yang tampak secara fisik. Observasi bertujuan untuk mengamati bagaimana teknik *Stress Inoculation Training* dapat digunakan untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir melalui konseling kelompok. Adapun pedoman observasi yang dilakukan peneliti terdiri dari:

- a. Mengamati perilaku mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Mengamati bagaimana siswa mengatasi stres saat pengerjaan skripsi.

Tabel 3.3 Observasi

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
Konseling Kelompok Teknik <i>Stress Inoculation Training</i>	Tahap Pembentukan	4	1
	Tahap Peralihan	5	1
	Tahap Kegiatan Penerapan langkah-langkah <i>Stress Inoculation Training</i>	1,2,3,6,7	5
	Tahap Pengakhiran	8	1
Jumlah			8

3. Kuesioner

Pada penelitian ini, kuesioner yang digunakan berbentuk skala, dengan pertanyaan-pertanyaan yang diformulasikan sebagai stimulus yang mengarah pada indikator tertentu. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk memancing jawaban yang merefleksikan keadaan diri subjek yang mungkin tidak selalu disadari oleh responden. Metode pengukuran ini menggunakan *rating scale*, yang merupakan alat atau teknik yang meminta pengamat atau responden untuk mengklasifikasikan objek ke dalam kategori atau kontinum yang memiliki nilai numerik, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Nazir (2005).

Skala yang disusun menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban dari pertanyaan yang ada. Ada pun pemberian skor tersebut adalah SS (Sangat Sesuai) = skor 4, S (Sesuai) = skor 3, TS (Tidak Sesuai) = skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) = skor 1.

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Strategi Mengatasi Stres

Indikator	Deskriptor	Item		Total
		(+)	(-)	
Keaktifan diri	a. Mencari informasi tentang stres yang dialami selama penyusunan tugas akhir skripsi	1, 3	2	7
	b. Berusaha melakukan tindakan untuk menghilangkan gejala stres	5, 7	4, 6	
Perencanaan	a. Mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap masalah	8	9, 11	7
	b. Berusaha berpikir positif setiap menghadapi suatu masalah.	10,12, 14	13	
Kontrol diri	a. Mengurangi kegiatan yang bisa menguras tenaga dan pikiran.	15	16	7
	b. Merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi tanpa persaingan sehingga tidak	17,19, 21	18, 20	

	menimbulkan stres			
Mencari dukungan sosial yang bersifat Instrumental	a. Menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus dilakukan untuk mengatasi stres.	22, 24	23, 25	7
	b. Siap secara mental menghadapi stres karena mendapat dukungan dari orang sekitar.	26, 28	27	
Mencari dukungan sosial yang bersifat Emosional	a. Mencari dukungan, bantuan dan pengertian dari orang-orang sekitar.	29, 31	34	7
	b. Selalu mendapat bantuan dari teman maupun keluarga dalam mengatasi stres.	33, 35	30, 32	
Penerimaan	a. Menerima saran dan nasihat dari orang lain.	38, 36	39, 37	7
	b. Menerima gejala stres dan mencoba untuk menghadapinya	40, 42	41	
Religiusitas	a. Menganggap bahwa hambatan yang dapat menimbulkan stres merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.	43	44, 45	3
Jumlah				45

3.6.2 Uji Coba Instrumen

1. Uji Validitas Isi Instrumen

Proses analisis validitas instrument ini adalah dengan berbincang langsung dengan pakar/penilai. Hal-hal yang telah disusun didiskusikan terlebih dahulu dengan dosen pembimbing yaitu Ibu Nani Barorah Nasution, S.Psi, MA, P.hD untuk mensurvei kesesuaian struktur dan isi instrumen, kemudian pada saat itu juga , instrumen diperbaiki dan dicoba untuk mengevaluasi kewajaran struktur dan isi instrumen.

2. Uji Validitas Butir Instrumen

Validitas adalah alat ukur untuk mengukur tingkat kesahihan instrumen. Untuk menguji tingkat validitas instrumen digunakan product moment dengan $\alpha = 0,05$. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila hasil $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dan sebaliknya jika hasil $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka alat ukur penelitian tersebut dinyatakan tidak valid. Adapun rumus uji validitas menurut Arikunto (2006) yaitu *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} (N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi
- N : Jumlah responden
- X : Skor responden untuk tiap item
- Y : Total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$: Jumlah standar distribusi X
- $\sum Y$: Jumlah standar distribusi Y
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu alat untuk mengukur tingkat kepercayaan pengumpul data. Untuk mencari reliabilitas alat pengumpulan data digunakan rumus Alpha Cronbach. Suatu instrumen dapat dinyatakan tidak reliabel. Adapun rumus uji Reliabilitas menurut Arikunto (2006) sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- R_{11} : Reliabilitas instrumen
- k : Jumlah butir pertanyaan
- $\sum \sigma_i^2$: Jumlah varians butir
- σ_t^2 : Varians butir

Tabel 4.5 Nilai Alpha Cronbach's

Nilai Alpha Cronbach's	Kualifikasi Nilai
0,00 - 0,20	Kurang Reliabel
0,21 - 0,40	Sedikit reliabel
0,41 - 0,60	Cukup reliabel
0,61 - 0,80	Reliabel
0,81 - 1,00	Sangat Reliabel

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara yang dilakukan untuk mengelola data penelitian dalam mencapai tujuan penelitian. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* terhadap mengatasi stres mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Medan yang sedang mengerjakan skripsi, adapun teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menurut Sudjana (2005) pada uji *Wilcoxon* hal yang diperhatikan bukan hanya tanda, tetapi nilai selisih (X-Y) juga diperhatikan. Berikut ini cara uji *wilcoxon*:

- 1) Beri nomor urut untuk harga mutlak selisih (X₁-Y₁). Harga mutlak yang diberi nomor urut 1, harga mutlak selisih berikutnya diberi nomor urut 2. lalu harga mutlak terbesar diberi nomor urut n. Jika terdapat selisih harga mutlak yang sama besar, maka nomor urut diambil rata – ratanya.
- 2) Setiap nomor urut diberikan tanda yang ditemukan dari selisih (X₁-Y₁).
- 3) Hitunglah jumlah nomor urut yang bertanda positif dan juga nomor urut yang bertanda negatif.

- 4) Jumlah nomor urut yang didapatkan pada poin ketiga, selanjutnya ambillah jumlah harga yang mutlaknya paling kecil. Sebutlah jumlah ini sama dengan J , jumlah J inilah yang dipakai untuk menguji hipotesis penelitian.

H_0 : Maka tidak ada pengaruh dari perlakuan tersebut

H_1 : Maka terdapat pengaruh dari perlakuan tersebut

Untuk menguji hipotesis ini dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau $0,05$ dibandingkan dengan J hitung yang diperoleh dari daftar tabel uji *Wilcoxon*. Jika J dari perhitungan didapatkan lebih kecil atau sama dengan J pada daftar tabel uji *Wilcoxon*. Maka hipotesis (H_0) ditolak, dan jika J pada perhitungan lebih besar dari daftar tabel uji *Wilcoxon* maka hipotesis (H_0) diterima.