

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dimana menurut Hermawan (2019) penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang disusun secara sistematis yang menjelaskan mengenai fenomena yang berhubungan dengan objek yang akan diteliti, dengan mengumpulkan data berupa simbol atau angka sehingga dapat diukur dan dianalisis menggunakan statistik.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran *online*.

3.2 Identifikasi dan Definisi Operasional

Menurut Siyoto (2015) variabel merupakan objek yang menjadi pusat perhatian di dalam sebuah penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (dalam Siyoto, 2015) variabel adalah segala bentuk apa saja yang telah dipilih oleh peneliti untuk diobservasi lebih lanjut dan dicari informasinya sehingga dapat diukur dan diambil kesimpulannya. Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Identifikasi Variabel

- a. Variabel Tergantung : Stres akademik
- b. Variabel Bebas : *Self-efficacy*

2. Definisi Operasional

Menurut Siyoto (2015) definisi operasional adalah suatu sifat dari objek penelitian yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diukur dan ditarik kesimpulannya.

a. Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan oleh siswa yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan besarnya tuntutan akademik / tugas yang diberikan beserta dengan tingginya harapan yang berasal dari lingkungan seperti orang tua, guru, teman sebaya yang dapat membuat siswa semakin merasa terbebani dan akhirnya dapat mengganggu kondisi fisik, emosional, intelektual serta interpersonal. Untuk dapat mengungkap stres akademik peneliti menggunakan skala stres akademik yang meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga stres akademik yang dirasakan.

b. *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah tingkat keyakinan diri seseorang akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tugas atau tantangan yang ada, yang dapat dilihat melalui kemampuannya dalam berusaha untuk menyelesaikan masalah itu. Dalam penelitian ini *self-efficacy* akan diungkap menggunakan skala *self-efficacy* yang berasal dari aspek *level, generality, dan strength*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga *self-efficacy* yang dimiliki, dan begitu sebaliknya.

3.3 Populasi dan Teknik Sampling

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kuantitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Ciri populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Angkatan 2019 dan berstatus aktif. Hal ini karena Mahasiswa Teknologi Pangan Angkatan 2019 adalah mahasiswa yang sudah terbiasa dengan perkuliahan *offline* dan dengan adanya praktikum di laboratorium. Namun, semenjak pembelajaran *online* kegiatan praktikum di lab telah ditiadakan, padahal seharusnya semester ini adalah masa-masa dimana mahasiswa membutuhkan banyak praktikum untuk dapat memperjelas materi yang dipelajari serta menambah pengalaman mengenai cara-cara menggunakan alat praktek di laboratorium.

Menurut Siyoto (2015) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut, atau bagian kecil dari anggota populasi yang diambil dengan prosedur tertentu untuk dapat mewakili populasinya. Pada penelitian ini, teknik sampling yang akan digunakan adalah Teknik *Accidental Sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu berarti siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti nantinya akan dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang subjek yang ditemui sesuai sebagai sumber data.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *Likert* sebagai alat ukur untuk pengambilan data. Menurut Budiaji (2013) skala *Likert* adalah skala yang mengukur sifat individu seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku. Skala yang akan

digunakan nantinya akan dibagi menjadi dua kelompok item, yaitu item *favorable* yang berisi pernyataan mendukung mengenai aspek / ciri / gejala / dimensi yang akan diungkap, dan item *unfavorable* yang berisi tentang pernyataan tidak mendukung dari aspek / ciri / gejala / dimensi tersebut.

Skala yang nanti digunakan untuk penelitian di dalamnya memiliki empat alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada jawaban item *favorable* respon Sangat Sesuai (SS) akan diberi skor 4, respon Sesuai (S) diberi skor 3, respon Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, dan respon Sangat Tidak Sesuai (STS) akan diberi skor 1. Sedangkan cara penilaian untuk jawaban item *unfavorable* akan diberi skor kebalikan dari item *favorable*.

Berikut adalah instrumen dalam penelitian ini :

1. Skala Stress Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala dari stres yang terdiri dari 24 pernyataan dengan item *favorable* dan *unfavourable*. Skala ini disusun untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online*.

Tabel 3.1
Blueprint skala stres akademik

No	Gejala Stres	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Gejala Fisikal	3, 6, 13, 21	14, 18	6
2	Gejala Emosional	2, 8, 10, 19	4, 15	6
3	Gejala Intelektual	1, 11, 12, 22	7, 24	6
4	Gejala Interpersonal	5, 7, 20, 23	9, 16	6
	Total	16	8	24

2. Skala *Self-Efficacy*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-efficacy* yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi *self-efficacy* yang terdiri dari 18 pernyataan dengan item *favorable* dan *unfavorable*. Skala ini disusun untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang ada selama pembelajaran online.

Tabel 3.2
Blueprint Skala *Self-Efficacy*

No	Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Level</i>	1, 8, 14	4, 10, 16	6
2	<i>Generality</i>	3, 9, 18	5, 11, 17	6
3	<i>Strength</i>	6, 12, 15	7, 13, 2	6
	Total	9	9	18

3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2013) validitas adalah derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian dengan data yang akan dilaporkan oleh peneliti. Untuk itu, data dapat dikatakan valid jika data yang dilaporkan oleh peneliti sama dan tidak berbeda dengan data yang benar-benar terjadi terhadap objek penelitian. Pada penelitian ini validitas akan dihitung menggunakan teknik korelasi *product-moment* dari *Pearson* yang akan dikoreksi menggunakan *part whole*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat kestabilan dan konsistensi dari hasil pengukuran yang telah dilakukan secara berulang (Sugiyono, 2013). Untuk itu, data dapat dikatakan memiliki reliabilitas jika menghasilkan

data yang sama dengan peneliti-peneliti sebelumnya dalam kurun waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, tingkat reliabilitas skala stres akademik dan *self-efficacy* akan diuji dengan menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach*.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik.

