BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena atau variabel secara sistematis, faktual, dan akurat tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini menekankan pengumpulan data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai kondisi objek penelitian sesuai realitas lapangan. Desain deskriptif dipilih karena sesuai untuk menggambarkan fenomena atau kondisi yang terjadi pada populasi tanpa memberikan perlakuan atau intervensi Notoatmodjo (2018).

Penelitian ini, pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan tingkat stres akademik dan strategi koping pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Srengat. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui sejauh mana siswa mengalami stres akademik serta bentuk mekanisme koping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik, tanpa adanya intervensi atau perlakuan dari peneliti.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Maret 2026.

2. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMAN 1 Srengat, yang terletak di Jl. Merdeka Bagelenan, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar, Jawa Timur.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Srengat yang terdiri dari 12 kelas.

2. Sampel dan Besar Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat yang berada pada tiga kelas, yaitu 12 D2,12 E1 dan 12 F1. Ketiga kelas tersebut dipilih sebagai subjek penelitian karena dianggap memiliki risiko lebih besar mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan belajar, persiapan kelulusan, serta proses seleksi perguruan tinggi. Seluruh siswa pada ketiga kelas tersebut yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

1) Siswa aktif kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat.
2) Terdaftar sebagai siswa dari tiga kelas 12 yang menjadi sasaran penelitian.

3) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi dalam penelitian.
4) Mengalami tuntutan akademik, seperti persiapan ujian, tugas sekolah, atau kegiatan kelulusan (sesuai konteks penelitian stres akademik).

b. Kriteria Eksklusi

1) Tidak hadir pada saat pengambilan data.
2) Mengisi kuesioner secara tidak lengkap atau jawaban tidak valid.
3) Memiliki gangguan kesehatan atau kondisi khusus yang dapat memengaruhi kemampuan mengisi kuesioner (misal: gangguan kognitif, situasi psikologis akut yang tidak memungkinkan).
4) Sedang menjalani program konseling intensif atau terapi psikologis terkait stres berat (untuk menjaga homogenitas data).

c. Kriteria Drop Out

1) Responden tidak mengikuti tahap pengukuran berikutnya.
2) Mengundurkan diri dari penelitian.

D. Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

   Diperoleh dari responden yaitu siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat, melalui pengisian kuesioner mengenai tingkat stres akademik serta strategi koping.

2. Data sekunder

   Diperoleh dari dokumen sekolah, seperti data profil siswa, informasi struktur kurikulum kelas 12, jadwal kegiatan akademik, dan dokumen pendukung lain yang relevan dalam penelitian.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Kuesioner Stres Akademik

   Menggunakan *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang terdiri dari 40 item. Instrumen ini mengukur sumber stres (*stressors*) dan reaksi terhadap stres (*reactions to stress*) pada siswa.

2. Kuesioner Strategi Koping

   Pengumpulan data strategi koping dilakukan menggunakan kuesioner strategi koping terdiri dari dua dimensi, yaitu *Problem-Focused Coping* (15 item) yang menilai upaya responden dalam memecahkan masalah secara langsung, seperti mengatur jadwal, mencari informasi, berdiskusi, dan memperbaiki cara belajar; serta *Emotion-Focused Coping* (15 item) yang mengukur cara responden mengelola emosi, termasuk menenangkan diri, berpikir positif, kegiatan spiritual, mencari hiburan, bercerita, mengalihkan perhatian, atau menarik diri. Instrumen ini digunakan untuk mengetahui kecenderungan strategi koping yang digunakan responden dalam menghadapi stres.

F. Variabel

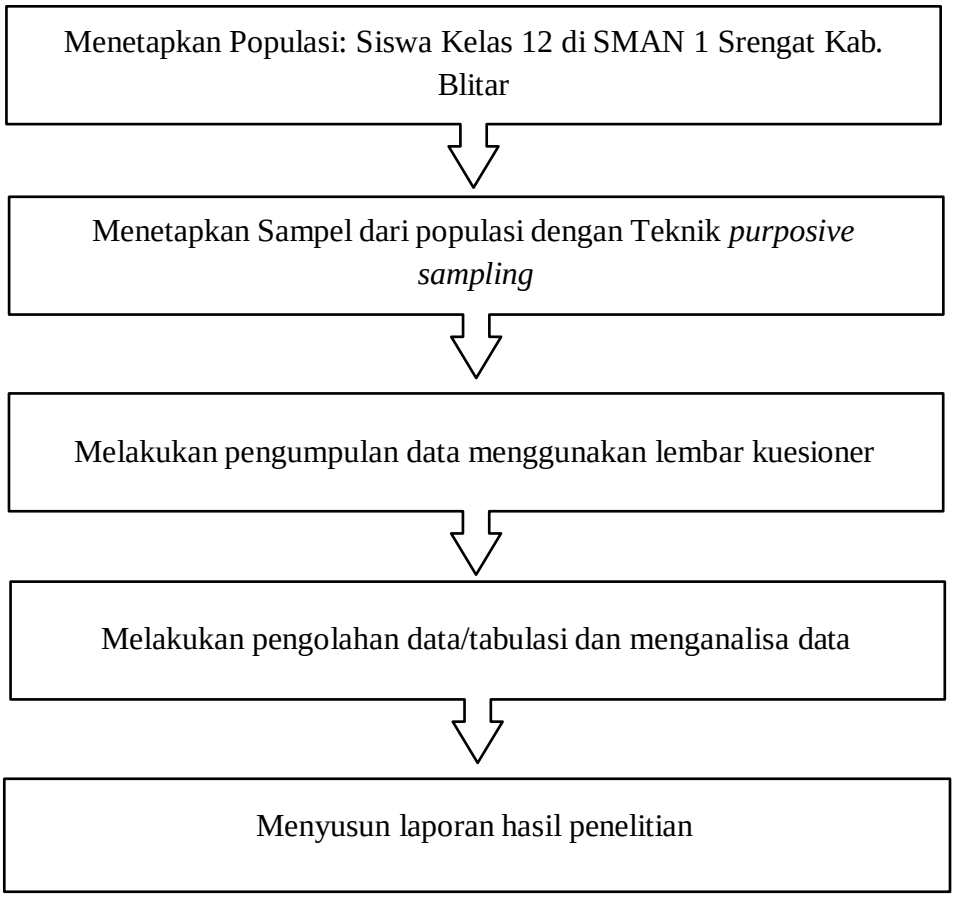
1. Variabel 1: Tingkat Stres Akademik
2. Variabel 2: Strategi Koping

G. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Tingkat Stres Akademik	Kondisi tekanan yang dirasakan siswa kelas 12 terkait tuntutan akademik, meliputi reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif	Reseponden Mengisi Kuesioner	Lembar Kuesioner *Student Life Stress Inventory* (SLSI)	Likert	Instrumen: *Student Life Stress Inventory* (SLSI) memiliki 40 item, skala 1–4 Skor minimum: 40, Skor maksimum: 160 Kategori data: 1. Stres tinggi (77–100%) 2. Stres sedang (56–76%) 3. Stres rendah (< 56%)
2.	Strategi Koping	Upaya yang dilakukan siswa kelas 12 dalam mengatasi stres akademik, baik berfokus pada masalah, emosi, maupun penghindaran.	Reseponden Mengisi Kuesioner	Lembar Kuesioner Dua Dimensi Strategi Koping *Problem-Focused Coping* (PFC) & *Emotion-Focused Coping* (EFC)	Likert	PFC & EFC masing-masing 15 item, skala 1-4 Skor minimum: 15, Skor maksimum: 60 Kategori data: 1. Tinggi (75-100%) 2. Sedang (56-74%) 3. Rendah (<56%)

H. Kerangka Kerja



Gambar 2 Kerangka Operasional

I. Cara Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan melalui pemeriksaan kelengkapan kuesioner, kemudian data diinput ke dalam *software* statistik untuk dianalisis secara deskriptif.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Setelah pengumpulan data, peneliti melakukan beberapa tahap sebagai berikut:

a. Persiapan

Peneliti melakukan pemeriksaan awal terhadap kelengkapan data responden, seperti identitas dasar (inisial nama, usia, dan kelas). Tahap ini bertujuan memastikan bahwa seluruh data yang dikumpulkan siap untuk diolah dan tidak terdapat data yang hilang.

b. *Editing*

Setelah responden mengisi kuesioner *Student Life Stress Inventory* (SLSI) dan Instrumen 2 Dimensi Srategi Koping, peneliti memeriksa kembali kelengkapan dan konsistensi pengisian. Editing dilakukan untuk memastikan tidak ada item yang terlewat, kesalahan pengisian, atau ketidaksesuaian data. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa seluruh kuesioner terisi dengan lengkap.

c. *Scoring*

Pada tahap ini, peneliti memberikan skor sesuai ketentuan instrumen penelitian:

1) Tingkat Stres Akademik

Menggunakan *Student Life Stress Inventory* (SLSI) dengan 40 item skala Likert 1–4. Skor minimum 40 dan skor maksimum 160. Kategori menggunakan persentase: Stres tinggi = 77–100%, Stres sedang = 56–76%, Stres rendah = < 56%

2) Strategi Koping

Interpretasi dilakukan dengan 30 item Problem Focused Coping dan 15 item Emotion Focused Coping skala likert 1-4 dengan cara membandingkan total skor PFC dengan total skor EFC, yaitu:

a) Apabila skor PFC > skor EFC, maka siswa cenderung menggunakan *Problem-Focused Coping*.

b) Apabila skor EFC > skor PFC, maka siswa cenderung menggunakan *Emotion-Focused Coping*.

d. *Coding*

Setelah penskoran dilakukan, peneliti memberikan kode numerik untuk setiap responden serta setiap item jawaban (misalnya: 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju), sesuai format masing-masing instrumen. *Coding* ini bertujuan mempermudah tabulasi dan pengolahan data dalam perangkat lunak statistik.

e. *Tabulating*

Peneliti menyusun hasil scoring ke dalam tabel sesuai variabel penelitian, yaitu tingkat stres akademik dan strategi koping. Tabulasi meliputi penghitungan skor total tiap responden, distribusi frekuensi, dan persentase

kategori stres serta strategi koping. Langkah ini dilakukan untuk memudahkan penyajian data secara ringkas dan jelas.

f. *Data Entry*

Data yang telah melalui proses *coding* dimasukkan (*entry*) ke dalam program komputer seperti Microsoft Excel atau SPSS. Proses ini dilakukan untuk memastikan data dapat dianalisis secara sistematis dan mengurangi risiko kesalahan manual.

2. Analisa Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi. Hasil analisis ditampilkan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres akademik dan strategi koping siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat.

Analisis tingkat stres akademik dihitung menggunakan rumus persentase sebagai berikut.

$$\mathbf{P} = \frac{f}{n} \boldsymbol{x}\ \mathbf{100\%}$$

Keterangan:

P: persentase jawaban responden

n: nilai maksimum

f: jumlah skor yang didapatkan

Persentase:

Tabel 3 Persentase

77-100%	Stress tinggi
56-76%	Stress sedang
<56%	Stress rendah

J. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan komite etik penelitian, di mana responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Sebelum penelitian dimulai, *informed consent* ditandatangani oleh responden. Seluruh data yang diperoleh dari responden dijamin kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk keperluan penelitian mengenai tingkat stres akademik dan strategi koping siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat.

Etika penelitian merujuk pada prinsip dan norma moral yang wajib dipatuhi oleh peneliti saat melaksanakan penelitian. Tujuan dari etika ini adalah untuk melindungi hak serta kesejahteraan subjek penelitian, menjaga integritas proses penelitian, dan memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa aspek penting yang terkait dengan etika penelitian, yaitu:

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

   Lembar persetujuan diberikan kepada responden setelah peneliti menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian mengenai stres akademik dan strategi koping. Responden yang bersedia berpartisipasi dapat menandatangani lembar persetujuan tersebut secara sukarela, tanpa paksaan dalam bentuk apa pun.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

   Peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama pada lembar kuesioner Stres Akademik dan

Strategi Koping. Peneliti hanya memberikan kode pada setiap kuesioner untuk memastikan bahwa identitas responden tidak dapat dikenali selama proses pengolahan data maupun penyajian hasil penelitian.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

   Peneliti menjamin bahwa seluruh informasi pribadi responden tidak akan disebarluaskan dan hanya digunakan untuk kepentingan analisis penelitian. Data yang ditampilkan dalam laporan hanya berupa angka, tabel, atau kode responden sehingga tidak mengungkapkan identitas individu mana pun.

30