

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis desain penelitian Asosiatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dan menggunakan alat penelitian untuk mengumpulkan data. Analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dan tujuannya adalah untuk menggambarkan hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Penelitian asosiatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017).

Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel dependen atau variabel terikat (Y): Stres Akademik
2. Variabel independen atau variabel bebas (X): *Self-regulated Learning*.

B. Definisi Operasional

1. Definisi Operasional dari stres akademik

Stres akademik adalah suatu respon atau kondisi tidak seimbang antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang menyebabkan peserta didik menjadi semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan dari berbagai sumber, sehingga dapat memunculkan stres akademik yang berdampak positif maupun negatif. Adapun

aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) yaitu tekanan belajar, beban tugas, kecemasan terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan.

2. Definisi operasional *self-regulated learning*

Self-regulated learning merupakan suatu proses dimana peserta didik secara aktif dan konstruktif menetapkan tujuan belajar, menyusun, merencanakan dan mengobservasi aktivitas pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan melibatkan “kognisi, metakognisi, motivasi”, dan tingkah laku peserta didik dalam proses pembelajaran. Adapun aspek-aspek *self-regulated learning* ini berdasarkan teori dari Zimmerman (Alfina, 2014) yaitu: Metakognisi, motivasi *intrinsic* dan Perilaku belajar aktif.

C. Populasi dan Teknik Sampel

1. Populasi dan Sampel penelitian

Populasi adalah keseluruhan unsur yang akan dijadikan area generalisasi. Unsur populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yaitu unit yang diteliti (Sugiyono, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan 2020 di Universitas Buana Perjuangan Karawang yang berjumlah 216.

Sampel adalah komponen dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili) (Sugiyono, 2017). Total sampel yang digunakan untuk

menjadi responden penelitian ini didapatkan dari tabel Isaac & Michael (dalam Sugiyono, 2017) dengan melihat taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 135 orang.

Teknik pengambilan sampel disebut juga teknik sampling (Sugiyono, 2017). pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling kuota*. *sampling kuota* digunakan untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang digunakan (Sugiyono, 2017).

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala *self-regulated learning*. Penelitian ini menggunakan skala yang akan disebar dalam bentuk *google form* dengan jawaban yang tertutup, dalam artian skala yang akan disebar melalui *google form* ini berisikan pernyataan-pernyataan mengenai diri responden sendiri, dengan pilihan jawaban yang sudah tersedia sehingga responden tinggal memilih salah satu jawaban yang telah disediakan.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *Likert* dalam bentuk ceklis. Skala *Likert* ini merupakan pendekatan penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar untuk menentukan nilai skala ketika menggunakan respon dengan kategori jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), cukup setuju (CS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) (Azwar, 2017). Dalam skala *likert* terdapat lima alternatif pilihan jawaban dan terdiri dari item yang mendukung (favourable) dan aitem tidak mendukung (unfavourable). Pilihan jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. 1. Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Cukup setuju	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik, dan skala *self-regulated learning*. Sebelum penyusunan skala, peneliti membuat *blue print* terlebih dahulu sebagai pedoman guna mempermudah dalam penyusunan skala.

1. Adapun *blueprint* skala stres akademik pada penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

Tabel 3. 2. *Blueprint* Skala Stres Akademik

Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Sebaran item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Stres Akademik	Ekspektasi diri	Ekspektasi terhadap dirinya kemampuan akademis	1, 11, 21, 31, 41	6, 16, 26, 36, 46	10
	Tekanan belajar	Tekanan yang dialami oleh individu. Berasal dari orang tua, teman, dan kampus	2, 12, 22, 32, 42	7, 17, 27, 37, 47	10
	Beban Tugas	Beban yang dialami berupa pekerjaan rumah (PR) dan juga ujian/ulangan di kampus	3, 13, 23, 33, 43	8, 18, 28, 38, 48	10
	Kekhawatiran terhadap nilai	Khawatir akan nilai akibat konsentrasi dan mudah lupa.	4, 14, 24, 34, 44	9, 19, 29, 39, 49	10
	Keputusan	Merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya	5, 15, 25, 35, 45	10, 20, 30, 40, 50	10
	Total				

2. Adapun *blueprint* skala *self-regulated learning* pada penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

Tabel 3. 3. Blueprint Skala *Self-Regulated Learning*

Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Sebaran item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
<i>Self-regulated learning</i>	Metakognisi	Merencanakan aktivitas belajarnya.	1, 25, 49	13, 37	5
		Mengorganisasi/mengatur diri dalam belajar	2, 26, 50	14, 38	5
		Memonitor diri dalam belajar	3, 27	15, 39	4
		Evaluasi diri dalam aktivitas belajar.	4, 28	16, 40	4
	Motivasi <i>Intrinsic</i>	Usaha individu dalam menghubungkan materi yang telah dipelajari dengan lingkungannya	5, 29	17, 41	4
		Memberikan hadiah atau hukuman kepada diri sendiri atas apa yang dicapai	6, 30	18, 42	4
		Memberikan motivasi pada diri sendiri	7, 31	19, 43	4
		Rasa ingin tahu dalam belajar	8, 32	20, 44	4
		Perilaku belajar aktif	Usaha yang dilakukan individu untuk merubah lingkungan/situasi belajarnya menjadi menyenangkan	9, 33	21, 45
		Mengatur lingkungan belajar agar dapat mempermudah proses belajar	10, 34	22, 46	4
		Strategi mengatur waktu dan lingkungan belajarnya	11, 35	23, 47	4
		Mencari bantuan teman/orang lain ketika tidak memahami pembelajaran yang diberikan dosen	12, 36	24, 48	4
Total					50

E. Metode Analisis Instrumen

1. Validitas

Validitas yaitu instrumen (alat ukur) yang digunakan dalam suatu penelitian. Validitas adalah alat ukur yang efektif yang hasil pengukurannya memenuhi maksud dan tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Instrumen yang valid artinya alat ukur yang dipakai untuk memperoleh data tersebut valid (Sugiyono, 2017). Pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika menghasilkan gambaran data yang akurat tentang variabel yang diukur sesuai tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012).

Uji validitas adalah suatu proses yang dilakukan untuk menguji akurasi item pengukuran yang digunakan dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat akurasi item penelitian sehingga dapat memberikan informasi yang akurat (Azwar, 2012). Untuk melihat tingkat validitas suatu instrumen dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan uji validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment*. Haynes, Richard, & Kubany (dalam Azwar, 2012) mengatakan bahwa makna validitas isi adalah untuk meninjau sejauh mana komponen suatu alat ukur terbukti relevan juga sebagai representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran.

Pelaksanaan tahap uji coba dalam penelitian ini menggunakan jenis validitas logis yaitu penilaiannya bersifat kualitatif dan *judgemental* dilaksanakan oleh suatu panel *expert* (Azwar, 2012). Penilaian ini menggunakan CVR (*content validity ratio*) yang dirumuskan oleh Lawshe. Dalam pendekatan ini, sebuah panel yang terdiri dari

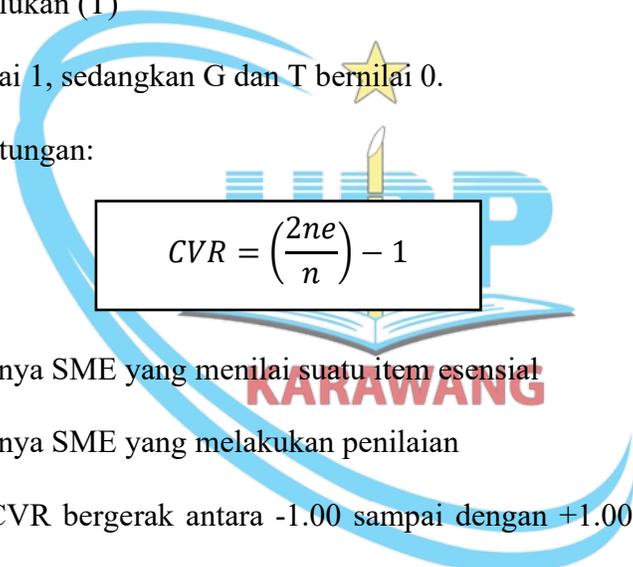
para ahli yang disebut *Subject Matter Expert* (SME) diminta untuk menyatakan apakah item dalam skala sifatnya esensial bagi operasional konstruk teoritik skala yang bersangkutan (Azwar, 2012).

Kategori penilaian:

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

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

Rumus penghitungan:



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

N_e : banyaknya SME yang menilai suatu item esensial

N : banyaknya SME yang melakukan penilaian

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

2. Analisis item

Setelah pengujian validitas isi selesai dilakukan, maka instrumen tersebut diuji cobakan kepada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang kemudian

hasil uji coba tersebut akan dianalisis. Dalam penelitian perlu adanya uji analisis item untuk menunjukkan bahwa seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku dan item-item yang membuat suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur (Azwar, 2012). Kriteria untuk penentuan item skala itu valid, jika nilai $r_{ix} \geq 0,30$. Kemudian jika $r_{ix} \leq 0,30$ maka aitem dalam skala tersebut dinyatakan gugur (tidak valid) (Azwar, 2012). Setelah uji validitas dilakukan maka aitem-aitem yang gugur dihapus.

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

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat stabilitas hasil ukur yang mempunyai arti seberapa tinggi akurasi pengukuran (Azwar, 2012). Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *Cronbach's Alpha* melalui SPSS *for windows version 25*. Berikut ini adalah tabel Guilford yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan untuk menentukan reliabilitas skala dalam penelitian ini (Arikunto, 2013) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4. Klasifikasi koefisien reliabilitas Guilford
Klasifikasi koefisien reliabilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas (r).	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi

F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka dilakukan suatu analisis data yaitu untuk mengolah data dari penyebaran skala yang telah dilakukan sehingga akan didapati hasil yang nantinya akan dipakai untuk menguji hipotesis hasil perhitungan skor kemudian digunakan dalam analisis statistik (Sugiyono, 2017). Untuk menguji hipotesis dari dua variabel ini maka dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *for windows version 24.0*.

1. Uji normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Test of Normalitas Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan, misalnya 0,05 maka distribusi data normal, apabila kurang dari 0,05 maka distribusi data tidak normal (Muharsih, 2018).

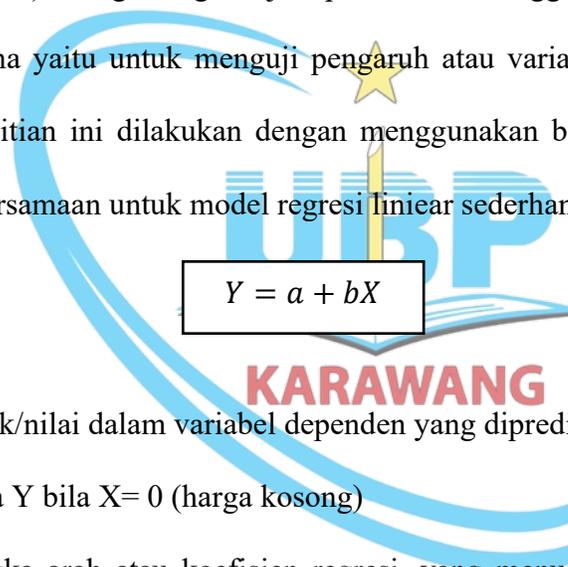
2. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat linearitas peranan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai p lebih besar 0,05

maka sebarannya dikatakan linear dan sebaliknya uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui peranan variabel bebas dan terikat bersifat linear atau tidak (Sugiyono, 2017). Untuk melakukan uji linieritas ini peneliti menggunakan SPSS *for windows version 24.0*.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2017). Penghitungan uji hipotesis ini menggunakan analisis uji regresi linier sederhana yaitu untuk menguji pengaruh atau variabel bebas variabel terikat. Analisis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows version 24*. Persamaan untuk model regresi linier sederhana adalah sebagai berikut:



$$Y = a + bX$$

Dimana:

Y : Subjek/nilai dalam variabel dependen yang diprediksikan

a : Harga Y bila X= 0 (harga kosong)

b : Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan.