

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Azwar (1998, hal.5) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif menekankan pada penggunaan angka sebagai data-data kuantitatif yang didapatkan dari hasil pengukuran dan diperoleh dengan metode analisis statistika. Variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan antar variabel dinyatakan secara korelasional dan teruji secara empirik. Metode penelitian kuantitatif dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel terikat pada penelitian untuk memperoleh informasi hubungan timbal balik pada variabel-variabel terkait. Alasan penelitian ini menggunakan metode korelasional karena penelitian ingin mengukur hubungan *self-disclosure* dengan stres mahasiswa saat menyusun skripsi.

#### 3.2. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Identifikasi variabel merupakan sebuah usaha untuk menetapkan label bagi variabel utama dan menentukan masing-masing fungsi dalam sebuah penelitian (Azwar, 1998, hal. 60-61). Maka dari itu peneliti akan menjelaskan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

##### 3.2.1. Identifikasi Variabel

1. Variabel Bebas: *Self-Disclosure*
2. Variabel Tergantung: Stres Mahasiswa saat Menyusun Skripsi

### 3.2.2. Definisi Operasional

Azwar (1998, hal. 72) mengatakan bahwa definisi operasional adalah definisi pada variabel yang digunakan dalam penelitian yang memiliki ciri atau karakteristik tertentu serta diamati dan diukur berikut ini definisi operasional tiap variabel dalam penelitian.

#### 3.2.2.1. *Self-Disclosure*

*Self-disclosure* adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja untuk membagikan perasaan maupun informasi pribadi yang akrab kepada orang lain sehingga memunculkan keterbukaan dan kedekatan.

*Self-disclosure* akan diungkap dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *Revised Self-Disclosure Scale* menurut Wheelless & Grotz (1976). Skala pengukuran yang digunakan yaitu *Tujuan (Intended Disclosure)*, Jumlah (*Amount*), Positif-negatif (*Positive – Negative*), Kedalaman (*Control of Depth*), Kejujuran (*Honesty – Accuracy*). Tinggi rendahnya tingkat *self-disclosure* subjek dilihat dari skor total yang diperoleh pada alat ukur. Semakin tinggi skor skala *self-disclosure*, maka semakin tinggi tingkat keterbukaan diri sebaliknya semakin rendah skor skala *self-disclosure* yang diperoleh menunjukkan semakin rendah tingkat keterbukaan diri.

#### 3.2.2.2. **Stres Mahasiswa saat Menyusun Skripsi**

Stres mengerjakan skripsi merupakan suatu reaksi yang dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di perguruan tinggi terhadap

tekanan atau tuntutan dalam mengerjakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis untuk memperoleh gelar sarjana.

Stres yang di alami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu keadaan mahasiswa yang mengalami ketidaksepadanan antara pekerjaan skripsi secara fisik maupun psikologis dengan sumber daya yang dimilikinya maka mahasiswa tersebut akan rentan sekali mengalami frustrasi hingga mengalami stres yang dapat merambat negatif terhadap proses pengajaran skripsinya. Gejala-gejala stres mahasiswa meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual atau kognitif, gejala interpersonal, gejala organisasi. Alat ukur untuk mengukur tingkat stres, kecemasan dan depresi adalah *Depression, Anxiety, and Stress Scale-42* (DASS-42). Stres menyusun skripsi diukur dengan modifikasi subskala stres dari DASS 42 (Lovibond & Lovibond, 1995). Semakin tinggi skor dari DASS 42 maka semakin tinggi stres yang dialami penderita.

### **3.3. Populasi dan Teknik Sampling**

#### **3.3.1. Populasi**

Setiap penelitian membutuhkan adanya sejumlah orang yang akan peneliti gunakan sebagai objek dalam penelitian. Populasi adalah sekelompok subjek atau responden yang nantinya akan digeneralisasikan sesuai dengan hasil penelitian (Azwar, 1998, hal. 77). Sebagai populasi, subjek harus memiliki beberapa ciri yang membedakan dari kelompok

lain. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Karakteristik yang digunakan pada penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
2. Mahasiswa tahun 2016, 2017, 2018, 2019
3. Aktif sebagai mahasiswa (tidak sedang dalam kondisi cuti)
4. Sedang mengambil matakuliah skripsi sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar S1

### 3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan sebagian dari subjek yang masuk dalam kategori populasi atau bisa dikatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 1998, hal. 79). Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Nonprobability Sampling*. *Non probability Sampling* merupakan suatu cara dalam pengambilan sampel yang tidak semua anggota populasi diberi kesempatan untuk dipilih menjadi sampel (Nasution, 2014, hal. 95-96). Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan penelitian ini adalah *insidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang diambil dari siapa saja yang kebetulan ada atau yang sedang dijumpai peneliti dan sesuai dengan kriteria yang dicari (Nasution, 2014, hal. 98).

Dalam penelitian ini, subjek penelitiannya adalah Universitas Katolik Soegijapranata, masih terdaftar aktif sebagai mahasiswa atau sedang tidak mengambil cuti kuliah, angkatan 2016, 2017, 2018, dan

2019 serta sedang mengambil matakuliah skripsi sebagai tugas akhir memperoleh gelar S1.

### **3.4. Metode Pengumpulan Data**

#### **3.4.1. Sebaran *Blueprint* Skala dan Skoring**

Pengumpulan data dengan menggunakan penyebaran skala. Pada penelitian kali ini data yang digunakan adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari subjek oleh peneliti (Azwar, 1998, hal. 91). Pada penelitian kali ini menggunakan dua jenis skala, yaitu skala *Revised Self-Disclosure Scale* dan modifikasi subskala stres (DASS-42). Rancangan skala dan jumlah item dapat dilihat pada tabel 3.1, 3.2, 3.3, dan 3.4 dibawah.

##### **3.4.1.1. Skala *Self-Disclosure***

*Self-disclosure* adalah proses mengungkapkan informasi pribadi yang dikomunikasikan seseorang kepada orang lain. Pada penelitian ini menggunakan skala *Revised self-disclosure Scale* disusun oleh peneliti mengacu aspek-aspek *self-disclosure* yang diungkapkan oleh Wheelless & Grotz (1976). Skala disusun berdasarkan dimensi-dimensi *self-disclosure* yang telah terbagi menjadi 5 skala dimensi yaitu skala tujuan (*intended disclosure*), skala jumlah (*amount*), skala positif-negatif (*positive-negative*), skala pengendalian kedalaman (*control of depth*), skala kejujuran (*honesty-accuracy*). *Revised self-disclosure scale* berisi 52 aitem pernyataan.

Skala *self-disclosure* disusun dalam bentuk skala Likert yang telah dimodifikasi dengan menggunakan empat pilihan jawaban. Skala dengan empat alternatif pilihan jawaban lebih disarankan karena apabila terdapat lima alternatif pilihan maka responden akan cenderung memilih alternatif yang di tengah, yang dirasa aman dan hamper tidak berpikir (Arikunto, 2010). Subjek akan memilih satu di antara empat alternatif jawaban yang telah disediakan dengan cara memberi silang pada pertanyaan yang diterima atau disetujui. Skor untuk aitem yang bersifat *favorable* dengan rincian:

**Tabel 3.1 Pilihan Jawaban Revised Self-Disclosure**

<b>Skor Skala</b>	<b>Keterangan</b>
7	Sangat Setuju
6	Setuju
5	Cukup Setuju
4	Ragu-Ragu
3	Cukup Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
1	Sangat Tidak Setuju

Berdasarkan tabel 3.1 menyatakan bahwa tinggi rendahnya tingkat *self-disclosure* subjek dilihat dari skor total yang diperoleh pada alat ukur. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *self-disclosure* sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat *self-disclosure*.

**Tabel 3.2 Rancangan *Blueprint* Skala *Self-disclosure***

No.	Aspek	Total item
1.	<i>Intent Factor</i> ( Faktor Niat)	9
2.	<i>Amount of disclosure</i> (Jumlah)	8
3.	<i>Positiveness Factor</i> (Faktor Positif)	11
4.	<i>Depth Factor</i> (Faktor Kedalaman)	10
5.	<i>Honesty/Accuracy</i> (Faktor Kejujuran Akurasi)	14
<b>Total</b>		<b>52</b>

#### 3.4.1.2. Skala Stres

Skala yang digunakan untuk mengukur stres dalam penelitian ini adalah *Scale-42* (DASS-42). *Scale-42* digunakan untuk mengukur kondisi emosi yang bersifat negatif seperti stres, cemas dan depresi. DASS-42 digunakan untuk menilai dan mengetahui tingkat stres, depresi dan kecemasan dengan 42 pertanyaan.

*Scale-42* (DASS-42) terdiri dari tiga skala DASS. Setiap skala terdiri dari 14 item, dan memiliki sub-skala dari 2-5 item. Skala depresi digunakan untuk menilai putus asa, dysphoria, devaluasi hidup, anhedonia, inersia kurang minat / keterlibatan, dan sikap mencela diri. Skala kecemasan digunakan untuk menilai pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan, gairah otonom, efek otot rangka, dan kecemasan situasional. Skala stres digunakan untuk menilai tingkat kronis gairah yang non-spesifik seperti mudah tersinggung atau over-reaktif, gairah saraf, kesulitan untuk rilek atau bersantai, dan menjadi mudah marah atau gelisah, dan tidak sabar. Secara internasional, skala ini

sudah digunakan dan sudah ada kuesioner dalam bahasa indonesia. *Depression, Anxiety, and Stress Scale-42* (DASS 42) berguna untuk menggambarkan tingkat stres dengan cara mengenal status emosional seseorang. Oleh karena itu, DASS-42 dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian mengenai stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Peneliti hendak meneliti mengenai stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu, peneliti hanya menggunakan aitem-aitem dari variabel stres dari skala DASS-42. Adapun indikator dari variabel stres tersebut adalah *difficulty relaxing, nervous arousal, easily upset/agitated, irritable/over-reactive, impatient*. Peneliti akan menggunakan indikator stres dari Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) yang berjumlah 14 item.

Kemudian subjek menggunakan 4 poin dari skala frekuensi untuk menentukan nilai sejauh mana subjek mengalami tingkat keadaan selama satu minggu terakhir. Kemudian selanjutnya dilakukan penjumlahan untuk menjumlahkan skor total dari skala depresi, kecemasan dan stres dengan rincian:

**Tabel 3.3 Pilihan Jawaban *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS 42)**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Keterangan</b>
0	Tidak pernah saya alami atau tidak sesuai dengan saya sama sekali
1	Kadang-kadang saya alami atau Jarang atau sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu
2	Sering saya alami atau sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan
3	Selalu saya alami dalam setiap waktu atau sangat sesuai dengan saya



Berdasarkan tabel 3.3 menyatakan indikator penilaian stres dari alat ukur *Scale-42*, yaitu skor 0-14 yang mengindikasikan stres normal, skor 15-18 yang mengindikasikan stres ringan, skor 19-25 yang mengindikasikan stres sedang, skor 26-33 yang mengindikasikan stres parah, sedangkan skor lebih 34 yang mengindikasikan stres sangat parah.

Berikut indikator-indikator dari variabel stres pada DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) 42:

**Tabel 3.4 Indikator Variabel Stres of DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) 42**

No.	Indikator	Aitem	Total
1.	Sulit untuk santai ( <i>Difficulty relaxing</i> )	10, 8, 7	3
2.	Memunculkan kegugupan ( <i>Nervous arousal</i> )	3, 4, 5	3
3.	Mudah marah/gelisah ( <i>Easily upset/agitated</i> )	2, 14	2
4.	Mengganggu/lebih reaktif ( <i>Irritable/over-reactive</i> )	6, 12, 1	3
5.	Tidak sabar ( <i>Impatient</i> )	11, 13, 9	3
Total			14

### 3.4.2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validasi merupakan pertimbangan dalam penyusunan alat tes untuk mengevaluasi kualitas tes yang telah diukur (Azwar, 1998, hal. 105-106). Penelitian ini akan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji validitas item. Setelah dilakukan uji validitas, penelitian mengoreksi dengan korelasi *part-whole* untuk mendapatkan skor murni dari koefisien validitas item pada suatu alat ukur. Penggunaan korelasi *part-*

*whole* dilakukan untuk menyeleksi item-item yang gugur atau tidak valid sesuai taraf signifikansinya. Peneliti dibantu program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 23.0 for Windows* dalam pengolahan uji validitas.

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mendeteksi apakah angket atau kuesioner sebagai alat ukur variabel penelitian, telah memberikan hasil pengukuran yang konsisten dari waktu ke waktu (Wahyudi, 2015:134). Sebagai alat ukur angket atau kuesioner diharapkan mampu mengukur semua aspek substantif indikator variabel penelitian dengan hasil yang konsisten dari pengukur yang pertama dengan pengukur berikutnya. Reliabilitas berarti dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,306 (R-Tabel) maka dikatakan item kuesioner reliabel. Guna mempermudah perhitungan, digunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 23.0 for Windows*.

### **3.5. Metode Analisis Data**

Data yang telah didapatkan akan dianalisis dengan analisis statistik parametric dengan menggunakan korelasi *product-moment* dari Pearson (Azwar, 1998, hal. 134). Pengolahan data berguna untuk mengukur korelasi atau hubungan *self-disclosure* dengan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Data kali ini akan dilakukan melalui kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dibantu program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23.0 for Windows*.