

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kuantitatif dengan jenis desain penelitian Asosiatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian berdasarkan filsafat positivism dipakai untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data melalui alat penelitian, dan menganalisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan mendeskripsikan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). 

Variabel penelitian merupakan simbol atau sifat atau nilai dari orang, benda, atau kegiatan yang ditentukan oleh peneliti yang diteliti dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2017). Variabel yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Independen (variabel bebas) adalah variabel yang menyebabkan atau memiliki pengaruh munculnya atau berubahnya variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2017).
2. Variabel Dependen (variabel terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel independen atau variabel bebas (X): Stres Akademik
2. Variabel dependen atau variabel terikat (Y): *Psychological Well-Being*

## B. Definisi Operasional Penelitian

### 1. Stres Akademik

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang berlangsung di diri santri selama proses pembelajaran yang terjadi karena adanya tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, tekanan naik kelas, khawatir terhadap nilai, dan tekanan-tekanan lainnya. Skala stres akademik diukur menggunakan aspek-aspek stres akademik yaitu ekspektasi diri (*self-expectation*), tekanan belajar (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grade*), keputusasaan (*despondency*) menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011).

### 2. *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* adalah kemampuan santri dalam mengatur dirinya dengan cara mampu memiliki hubungan yang hangat dengan sesama santri, guru dan juga petugas Pondok Pesantren, membuat keputusan dan mengendalikan lingkungan di sekitar Pondok Pesantren, keadaan munculnya perasaan bahagia dan puas akan hidup, dan dapat mengendalikan perasaan buruk seperti sedih, kecewa dari kehidupannya. Skala *psychological well-being* diukur menggunakan dimensi *psychological well-being* yaitu dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), dimensi kemandirian (*autonomy*), dimensi penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), dan dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) menurut Ryff (2014).

### C. Populasi dan Teknik Sampel

Populasi penelitian diartikan sekelompok subjek yang ingin dijadikan subjek generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki beberapa kesamaan ciri atau karakteristik untuk membedakannya dengan kelompok subjek lainnya (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal yang bersekolah di Madrasah Aliyah Nihayatul Amal, memiliki rentang usia 15-18 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Populasi santri yang bersekolah di Madrasah Aliyah Nihayatul Amal seluruhnya berjumlah 480 orang.

Subjek pada sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2017). Sampel untuk penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan total populasi 480 orang. Sampel menggunakan taraf 5% dan didapatkan hasil berjumlah 202 orang santri.

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan memilih jenis Sampling Kuota. Sampling kuota merupakan teknik dengan tujuan menetapkan sampel dari suatu populasi dengan karakteristik tertentu hingga jumlah yang diinginkan (kuota) (Sugiyono, 2017).

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *psychological well-being* yang dimodifikasi dari *Scale of Psychological Well-Being* (SPWB) Ryff (2014) dan skala stres akademik yang dimodifikasi dari skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) Sun,

Dunne, Hou dan Xu (2011). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui skala yang disebar dalam bentuk *print out* yang disebar secara langsung kepada santri melalui guru yang bekerja di Madrasah Aliyah Nihayatul Amal. Penyebaran skala dilakukan sampai jumlah sampel responden yang dibutuhkan telah terpenuhi. Skala ini berisi pernyataan mengenai diri responden yang telah atau sedang dialami oleh responden dan terdapat 5 pilihan jawaban yang harus dipilih salah satu oleh responden.

Pada penelitian ini, skala pengukurannya adalah Skala *Likert*. Skala *likert* disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, sesuai dan tidak sesuai terhadap suatu objek sosial. Format aitem yang digunakan peneliti yaitu berbentuk pernyataan. Skala *Likert* terdiri dari 5 alternatif respon dari (5) Sangat Setuju, (4) Setuju, (3) Cukup Setuju, (2) Tidak Setuju, (1) Sangat Tidak Setuju dan menggunakan item *Favorable* (aitem yang mendukung teori dari atribut yang diukur dalam skala) dan *Unfavorable* (aitem yang tidak mendukung teori dari atribut yang diukur dalam skala) (Azwar, 2012).

Berikut adalah tabel norma skoring *Psychological Well-Being* dan Stres

Akademik:

**Tabel 3. 1 Norma Skoring**

	Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<b>SS</b>	: Sangat Setuju	5	1
<b>S</b>	: Setuju	4	2
<b>CS</b>	: Cukup Setuju	3	3
<b>TS</b>	: Tidak Setuju	2	4
<b>STS</b>	: Sangat Tidak Setuju	1	5

Keterangan:

*Favorable* adalah respon atau jawaban yang bersifat positif

*Unfavorable* adalah respon atau jawaban yang bersifat negatif.

### 1. Instrumen Skala Stres Akademik

Adapun *blueprint* skala stres akademik adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Stres Akademik**

Variabel	Dimensi	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah Aitem
			Fav	Unfav	
Stres Akademik	Ekspektasi Diri	Ekspektasi terhadap dirinya dalam kemampuan akademis.	14, 15, 16	17, 25, 27	6
	Tekanan Belajar	Tekanan individu pada saat belajar di sekolah atau di rumah. Berasal dari lingkungan seperti teman sekolah dan orang tua.	4, 5, 6, 11	21, 23, 26	7
	Beban Tugas	Beban tugas seperti pekerjaan rumah (PR), ujian sekolah atau ulangan.	2, 3, 7	18,19,28	6
	Kekhawatiran terhadap Nilai	Khawatir akan nilai akibat sulit konsentrasi dan mudah lupa.	8, 13	20,22,30	5
	Keputusasaan	Individu merasa tidak dapat mencapai tujuan dalam pembelajaran dan merasa putus asa.	1,2,9,10	24,29,31	7
				Total	31

## 2. Instrumen Skala *Psychological Well-Being*

Adapun *blue print* skala *psychological well-being* sebagai berikut.

**Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Psychological Well-Being***

Variabel	Dimensi	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah Aitem
			Fav	Unfav	
<i>Psychological Well-Being</i>	Penerimaan Diri	Bentuk sikap positif terhadap diri dan menerima berbagai pengalaman hidup.	1, 2, 25	5, 19, 27	6
	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain dengan cara berempati.	13, 20, 26	6, 16, 30	6
	Kemandirian	Kemampuan mengatasi tekanan sosial dengan berpikir positif.	17, 18	15, 21	4
	Penguasaan terhadap Lingkungan	Memiliki rasa penguasaan untuk mengelola lingkungan.	8, 9	4, 22	4
	Tujuan Hidup	Memiliki tujuan hidup terarah.	3, 23, 29	7, 10	5
	Pertumbuhan Pribadi	Kemampuan untuk mengeksplorasi potensi yang dimiliki.	11, 12	14, 24, 28	5
				Total	30



## E. Metode Analisis Instrumen

### 1. Validitas

Validitas adalah alat yang dipakai pada suatu penelitian. Validitas merupakan alat ukur valid dengan hasil pengukurannya sesuai dengan maksud dan tujuan pengukuran. Suatu ukuran dikatakan bernilai tinggi jika menghasilkan data yang memberikan gambaran yang akurat tentang variabel-variabel yang diukur sesuai dengan yang diinginkan untuk tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan yaitu skala *psychological well-being* dan stres akademik. Penelitian ini menggunakan jenis validitas isi yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement*. Arti dari validitas isi adalah sejauh mana unsur-unsur ukuran benar-benar sesuai dan merupakan representasi dari konstruksi yang sesuai dengan tujuan ukuran (Haynes, Richard dan Kubany dalam Azwar, 2012).

Dalam melakukan validitas isi, penilaian aitem penelitian akan menggunakan CVR (*Content Validity Ratio*). CVR yang digunakan peneliti adalah untuk mengukur validitas aitem-aitem berdasarkan data empirik. Dalam pendekatan ini, data yang digunakan dalam menghitung CVR diperoleh dari hasil penilaian beberapa para ahli yang disebut *Subject Matter Experts* (SME) diminta untuk menyatakan apakah aitem dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik skala yang bersangkutan (Azwar, 2012). SME diminta untuk memberikan penilaian esensial suatu

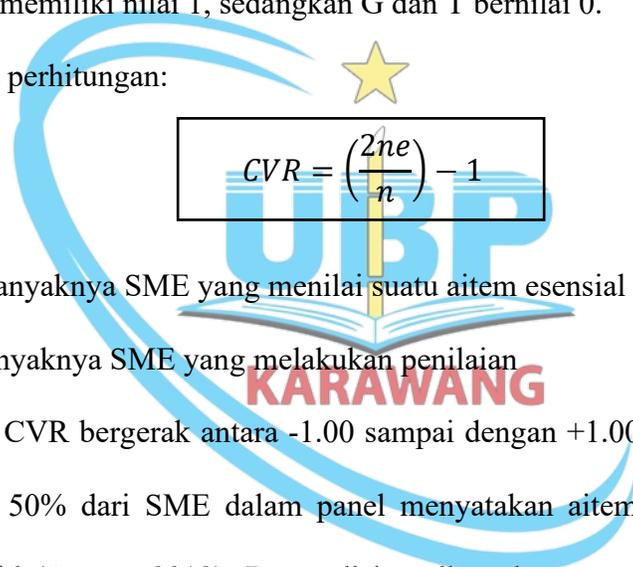
aitem yang digunakan dalam penelitian sudah relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran skala.

Kategori penilaian:

1. Esensial (E)
2. Berguna tapi tidak esensial (G)
3. Tidak diperlukan (T)

Ket: E memiliki nilai 1, sedangkan G dan T bernilai 0.

Rumus perhitungan:



$$CVR = \left( \frac{2ne}{n} \right) - 1$$

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem esensial

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti bahwa 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan karenanya valid (Azwar, 2012). Dapat disimpulkan, batasan aitem dapat dikatakan valid apabila mendapatkan nilai  $CVR \geq 0.00$  dan aitem dinyatakan esensial. Semakin besar angka 0 maka semakin esensial dan semakin tinggi validitas isinya. Apabila  $CVR \leq 0.00$  maka aitem dinyatakan tidak valid dan perlu diperbaiki.

## 2. Uji Analisis Aitem

Setelah dilakukan pengujian validitas isi oleh panel ahli, maka instrumen tersebut harus di uji coba kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan responden utama. Peneliti menggunakan responden siswa di Madrasah Aliyah

Fathonul Burhan di Pondok Pesantren Baitul Burhan kemudian dilakukan analisis untuk hasil uji coba tersebut. Dalam penelitian perlu adanya uji analisis aitem untuk membuktikan bahwa seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku dan aitem-aitem yang membuat suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur. Kriteria untuk penentuan aitem skala itu valid, jika nilai  $r_{ix} \geq 0.30$ . Kemudian, jika  $r_{ix} \leq 0.30$  maka aitem dalam skala tersebut dinyatakan gugur atau tidak valid (Azwar, 2012). Setelah uji validitas selesai dilakukan, maka aitem-aitem yang gugur harus dihapus.

Uji analisis aitem yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan korelasi aitem-total dengan koefisien korelasi linear *Product Moment Pearson*, dimana semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor aitem dengan skor tes berarti semakin tinggi konsistensi fungsi aitem dengan skor tes, begitupun sebaliknya (Azwar, 2012).

### 3. Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas aitem, maka aitem yang valid dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi hasil ukur yang mengandung arti seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017).

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *Cronbach's Alpha* melalui *SPSS for windows version 25.0*. Berikut ini adalah tabel *Guilford* yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan untuk

menentukan reliabilitas skala dalam penelitian (Arikunto, 2013) adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 4 Reliabilitas Guilford**

Klasifikasi Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Stang
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi

## F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan suatu analisis data yaitu untuk mengolah data dari penyebaran skala yang telah dilakukan untuk mendapatkan hasil yang akan digunakan untuk menguji hipotesis hasil perhitungan skor kemudian digunakan analisis statistik (Sugiyono, 2017).

Dalam analisis data statistik, dilakukan uji asumsi prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows version 25.0*.

### a. Uji Asumsi Prasyarat

#### 1. Uji Normalitas

Dalam menggunakan statistik parametris data dari setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini,

peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas data. Perhitungan dilakukan dengan cara membandingkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* hitung dengan taraf signifikan 5% atau  $>0.05$ . Bila nilai *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar atau sama dengan 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal, dan bila lebih kecil dari 0.05 maka dinyatakan tidak normal (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini untuk mendapatkan hasil analisis data, peneliti menggunakan *SPSS For Windows Version 25.0*.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat linearitas korelasi antara variabel terikat dengan variabel bebas. Kaidah yang dipakai untuk menentukan linearitas yaitu apabila nilai signifikansi  $< 0.05$  maka data dinyatakan linear, lalu jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka data dinyatakan tidak linear (Sugiyono, 2017).

### b. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2017). Perhitungan uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh atau variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS for windows version 25.0*.

Syarat dalam Uji Regresi Linear Sederhana yaitu Valid dan Reliabel, Normal dan Linear. Kemudian, jika nilai signifikansi  $< 0.05$  artinya berpengaruh

terhadap variabel Y. Jika nilai signifikansi  $>0.05$  artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah stres akademik dan *psychological well-being*. Adapun perhitungan persamaan umum regresi linear sederhana (Sugiyono, 2017) adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y = Variabel dependen (variabel terikat)
- X = Variabel independen (variabel bebas)
- a = Konstanta (nilai dari Y apabila  $X = 0$ )
- b = Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

