

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian (*research*) merupakan suatu rangkaian kegiatan ilmiah (*scientific work*) yang dilaksanakan dalam rangka mencari jawaban terhadap suatu permasalahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistik (Azwar, 2017). Jadi, penelitian yang akan dilakukan menggunakan data angka yang kemudian dianalisis dengan teknik statistik.

Selain itu, berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini juga merupakan penelitian korelasional, yaitu jenis penelitian yang ingin mempelajari sejauhmana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lainnya, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2017). Jadi, penelitian korelasional memberikan informasi mengenai hubungan timbal balik yang terjadi, dan bukan hubungan sebab-akibat (hubungan kausal).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah konstruk yang secara teoritik terdapat pada subjek penelitian (Azwar, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel tergantung dan variabel bebas.

Variabel tergantung adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain; sedangkan variabel bebas adalah variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan

perubahan pada variabel lain (Azwar, 2017). Identifikasi dari variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel tergantung : *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa
2. Variabel bebas : Strategi Koping, yang terdiri dari (a) *Problem Focused Coping* dan (b) *Emotion Focused Coping*

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

1. *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

Subjective well-being pada mahasiswa merupakan penilaian individu secara kognitif dan emosional mengenai segala hal dalam bidang kehidupannya sebagai sesuatu yang membahagiakan dan memuaskan atau sebaliknya. Variabel ini diukur menggunakan Skala *Subjective Well-Being* yang disusun berdasarkan dimensi afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi *subjective well-being*, dan sebaliknya.

2. Strategi Koping

Strategi Koping adalah upaya individu untuk mengatur kesenjangan antara tuntutan yang sedang dihadapi dengan kemampuannya ketika menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Strategi Koping terdiri dari PFC dan EFC.

a. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah individu menggunakan strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Variabel ini diukur menggunakan Skala PFC yang disusun

berdasarkan bentuk-bentuknya, yaitu *confrontative coping*, *planful problem-solving*, dan *seeking social support*. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi menggunakan strategi PFC, dan sebaliknya.

b. *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah individu menggunakan strategi yang berorientasi pada modifikasi fungsi emosi untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Variabel ini diukur menggunakan Skala EFC yang disusun berdasarkan bentuk-bentuknya, yaitu *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi menggunakan strategi EFC, dan sebaliknya.

3.4 Populasi dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki beberapa ciri-ciri bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2017). Oleh karenanya, ciri-ciri dari populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik (Unika) Soegijapranata Semarang dan masih aktif kuliah.

3.4.2 Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2017). Untuk memperoleh sampel yang sesuai dengan kondisi populasi dan tujuan riset, maka sampel diperoleh dengan teknik sampling yang tepat. Teknik sampling dalam penelitian

ini adalah *convenience sampling*, pengambilan sampel didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya (Arikunto, 2010).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pada variabel psikologi, pengumpulan datanya diperoleh melalui prosedur pengukuran yang umumnya menggunakan tes dan skala (Azwar, 2017). Alat pengumpulan data penelitian adalah skala.

Skala dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, atau setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek sosial, dalam bentuk pernyataan sikap (*attitude statement*) atau pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap disebut dengan pernyataan *favourable*; sedangkan pernyataan yang tidak mendukung atau tidak memihak pada objek sikap disebut dengan pernyataan *unfavourable* (Azwar, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini juga berbentuk *favourable* dan *unfavourable*.

Pernyataan (item) dari skala memiliki beberapa alternatif jawaban. Pada penelitian ini ada empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai. Skor dari masing-masing alternatif jawaban sebagai berikut: untuk item *favourable* adalah SS = skor 4, S = skor 3, TS = skor 2, dan STS = skor 1; sementara untuk item *unfavourable* adalah SS = skor 1, S = skor 2, TS = skor 3, dan STS = skor 4. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu:

1. Skala *Subjective Well-Being*

Skala ini digunakan untuk mengukur variabel *subjective well-being* pada mahasiswa. Skala ini disusun berdasarkan dimensi afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Skala ini direncanakan terdiri dari 20 item. Item-item untuk aspek afek positif berbentuk *favourable*; aspek afek negatif berbentuk *unfavourable*; dan aspek kepuasan hidup berbentuk *favourable* dan *unfavourable*. *Blue Print* Skala *Subjective Well-Being* sebagai berikut:

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala *Subjective Well-Being*

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Afek Positif	5	0	5
2	Afek Negatif	0	5	5
3	Kepuasan Hidup	5	5	10
Jumlah Item		15	5	20

2. Skala *Problem Focused Coping*

Skala ini digunakan untuk mengukur PFC pada mahasiswa. Skala ini disusun berdasarkan bentuk-bentuknya, yaitu *confrontative coping*, *planful problem-solving*, dan *seeking social support*. Skala ini direncanakan terdiri dari 30 item, dengan menggunakan item berbentuk *favourable* dan *unfavourable*. *Blue Print* Skala *Problem Focused Coping* sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala *Problem Focused Coping*

No	Bentuk PFC	Item		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Confrontative coping</i>	5	5	10
2	<i>Planful problem-solving</i>	5	5	10
3	<i>Seeking social support</i>	5	5	10
Jumlah Item		15	15	30

3. Skala *Emotion Focused Coping*

Skala ini digunakan untuk mengukur EFC pada mahasiswa. Skala ini disusun berdasarkan bentuk-bentuknya, yaitu *positive reappraisal*, *accepting*

responsibility, self controlling, distancing, dan escape avoidance. Skala ini direncanakan terdiri dari 30 item, dengan menggunakan item berbentuk *favourable* dan *unfavourable*. *Blue Print* Skala *Blue Print* Skala *Emotion Focused Coping* sebagai berikut:

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala *Emotion Focused Coping*

No	Bentuk EFC	Item		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Positive reappraisal,</i>	3	3	6
2	<i>Accepting responsibility</i>	3	3	6
3	<i>Self controlling</i>	3	3	6
4	<i>Distancing</i>	3	3	6
5	<i>Escape avoidance</i>	3	3	6
Jumlah Item		15	15	30

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak (dalam arti kuantitatif) suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan (Azwar, 2018).

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *product moment* Pearson, yaitu mengkorelasikan antara skor item dengan skor item total. Hasil dari uji ini kemudian dikoreksi dengan *part-whole*, karena hasil korelasi antara skor item dengan skor item total dapat terjadi *over-estimate* yang disebabkan besarnya kontribusi item dalam menentukan skor tes (Azwar, 2018).

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan dengan konsistensi item-item dalam tes dalam menjalankan fungsi ukurnya secara bersama-sama (Azwar, 2018). Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan koefisien *alpha cronbach*. Alasan yang mendasarinya adalah teknik tersebut memberikan estimasi yang baik, sehingga ketika koefisien yang dihasilkan tinggi berarti reliabilitas yang sesungguhnya memang tinggi (Azwar, 2018).

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan data berupa angka sehingga metode analisis data menggunakan teknik statistik. Mengacu pada tujuan penelitian, maka teknik statistik yang digunakan adalah korelasi multivariate (untuk hipotesis mayor) dan korelasi *product moment* Pearson (untuk hipotesis minor). Penggunaan teknik statistik ini sesuai dengan pendapat Azwar 2017) bahwa teknik analisis korelasi regresi linier merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menggambarkan kekuatan hubungan diantara variabel bebas dengan variabel tergantung, dimana jumlah variabel bebas lebih dari satu. Sementara teknik analisis korelasi *product moment* Pearson untuk menggambarkan kekuatan hubungan diantara satu variabel bebas dengan satu variabel tergantung.