

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metodologi yang digunakan adalah strategi penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dicirikan oleh pendekatan yang sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak tahap awal desain penelitian. Menurut Azwar (2016), penelitian kuantitatif memerlukan analisis data numerikal (angka) dengan menggunakan teknik statistik.

Fokus penelitian ini terletak pada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sugiyono (2013) variabel penelitian mengacu pada suatu atribut, sifat atau nilai yang dimiliki oleh orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti dan kemudian akan digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian.

Peneliti mengidentifikasi variabel yang akan digunakan sebagai berikut:

1. Variabel tergantung Y (*dependen*), yakni kehadiran variabel independen mempengaruhi atau menyebabkan munculnya variabel bebas. Dalam konteks penelitian ini, variabel yang diteliti adalah stres akademik.

2. Variabel bebas X (*independen*), yakni variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependen*).

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah variabel efikasi diri.

B. Definisi Operasional Penelitian

1. Definisi Operasional Efikasi Diri

Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuannya untuk meraih tingkat kinerja yang diinginkan yang mempengaruhi tindakan yang akan diambil, seperti mampu menghadapi berbagai tingkat kesulitan tugas mulai dari yang mudah hingga yang sulit, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki, serta kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas dan situasi yang berbeda.

2. Definisi Operasional Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi individu merasa tertekan secara psikologis. Hal ini terjadi dari konflik, tekanan untuk berubah, pemaksaan diri, dan rasa frustrasi yang menimbulkan reaksi pada fisik, emosi, perilaku, dan kognitif pada individu.

C. Populasi dan Teknik Sampel

a. Populasi

Azwar (2016) mengatakan bahwa populasi sebagai sekelompok subjek yang dijadikan sasaran secara luas pada hasil penelitian. Oleh karena itu, kelompok penelitian harus memiliki karakteristik yang membedakannya dari kelompok lain. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang berjumlah 756 mahasiswa.

b. Sampel

Sugiyono (2013) mengartikan sampel sebagai beberapa karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian, penentuan besarnya sampel dengan rumus slovin. Jumlah populasi dalam penelitian ini ialah 756, taraf kepercayaan yang digunakan sebesar 5% maka didapatkan sampel sebanyak 262 mahasiswa atau menggunakan perhitungan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = jumlah sampel

1, taraf kesalahan menggunakan 5%

e = margins of error

d = 0,05

N = jumlah populasi

Dari rumus tersebut maka jumlah sampel yang akan diteliti yaitu:

$$s = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{756}{1 + 756 (0,05)^2} = \frac{756}{2,89} = 261,59$$

Oleh karena itu sampel yang dipakai pada penelitian ini berjumlah 261,59 atau dibulatkan menjadi 262 mahasiswa.

c. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* yakni subjek yang dipilih adalah subjek yang relevan dengan topik penelitian. Jenis dari *non-probability sampling* yang digunakan ialah *quota sampling*, yakni penentuan sampel diambil berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditentukan lebih dahulu.

Adapun karakteristik penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
2. Angkatan 2020-2022

D. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data memiliki tujuan untuk menangkap data yang akan digunakan dalam penelitian. Terdapat beberapa cara dalam pengumpulan data seperti wawancara, kuesioner, observasi, atau kombinasi dari ketiga metode tersebut. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Teknik ini dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada partisipan untuk

dijawabnya (Sugiyono, 2016). Skala yang dipakai ialah skala likert dengan lima pilihan jawaban.

Skala likert biasanya disusun dalam format checklist dan terdiri dari 5 alternatif respon. Dalam pengukuran ini menggunakan kategori jawaban SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), AS (Agak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Tabel 3.1 Kategori Jawaban

Pilihan Jawaban	Skoring	
	Favorable	Unfavorable
SS	5	1
S	4	2
AS	3	3
TS	2	4
STS	1	5

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala efikasi diri dan skala stres akademik.

a. Skala Efikasi Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur efikasi diri diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Bandura (dalam Ghufon, 2010) yaitu *level* atau tingkat kesulitan tugas, *generality* atau sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam situasi yang beragam, *strength* atau kekuatan keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki.

Tabel 3.2 *Blue Print* Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<i>Level</i>	Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	1,2	3,4	4
<i>Generality</i>	Dapat melakukan kegiatan di berbagai situasi serta menyelesaikan rangkaian tugas dalam situasi yang beragam	5,6	7,8	4
<i>Strength</i>	kepercayaan yang kuat mengenai kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan	9,10	11,12	4
TOTAL		6	6	12

b. Skala Stres Akademik

Variabel stres akademik diukur dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzela (2005) terdapat sembilan kategori yakni frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

Tabel 3.3 *Blue Print* Stres Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<i>Stressor Akademik</i>	Mengalami frustrasi	1, 2	-	2
		3,4	-	2
	Mengalami konflik	5,6	-	2
	Mengalami tekanan	7,8	-	2
		9,10	-	2
	Mengalami perubahan			
	Memaksakan diri sendiri			
Reaksi Terhadap <i>Stressor</i>	Adanya reaksi fisik	11, 12	-	2
		13,14	-	2
	Adanya reaksi emosi	15,16	-	2
		17,18	-	2
	Adanya reaksi perilaku			
	Bagaimana penilaian situasi			
TOTAL		18	-	18

E. Metode Analisis Instrumen

a. Uji Validitas

Uji Validitas merupakan penilaian sejauh mana suatu skala pengukur (tes) dapat menjalankan fungsi pengukurannya dengan tepat atau akurat (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, validitas instrument tes diukur menggunakan skala validitas isi. Validitas isi mengindikasikan sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup seluruh aspek dapat diukur dengan tes, dan diperkirakan melalui proses analisis rasional oleh profesional *judgment* dalam bidang tersebut (Azwar, 2021).

Dalam penelitian ini, perhitungan validitas aitem skala dihitung dengan korelasi *Pearson's Product Moment* yaitu mengkorelasikan skor aitem dengan skor total item. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS 26 *for windows*.

Jika aitem yang mempunyai daya diskriminasi sama dengan 0,30 atau lebih, melebihi jumlah aitem yang direncanakan untuk skala tersebut, maka aitem-aitem dengan indeks daya diskriminasi tertinggi dapat dipilih. Namun, di sisi lain, jika jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk sedikit menurunkan ambang batas kriteria dari 0,30 menjadi 0,25.

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas menjelaskan sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2021). Instrumen yang mempunyai reliabilitas juga dapat digunakan untuk mengukur secara berulang-ulang sehingga menghasilkan data yang sama dalam artian konsisten. Nilai koefisien yang baik yaitu diatas 0,7 (cukup baik) dan 0,8 (baik). Untuk menguji reliabilitasnya menggunakan metode *Cronbach Alpha* menggunakan SPSS 26 *for windows*.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian, analisis data dilakukan untuk mengolah data yang telah diperoleh menjadi informasi baru sehingga data dapat lebih mudah dipahami. Analisis data yang dipakai ialah analisis data statistik. “Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi, yang memungkinkan untuk melihat hubungan sebab akibat antara variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26”.

1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum memasuki uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode yang digunakan untuk menilai apakah sebaran data pada suatu kelompok data atau variabel terdistribusi secara normal atau tidak. Sebuah kelompok data dapat dikatakan terdistribusi normal jika koefisien signifikannya lebih besar dari 5% atau 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26 dan menggunakan hitungan *Kolmogrov Smirnov/ Liliefors* dan *Shapiro Wilk*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk ketahui apakah ada hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Uji linearitas ini syarat penting dalam melakukan analisis korelasi atau regresi. Hubungan antara dua variabel dikatakan linear jika nilai *linearity* Sig < 0.05, namun jika nilai *linearity* Sig > 0.05, maka hubungan tersebut tidak linear. Perhitungannya dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menentukan apakah pernyataan tersebut dapat diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis akan dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen, serta untuk mengestimasi pengaruh yang diberikan oleh satu variabel terhadap variabel lainnya. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26. Rumus yang digunakan untuk perhitungan regresi sederhana yakni:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = variabel yang diprediksi (stres akademik)

X = variabel efikasi diri

a = bilangan konstanta

b = koefisien arah regresi linear

d. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) merupakan alat untuk menilai sejauh mana garis regresi sesuai dengan data aktualnya. R^2 mengindikasikan persentase varian total dari variabel dependen Y yang dijelaskan oleh variabel independent X dalam garis regresi. Rentang nilai R^2 adalah antara 0-1 ($0 < R^2 < 1$). “Semakin besar R^2 (mendekati 1), maka semakin baik hasil untuk model regresi tersebut dan semakin mendekati 0, maka variabel independent tidak dapat menjelaskan variabel dependen. Perhitungannya dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26.”

e. Uji Kategorisasi

Kategorisasi didasarkan pada model distribusi normal dengan menggunakan sistem kategorisasi tingkat ordinal. Tujuan dilakukan kategorisasi ordinal adalah untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok berbeda di sepanjang spektrum sesuai dengan atribut spesifik yang dinilai (Azwar, 2021). Perhitungannya dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26.