

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memberi penekanan pada analisis angka atau data-data kuantitatif, yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran serta diolah dengan analisis statistika (Azwar, 2017). Penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti hubungan antar kedua variabel, yang kemudian dinyatakan secara struktural atau korelasional dan diuji secara empirik. Dengan menggunakan penelitian kuantitatif akan diperoleh bukti secara signifikan perbedaan antar kelompok atau variabel yang diikutsertakan dalam penelitian. Peneliti akan menguji adanya hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

3.2 Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian adalah suatu hal yang perlu ditetapkan lebih dulu sebelum melakukan pengumpulan, dan analisis data. Identifikasi variabel berguna untuk menentukan alat pengumpulan data dan analisis data yang digunakan. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel-variabel tersebut ditetapkan sebagai berikut:

1. Variabel tergantung (y) : stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
2. Variabel bebas (x) : *self efficacy*

3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi
Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan sebuah situasi yang muncul karena tekanan akademik yang berakibat munculnya kecemasan, perubahan perilaku, emosi yang berubah-ubah pada seseorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan sedang membuat karya ilmiah sebagai syarat akhir pendidikan akademisnya untuk syarat kelulusan. Stres

akademik yang menjadi variabel pada penelitian ini akan diungkap dengan menggunakan skala stres akademik yang berisi empat gejala, yaitu: (1) gejala emosional, (2) gejala fisik, (3) gejala kognitif, dan (4) gejala perilaku. Semakin tinggi skor skala stres akademik yang dihasilkan, maka semakin tinggi juga stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, demikian sebaliknya.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah rasa kepercayaan diri yang kuat saat menyelesaikan tugas-tugas yang sulit pada diri seseorang. Pada penelitian ini, *self efficacy* akan diungkap menggunakan skala *self efficacy* yang terdiri dari tiga aspek, yaitu: (1) *level*, (2) *generality*, dan (3) *strength*. Semakin tinggi skor skala *self efficacy* yang dihasilkan, maka semakin tinggi juga *self efficacy* yang ada, demikian sebaliknya.

3.3 Populasi dan Sampling

Dalam melaksanakan sebuah penelitian, salah satu langkah yang perlu dilakukan yaitu menentukan populasi penelitian. Azwar (2017) mengungkapkan bahwa populasi penelitian merupakan sebuah kelompok subjek yang memiliki ciri atau karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subjek lainnya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari subjek populasi tersebut. Populasi yang akan diambil pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 yang mengambil mata kuliah skripsi Fakultas Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling insidental. Teknik ini menentukan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika orang tersebut dipandang oleh peneliti memiliki kecocokan sebagai sumber data (Garaika, & Darmanah 2019).

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode Skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan sebuah skala yang berisi tentang pernyataan sistematis guna menunjukkan sikap suatu responden terhadap pernyataan tersebut (Prasetyo, & Jannah 2005). Peneliti menggunakan dua skala yaitu skala pertama memiliki tujuan untuk mengukur stres akademik dan skala kedua digunakan untuk mengukur *self efficacy*.

1. Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

Skala stres akademik diungkap melalui gejala-gejala stres akademik dari Barseli dan Ildil, yaitu: gejala emosional, gejala fisik, gejala kognitif, dan gejala perilaku.

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

No	Gejala	Jumlah Item
1.	Gejala Emosional	6
2.	Gejala Fisik	6
3.	Gejala Kognitif	6
4.	Gejala Perilaku	6
Total		24

Pernyataan pada skala ini menunjukkan tentang suatu kondisi atau gejala yang dialami oleh subjek. Masing-masing pernyataan disajikan empat pilihan jawaban. Pilihan jawaban, yaitu: sangat sering (SS), sering (S), jarang (JR), tidak pernah (TP) dengan rentang skor 3 sampai 0.

2. Skala *Self Efficacy*

Pada penelitian ini, skala *self efficacy* berisi tentang pernyataan yang terdiri dari aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura, yaitu: aspek *level* (tingkat), aspek *generality* (keluasan), aspek *strength* (kekuatan).

Tabel 3.2 Blueprint Skala Self Efficacy

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Level</i> (Tingkat)	4	4	8
2	<i>Generality</i> (Keluasan)	4	4	8
3	<i>Strength</i> (Kekuatan)	4	4	8
Total		12	12	24

Skala yang akan diberikan kepada subjek penelitian dibedakan menjadi dua kelompok item, yaitu item yang mendukung pada objek sikap (*favourable*) dan item yang tidak mendukung objek sikap (*unfavourable*). Masing-masing item disajikan empat pilihan jawaban. Pada item *favourable* pilihan jawaban terdiri dari, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan rentang skor 4 sampai 1. Pada item *unfavourable* pilihan jawaban terdiri dari, sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), sangat sesuai (SS) dengan rentang skor 4 sampai 1.

3.4.1 Validitas dan Reliabilitas Alat ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur digunakan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dari skala yang dibuat sebelumnya merupakan data yang akurat (Azwar, 2020). Dikarenakan data yang akurat akan memberikan informasi yang akurat juga. Perhitungan validitas instrumen berguna untuk memprediksi akurasi data yang akan didapat oleh peneliti. Hasil ukur yang akurat sangat bergantung pada kualitas alat ukur. Pada penelitian ini validitas alat ukur yang digunakan adalah *product moment* dari Pearson dimana skor instrumen pada skala dikoreksi dan dianalisis dengan teknik analisis *Part Whole* untuk menghindari adanya kelebihan bobot skor pada instrumen.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur berdasar pada konsistensi hasil ukur yang bermakna kecermatan pengukuran (Azwar, 2020). Pengujian reliabilitas terhadap hasil alat ukur dilakukan jika instrumen yang terpilih melalui prosedur analisis instrumen telah dikompilasikan menjadi satu. Hasil data yang tidak dapat dipercaya berasal dari pengukuran yang tidak *reliable*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sebagai uji reliabilitas.

3.5. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini, metode analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu, metode analisis data statistik. Hal ini dikarenakan agar penelitian ini memperoleh hasil data yang objektif. Analisis statistik korelasional dari Karl Pearson dipilih sebagai metode yang akan digunakan. Dibantu oleh perhitungan dengan program *SPSS (Statistical Package For the Social Science)* versi 17.0.

