

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian didefinisikan sebagai cara ilmiah dalam pengumpulan data untuk mencapai hasil yang ditentukan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yakni metode yang berasal dari filsafat positivisme, berguna untuk mengamati suatu populasi ataupun sampel tertentu, data dikumpulkan melalui alat ukur (instrumen) penelitian dan dianalisis secara statistik atau kuantitatif guna menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2018).

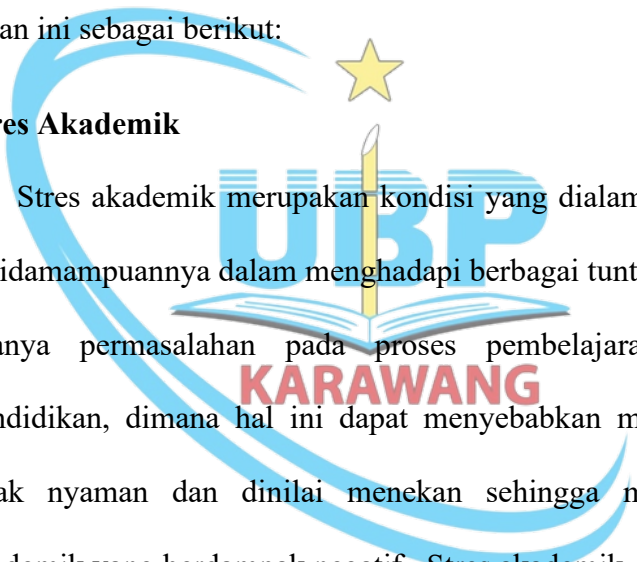
Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan desain asosiatif dalam bentuk hubungan kausal. Sugiyono (2019) berpendapat bahwa penelitian asosiatif kausal merupakan hubungan sebab-akibat antara variabel independen (mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi). Penelitian asosiatif tujuannya untuk mengetahui ada-tidaknya pengaruh antarvariabel yang diteliti (Sugiyono, 2018). Pada dasarnya variabel penelitian ialah sesuatu dalam bentuk apapun yang ditentukan peneliti guna dikaji hingga ditemukan data lalu dibuat kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Variabel dependen (Y) : stres akademik
- b. Variabel independen (X) : *self regulated learning*

B. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional yaitu definisi tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Stres Akademik



Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa akibat dari ketidamampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik atau adanya permasalahan pada proses pembelajaran di lingkungan pendidikan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman dan dinilai menekan sehingga memunculkan stres akademik yang berdampak negatif. Stres akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) yaitu ekspektasi diri, tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai dan keputusasaan.

2. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan keterampilan siswa dalam mengendalikan aktivitas pembelajaran dengan membuat berbagai strategi belajar yang efektif guna mencapai hasil yang optimal, seperti

merencanakan kegiatan belajar, menetapkan tujuan belajar dan melakukan evaluasi diri terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan. *Self regulated learning* dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Priskila & Savira, 2019) yang meliputi metakognisi, motivasi diri serta perilaku belajar aktif.

C. Populasi dan Teknik Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik tertentu yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas sepuluh SMKN 1 Karawang sejumlah 861 siswa yang tersebar dalam enam bidang keahlian, antara lain 114 siswa dalam bidang keahlian teknik elektronika, 72 siswa teknik ketenagalistrikan, 249 siswa teknik mesin, 72 siswa teknik konstruksi dan properti, 177 siswa teknik otomotif serta 177 siswa teknik komputer dan informatika.

2. Teknik Sampel

Sampel ialah separuh dari subjek populasi yang hendak diteliti, singkatnya sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2017). Kesimpulan dari sampel yang diteliti dapat diberlakukan untuk populasi,

dalam hal ini penggunaan sampel haruslah sesuai dan mewakili (Sugiyono, 2019). Besarnya penggunaan sampel untuk menjadi responden penelitian diperoleh dari rumus perhitungan Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan tingkat kesalahan 5% karena tingkat kesalahan untuk menarik kesimpulan hasil penelitian sedikit lebih longgar daripada tingkat kesalahan 1%. Hasilnya, penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 265 siswa.

Teknik pemerolehan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan kesempatan sama kepada tiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Teknik *nonprobability sampling* dalam bentuk *sampling* kuota digunakan peneliti untuk memilih sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu hingga target kuota terpenuhi (Sugiyono, 2019). Karakteristik sampel yang ditetapkan oleh peneliti adalah:

- a. Laki-laki dan perempuan
- b. Siswa SMKN 1 Karawang
- c. Kelas X (Sepuluh)

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres akademik dan skala *self regulated learning*. Kedua skala disebar dalam bentuk *google form* dengan jawaban tertutup, artinya responden hanya menentukan satu dari beberapa pilihan jawaban yang telah tersedia. Skala yang akan disebar ini berisikan pernyataan-pernyataan mengenai aspek kepribadian individu untuk memperoleh jawaban mengenai kondisi responden yang sebenarnya.

Kedua skala menggunakan model skala Likert yang disusun dengan format *checklist*. Skala Likert berguna untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang atau sekelompok orang terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Kedua skala ini terdiri dari dua jenis pernyataan, yakni mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap pernyataan terdiri dari lima alternatif respon, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Setuju (CS), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun skor respon jawaban skala Likert, yaitu:

Tabel 3. 1 Norma Skoring Skala Likert

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Cukup Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Penyusunan skala dilakukan setelah adanya *blue print*, gunanya adalah sebagai pedoman untuk mempermudah dalam penyusunan skala. Berikut *blue print* untuk skala stres akademik dan skala *self regulated learning*:

Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala Stres Akademik

Aspek-aspek	Indikator	Sebaran Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Ekspektasi diri (<i>self expectation</i>)	Ekspetasi diri terhadap kemampuan akademis	1, 2, 3	4, 5, 6	6
Tekanan belajar (<i>pressure from study</i>)	Tekanan belajar yang berasal dari orang tua, teman dan lingkungan sekolah	7, 8, 9	10, 11, 12	6
Beban tugas (<i>workload</i>)	Terlalu banyak beban tugas sekolah, seperti pekerjaan rumah dan ujian/ulangan	13, 14, 15	16, 17, 18	6
Kekhawatiran terhadap nilai (<i>worry about grade</i>)	Khawatir akan nilai yang diperoleh akibat sulit konsentrasi dan mudah lupa	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Keputusasaan (<i>despondency</i>)	Merasa tidak mampu mencapai target/tujuan belajarnya	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Total		15	15	30

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala *Self Regulated Learning*

Aspek-aspek	Indikator	Sebaran Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognisi	Merencanakan aktivitas belajar	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
	Memonitor diri dalam belajar	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
	Evaluasi diri dalam aktivitas belajar	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
Motivasi diri	Memberikan motivasi pada diri sendiri	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8
	Memberikan <i>reward</i> atau <i>punishment</i> pada diri sendiri atas apa yang telah dicapai	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40	8
Perilaku belajar aktif	Mencari bantuan teman/orang lain sebagai cara untuk memahami pelajaran	41, 42, 43, 44	45, 46, 47, 48	8
	Mengatur lingkungan belajar	49, 50, 51, 52	53, 54, 55, 56	8
Total		28	28	56

E. Metode Analisis Instrumen

1. Validitas

Validitas berarti seperti apa keakuratan suatu alat ukur saat menjalankan fungsi pengukurannya. Azwar (2017) berpendapat bahwa validitas suatu alat ukur ditentukan dari seberapa jauh tingkat relevansi antara alat ukur yang disiapkan dengan target pengukuran yang sebenarnya. Instrumen penelitian (alat ukur) dapat diartikan mempunyai validitas tinggi bila menghasilkan data yang secara akurat sesuai dengan target pengukuran (Azwar, 2012).

Dalam menilai validitas suatu alat ukur peneliti melakukan uji validitas, yaitu suatu proses yang dilakukan untuk menguji ketepatan sebuah aitem yang digunakan dalam penelitian, tujuannya adalah untuk mengukur tingkat akurasi aitem penelitian sehingga dapat memberikan informasi yang tepat (Azwar, 2012). Uji validitas penelitian ini menggunakan jenis uji validitas isi, yakni mengukur sejauhmana aitem dalam suatu instrumen penelitian benar-benar sesuai dengan target pengukuran (Haynes, Richard & Kubany dalam Azwar, 2012).

Uji validitas isi penelitian ini menggunakan bentuk validitas logis (*logical validity*), aitem dinyatakan valid berdasarkan penilaian dari suatu panel *expert* yang bersifat kualitatif dan *judgemental* (Azwar, 2012). Validitas isi aitem ditunjukkan melalui statistik Aiken's V. Data yang digunakan untuk menghitung Aiken's V didapatkan dari hasil evaluasi *expert judgement*, yaitu sekelompok ahli dalam bidang psikologi

terkait penelitian yang dilakukan. Menurut Azwar (2017) penilaian dilakukan oleh *expert judgement* dengan cara menilai tingkat kesesuaian antara isi subbagian modul dengan tujuan intervensi yang hendak dicapai dengan memberikan rating pada tiap aitem, kategori rating pada penelitian ini antara angka 1 (sangat tidak relevan) sampai dengan 5 (sangat relevan) dengan rumus statistik Aikens'V sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan :

- s = r – lo
 lo = angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)
 c = angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)
 r = angka yang diberikan oleh seorang penilai

Dalam membuktikan validitas isi, penelitian ini menggunakan lima kategori rating dengan tiga rater atau *expert judgement* dengan standar nilai Aiken's V 0.50. Dengan demikian, aitem dapat dinyatakan valid apabila mendapatkan nilai Aiken's V > 0.50 (Azwar, 2017).

2. Analisis Aitem

Aitem dalam instrumen penelitian perlu dianalisis terlebih dahulu agar memiliki kualitas skala psikologi yang baik. Dalam hal ini, analisis aitem dilakukan dengan cara uji daya diskriminasi (daya pembeda), yaitu mengukur sejauh mana suatu aitem dapat memperoleh pembeda antara seseorang ataupun sekelompok orang yang mempunyai dan tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2015).

Dalam teknik analisisnya, peneliti menggunakan *corrected item total correlation* dibantu dengan program SPSS statistics version 26, kriteria pemilihan aitem biasanya menggunakan batasan 0.30. Azwar (2012) berpendapat bahwa aitem dinyatakan valid jika nilai $r_{ix} \geq 0.30$ dan aitem dinyatakan gugur jika nilai $r_{ix} < 0.30$.

3. Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas aitem dalam suatu alat ukur (instrumen) penelitian, selanjutnya aitem yang dinyatakan valid diuji reliabilitasnya. Menurut Azwar (2015) reliabilitas adalah tingkat konsistensi hasil pengukuran dari suatu alat ukur penelitian. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila alat ukur tersebut dapat digunakan berkali-kali dalam mengukur objek serta menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2018).

Reliabilitas ini dianalisis dengan teknik *Cronbach's Alpha* melalui bantuan program SPSS statistics version 26. Dasar untuk menentukan

tingkat reliabilitas skala penelitian ini menggunakan kriteria menurut tabel Guilford (dalam Muharsih, 2019).

Tabel 3. 4 Reliabilitas Guilford

Klasifikasi Koefisien Reliabilitas Guilford	
Koefisien Reliabilitas (r)	Kriteria
>0.9	Sangat Reliabel
0.7 – 0.9	Reliabel
0.4 – 0.7	Cukup Reliabel
0.2 – 0.4	Kurang Reliabel
<0.2	Tidak Reliabel

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Sebagai salah satu uji statistik, uji normalitas ini dilakukan guna menguji apakah pendistribusian data terjadi secara normal atau tidak (Jelpa, 2019). Terdapat dua jenis uji normalitas, antara lain *Kolmogorov-Smirnov* yang digunakan apabila jumlah sampel >100 dan *Shapiro-Wilk* digunakan apabila jumlah sampel <100 (Muharsih, 2019). Dengan demikian, penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS *statistics version* 26 dengan ketentuan apabila sig. dari *Kolmogorov-Smirnov* >0.05 berarti distribusi data tersebut normal. Sebaliknya, jika nilai sig. < 0.05 berarti data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Sugiyono & Susanto (2015) berpendapat bahwa penggunaan uji linearitas dilakukan untuk melihat bagaimana kedua variabel (independen dan dependen) tersebut berhubungan, apakah keduanya terdapat hubungan yang linear atau tidak. Perhitungan dibantu program SPSS *statistics version 26* dengan ketentuan jika hasil *deviation from linearity* Sig. ≥ 0.05 berarti data tersebut linear. Namun, jika hasil *deviation from linearity* Sig. < 0.05 berarti data tersebut tidak linear (Sugiyono, 2018).

3. Uji Hipotesis (Regresi Sederhana)

Setelah pengujian prasyarat yaitu data valid dan reliabel, juga berdistribusi normal dan linear. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Sugiyono (2018) mengungkapkan bahwa uji regresi linear sederhana merupakan analisis yang berlandaskan pada hubungan sebab-akibat antara satu variabel X (bebas) dengan variabel Y (terikat). Perhitungannya dibantu dengan program SPSS *statistics version 26* dengan ketentuan jika taraf signifikansi < 0.05 diartikan adanya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Sebaliknya, apabila taraf signifikansi > 0.05 artinya tidak ada pengaruh antara variabel X terhadap Y. Adapun persamaannya sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Dimana:

Y : Variabel dependen (variabel terikat)

a : Konstanta (nilai dari Y apabila $X = 0$)

b : Koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen. Bila b (+) maka naik, dan bila b (-) maka terjadi penurunan

X : Variabel independen (variabel bebas)

4. Uji Koefisien Determinasi

Uji ini dilakukan guna memperoleh seberapa besar pengaruh dari variabel independen (*self regulated learnig*) terhadap variabel dependen (stres akademik), besarnya nilai koefisien determinasi berupa persentase yang ditentukan dengan menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2018). Perhitungan koefisien determinasi dilakukan dengan program SPSS *statistics version 26*. Rumus yang digunakan dalam menghitung nilai koefisien determinasi ialah:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD : Koefisien Determinasi

r : Koefisien Korelasi

Kriteria yang digunakan untuk melakukan analisis koefisien determinasi dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Jika KD mendekati nol (0), berarti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen lemah
- b. Jika KD mendekati satu (1), berarti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen kuat

5. Uji Kategorisasi

Uji kategorisasi bertujuan untuk menempatkan subjek ke dalam beberapa kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan pada atribut yang diukur (Azwar 2012). Uji kategorisasi dalam penelitian ini dihitung melalui bantuan program SPSS *statistics version 26* dengan tabel kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Pedoman Kategorisasi

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$