

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai metode dan desain penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, metode analisis instrumen, dan teknik analisis data.

#### 3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode dalam penelitian berupa metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan dengan berlandaskan pada filsafat positivisme dalam melakukan penelitian pada populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen penelitian sebagai pengumpulan data, dan analisis data yang digunakan bersifat kuantitatif atau statistik (Sugiyono, 2018). Alasan penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari resiliensi dalam mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UBP Karawang yang bekerja. Data yang diperoleh nantinya berupa angka dari hasil skoring kuesioner yang akan disajikan dalam bentuk statistik.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain asosiatif kausal. Desain asosiatif kausal menurut Sugiyono (2018) dijelaskan sebagai penelitian yang memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan yang bersifat sebab akibat atau kausal antara dua variabel atau lebih.

### 3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Variabel penelitian merupakan segala sesuatu dalam bentuk apapun yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga akan didapatkan informasi mengenai hal tersebut, lalu kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2018).

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab adanya perubahan dari variabel terikat (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu resiliensi. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu stres akademik.

#### 3.2.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berikut merupakan pemaparan mengenai definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk tetap bertahan dengan berbagai tuntutan yang dibebankan dalam menjalankan perkuliahan melalui cara-cara sehat dan produktif, seperti kemampuan mengelola emosi, mengendalikan keinginan, memiliki sikap optimis, mampu mengidentifikasi permasalahan, memiliki empati, efikasi diri, dan kemampuan untuk keluar dari permasalahan.
- 2) Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap kondisi tidak menyenangkan karena banyaknya tuntutan yang dibebankan saat proses pembelajaran dan

mempersiapkan hal tersebut sebagai gangguan seperti frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri yang akan menimbulkan berbagai macam reaksi yang dapat mencirikan adanya stres seperti reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

### **3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki jumlah atau kuantitas dan berbagai karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Buana Perjuangan (UBP) Karawang yang bekerja dengan jumlah 3.107 mahasiswa, terdiri dari angkatan 2015 dengan jumlah 554 mahasiswa, angkatan 2016 dengan jumlah 921 mahasiswa, angkatan 2017 dengan jumlah 835 mahasiswa, dan angkatan 2018 dengan jumlah 797 mahasiswa. Adapun kriteria sampelnya adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa UBP Karawang berstatus aktif.
2. Sedang kuliah sambil bekerja.
3. Bersedia menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden.

#### **3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel**

Sugiyono (2018) mengartikan sampel sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan tidak memberikan peluang yang

sama untuk setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi anggota sampel. Tekniknya berupa *sampling kuota* yang didefinisikan sebagai teknik yang digunakan dalam penentuan sampel penelitian dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah atau kuota yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

Penentuan besarnya sampel apabila dalam sebuah penelitian jumlah populasinya diketahui dapat menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael* (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 363 responden dengan menggunakan taraf kesalahan 5%. Taraf kesalahan ini dapat diartikan bahwa apabila suatu penelitian menggunakan 100 sampel yang diambil dari populasi yang sama, maka akan didapatkan sembilan puluh lima kesimpulan benar dan lima kesimpulan salah yang diberlakukan untuk populasi.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner dalam bentuk skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial atau variabel penelitian (Sugiyono, 2018). Kuesioner tersebut digunakan untuk memperoleh data tentang variabel penelitian secara menyeluruh baik mengenai resiliensi maupun stres akademik. Kuesioner yang diberikan berupa pernyataan atau pertanyaan terbuka atau tertutup berdasarkan ketentuan dari peneliti. Selanjutnya, responden hanya perlu memilih salah satu jawaban yang paling menunjukkan keadaan responden saat itu. Kuesioner tersebut dapat dikirim melalui pos atau internet atau diberikan secara langsung (Sugiyono, 2018).

Skor yang digunakan dalam skala likert ini menggunakan lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Aitem-aitem yang digunakan dalam bentuk pernyataan dengan sistem jawaban menggunakan *checklist* untuk setiap respon yang diberikan dan jenis aitem berupa aitem *favourable* dan *unfavourable*. Format penilaian jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.1  
Format Penilaian Skala

Jawaban	SS	S	AS	TS	STS
Skor ( <i>favourable</i> )	5	4	3	2	1
Skor ( <i>unfavourable</i> )	1	2	3	4	5

Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat skala untuk setiap variabel penelitian diantaranya yaitu :

1) Skala resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan mengacu pada tujuh faktor menurut Reivich dan Shatte (Nasution, 2011). Hal ini dikarenakan tujuh faktor tersebut menjadi komponen atau domain utama dari resiliensi yang berupa regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

Tabel 3.2  
*Blue Print* Skala Resiliensi

Domain	Indikator	NomorAitem		$\Sigma$ Aitem
		Favo	Unfavo	
Regulasi Emosi	Tetap tenang dibawah kondisi yang menekan	1, 14	27, 40	4
	Tetap fokus dalam menghadapi kondisi yang menekan	2, 15	28, 41	4
Pengendalian Impuls	Kemampuan mengendalikan dorongan atau keinginan	3, 16	29, 42	4
	Kemampuan menunda pemuasan kebutuhan	4, 17	30, 43	4
Optimism	Memiliki keyakinan bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik	5, 18	31, 44	4
	Yakin mampu mengatasi tekanan	6, 19	32, 45	4

Analisis Kausal	Mampu mengidentifikasi penyebab masalah dengan tepat	7, 20	33, 46	4
	Tidak menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi pada dirinya	8, 21	34, 47	4
Empati	Mampu membaca isyarat nonverbal dari orang lain	9, 22	35, 48	4
Efikasi Diri	Mempunyai keyakinan dapat memecahkan masalah yang harus dihadapi	10, 23	36, 49	4
	Mempunyai keyakinan bisa mencapai kesuksesan	11, 24	37, 50	4
Pencapaian	Mampu keluar dari kondisi sulit	12, 25	38, 51	4
	Mampu keluar dari zona aman	13, 26	39, 52	4
<b>TOTAL</b>		26	26	52

## 2) Skala stres akademik

Skala stres akademik yang digunakan didasarkan pada dimensi dari stres akademik yang terdiri dari *stressor* akademik dan reaksinya ketika menghadapi *stressor* menurut Gadzella dan Masten (Karaman, 2016). *Stressor* akademik berupa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self imposed*. Reaksi terhadap *stressor* tersebut berupa reaksi mental, emosional, fisik, dan perilaku.

Tabel 3.3  
**KARAWANG**  
*Blue Print* Skala Stres Akademik

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		$\Sigma$ Aitem
		Favo	Unfavo	
Frustrasi	Terlambat dalam mencapai tujuan	1, 23	45, 67	4
	Kesulitan dalam mencapai tujuan	2, 24	46, 68	4
Konflik	Konflik antara dua pilihan yang tidak disukai	3, 25	47, 69	4
	Konflik antara dua pilihan yang disukai	4, 26	48, 70	4
	Konflik antara dua pilihan yang disukai dan tidak disukai	5, 27	49, 71	4
Tekanan	<i>Deadline</i> tugas kuliah	6, 28	50, 72	4
	Beban tugas kuliah yang berlebihan	7, 29	51, 73	4
	Harapan dari keluarga atau orang lain	8, 30	52, 74	4
Perubahan	Perubahan dalam waktu yang bersamaan	9, 31	53, 75	4
	Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu	10, 32	54, 76	4
<i>Self imposed</i>	Memaksakan menjadi pemenang	11, 33	55, 77	4
	Kecemasan dalam menghadapi ujian	12, 34	56, 78	4
	Mudah marah dalam menghadapi tuntutan akademik	13, 35	57, 79	4

Reaksi Emosional	Merasa sedih dan kecewa saat harapan dan keinginannya tidak terpenuhi	14, 36	58, 80	4
Reaksi fisik	Mudah merasa lelah dengan berbagai tuntutan akademik	15, 37	59, 81	4
	Mengeluarkan keringan berlebih saat menghadapi tuntutan akademik	16, 38	60, 82	4
	Kurang atau sulit tidur karena banyak tuntutan akademik	17, 39	61, 83	
	Sering mengalami sakit kepala ketika berhadapan dengan tuntutan akademik	18, 40	62, 84	4
Penilaian kognitif	Mudah lupa dengan materi yang diajarkan	19, 41	63, 85	4
	Sulit dalam membuat keputusan	20, 42	64, 86	4
Reaksi perilaku	Sering tidak mengikuti pelajaran	21, 43	65, 87	4
	Sering menyontek	22, 44	66, 88	4
<b>Total</b>		44	44	88

### 3.5 Metode Analisis Instrumen

#### 3.5.1 Uji validitas

Azwar (2015) menyatakan bahwa dilakukannya uji validitas supaya dapat memastikan bahwa instrumen yang dipakai dalam suatu penelitian memang mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas digunakan untuk mendapatkan bukti bahwa struktur dari keseluruhan aspek berperilaku, indikator berperilaku, dan item – item yang digunakan untuk membuat suatu konstruk memang tepat bagi atribut yang akan diukur. Menurut Azwar (2018), dalam melakukan uji validitas konstruk, peneliti meminta pendapat dari para ahli atau biasa disebut dengan *Subject Matter Expert* (SME), mereka diminta untuk menilai apakah suatu aitem yang digunakan dalam tes memiliki sifat yang esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik tes tersebut. Suatu aitem dinilai esensial jika aitem tersebut dapat merepresentasikan tujuan dari pengukuran dengan baik.

Adapun yang melakukan *Subject Matter Expert* (SME) dalam penelitian ini yaitu ibu Randwitya Ayu G.H., M.Psi., Psikolog dan ibu Puspa Rahayu R.,M.Psi., Psikolog.

Dalam hal ini, ibu Randwitya Ayu G.H.,M.Psi.,Psikolog dan ibu Puspa Rahayu R.,M.Psi.,Psikolog akan menentukan suatu keputusan apakah instrumen yang digunakan tidak ada perbaikan, ada perbaikan, atau dirombak total. Setelah dinyatakan esensial, lalu dilakukan uji coba lapangan yang berwujud data kuantitatif. Uji coba lapangan dilakukan pada populasi yang memiliki karakteristik sama dengan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Setelah data lapangan diperoleh kemudian dilakukan penghitungan validitas dengan menggunakan persamaan korelasi Pearson *Product Moment* melalui bantuan *software SPSS for windows* versi 24.

Menurut Azwar (2015) aitem-aitem dapat dikatakan valid apabila dapat mencapai koefisien korelasi minimal 0,30. Jika jumlah aitem belum mencapai koefisien korelasi 0,30 dapat diturunkan menjadi 0,25 tetapi tidak disarankan untuk menurunkannya di bawah 0,20 (Azwar, 2015).

### 3.5.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat konsistensi atau kepercayaan terhadap hasil ukur yang memiliki makna seberapa tinggi kecermatan dari sebuah pengukuran yang dilakukan (Azwar, 2018). Sedangkan menurut Sugiyono (2018), alat ukur reliabel diartikan dengan alat ukur yang apabila digunakan secara berulang untuk mengukur suatu obyek yang sama, maka akan diperoleh hasil yang sama. Dalam sebuah penelitian, reliabilitas alat ukur harus berada di rentang 0 sampai 1,00, dengan asumsi alat ukur dikatakan reliabel apabila hasil hitung mendekati angka 1,00. Menurut Nugyantoro (2015) alat ukur dapat dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien korelasi minimal 0,60 atau masih berada pada interval koefisien antara 0,60 - 1,00.

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* karena datanya berupa data interval. Perhitungannya dilakukan melalui bantuan *Software SPSS for Windows* versi 24.

### 3.6 Teknik Analisis Data

#### 3.6.1 Uji Normalitas

Menurut Nugiyantoro (2009) uji normalitas digunakan untuk mencari informasi apakah sebaran skor variabel terdistribusi secara normal atau tidak. Sugiyono (2018) menambahkan bahwa untuk menguji ukuran populasi melalui data sampel, maka data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Sebaran skor yang normal akan menggambarkan data yang didapatkan telah mewakili keseluruhan populasi. Menurut Nugiyantoro (2009) suatu sebaran data dapat dikatakan telah terdistribusi secara normal apabila  $p > 0,05$ , sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Karena datanya berupa data interval, maka penelitian ini menggunakan uji normalitas dari *one-sample kolmogorof-smirnov test* dengan bantuan program *SPSS for Windows* versi 24.

#### 3.6.2 Uji Linieritas

Menurut Mintarsih (2015) tujuan dari uji linieritas adalah mencari informasi apakah variabel resiliensi dengan stres akademik memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan untuk memenuhi syarat dalam melakukan analisis korelasi (Mintarsih, 2015). Dasar yang digunakan suatu data dikatakan linier dengan memverifikasi tabel anova pada bagian *linearity* dan *deviation from linearity*. Mintarsih (2015) menyatakan bahwa apabila *linearity* menggambarkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka data dapat dinyatakan linier, sedangkan pada

*deviation from linearity* mengambarkan suatu data dapat dinyatakan linier apabila mempunyai nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Uji *linearity* ini dilakukan melalui bantuan dari program *SPSS for Windows* versi 24.

### 1.6.3 Uji Hipotesis

Penggunaan uji hipotesis dalam penelitian ini berupa uji koefisien korelasi dan uji regresi linear sederhana. Tujuan dari uji koefisien korelasi adalah untuk melihat apakah ada hubungan antar variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi *Pearson Product Moment* yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dan mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2018). Analisis ini dilakukan melalui bantuan dari program *SPSS for Windows* versi 24.

Kriteria untuk menginterpretasikan tingkat kekuatan hubungan menurut Sarwono dan Budiono (2012) dalam uji koefisien korelasi dapat dilihat dalam rentang skor sebagai berikut :

- 0 : Tidak ada korelasi antara dua variabel
- $> 0 - 0,25$  : Korelasi sangat lemah
- $> 0,25 - 0,5$  : Korelasi cukup
- $> 0,5 - 0,75$  : Korelasi kuat
- $> 0,75 - 0,99$  : Korelasi sangat kuat
- 1 : Korelasi sempurna

Setelah dilakukan uji koefisien korelasi lalu dilanjutkan dengan melakukan uji regresi linear sederhana. Alasan penggunaan uji regresi linear sederhana dalam

penelitian dikarenakan datanya berbentuk interval dan variabelnya terdiri dari satu variabel bebas yang akan memberikan pengaruh kepada variabel terikat. Menurut Sugiyono (2018) regresi linear sederhana berlandaskan pada hubungan fungsional ataupun kausal dari satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Tujuan dari analisis ini untuk mencari informasi berapa besar tingkat resiliensi dalam mempengaruhi stres akademik. Penghitungannya dilakukan dengan bantuan dari program *SPSS for Windows* versi 24.

#### 1.6.4 Uji Determinasi

Menurut Sarwono dan Budiono (2012) uji koefisien determinasi atau bentuk kuadrat dari koefisien korelasi ( $R^2$ ) adalah nilai yang menggambarkan seberapa besar varian dalam satu variabel berdasarkan satu atau lebih variabel lain dan berapa besar varian dalam satu variabel tersebut memiliki hubungan dengan varian dalam variabel lainnya. Nilai tersebut digunakan sebagai besaran nilai untuk menerangkan besarnya jumlah pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Sarwono dan Budiono, 2012). Uji determinasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana resiliensi dalam memberikan kontribusi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UBP Karawang yang bekerja.

#### 1.6.5 Uji Kategorisasi

Uji kategorisasi bertujuan untuk mengelompokkan individu ke dalam posisi berjenjang sesuai dengan variabel yang diukur. Menurut azwar (2015) uji kategorisasi berdasarkan asumsi yang menunjukkan bahwa skor individu dalam kelompoknya adalah perkiraan terhadap skor individu dalam populasinya, yang mana skor terhadap populasinya telah terdistribusi secara normal.

Kategorisasi dalam penelitian ini mengacu pada kategorisasi jenjang yang dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Perhitungan uji kategorisasi dilakukan berdasarkan satuan standar deviasi ( $\sigma$ ), satuan mean ( $\mu$ ) dan nilai hitung responden ( $X$ ) dengan rumus seperti yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3.4  
Uji Kategorisasi

Kategori	Rumusan
Kategori Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$
Kategori Sedang	$(\mu + 1\sigma) > X > (\mu - 1\sigma)$
Kategori Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$



