

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif karena ingin mengetahui pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pembangunan Jaya dan penelitian ini menggunakan data yang berupa angka dengan perhitungan yang menggunakan metode statistik Seniaty et al. (2011). Pendekatan Kuantitatif merupakan suatu pendekatan dimana peneliti menentukan variabel apa saja yang nantinya akan diteliti dari suatu fenomena dan diukur dengan instrumen yang telah dibuat (Sugiyono, 2021).

#### **3.2. Variabel Penelitian**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *independent variable* dan *dependent variable*. *Independent variable* atau variabel bebas yang merupakan variabel pengaruh atau yang menjadi sebab adanya perubahan yang menimbulkan variabel terikat (Ridha, 2017). *Dependent variable* atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas atau *independent variable*. Pada penelitian ini *variable dependen* yaitu stres akademik sedangkan untuk *variable independent* yaitu *college adjustment*.

##### **3.2.1. Definisi Operasional**

###### **a. Stres Akademik**

Stres akademik sebagai peristiwa atau kondisi (stimulus) pada seorang pelajar yang memicu sebuah reaksi fisiologis, emosional, atau perilaku yang dapat membuat kesulitan untuk mengatasinya. Skala yang digunakan stress akademik Pengukuran stress akademik yang dibuat oleh peneliti mengacu pada

alat ukur *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh individu.

#### **b. *College Adjustment***

*College Adjustment* merupakan sebuah respon yang terjadi akibat tuntutan akademik dan terdapat integritas secara sosial dengan mahasiswa baik di lingkungan fakultas ataupun universitas, adanya keterikatan dan komitmen pada universitas, dan menjaga kesejahteraan psikologis serta fisik diri. Pengukuran *college adjustment* yang dibuat oleh peneliti mengacu pada alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi *college adjustment* yang dibutuhkan oleh individu dalam lingkungan sekitarnya.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau responden yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama yang berkuliah di Universitas Pembangunan Jaya. Peneliti menentukan jumlah populasi yang sudah valid dari hasil pengambilan data pada bagian akademisi Universitas Pembangunan Jaya yaitu sebanyak 641 mahasiswa aktif tingkat pertama yang berada di Universitas Pembangunan Jaya. Penentuan jumlah sampel ditentukan dari taraf kesalahan 5 % yaitu sebanyak 227 responden dan melihat sampel yang diambil dari taraf kesalahan tersebut di tabel penentuan jumlah sampel (Sugiyono, 2021).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Jenis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

*convenience sampling*, peneliti menggunakan individu yang mudah untuk didapat sebagai responden dan pemilihan ini berdasarkan ketersediaan dan kesediaan mereka untuk merespons (Gravetter & Forzano, 2018). Pada penelitian ini, karakteristik responden yang dituju adalah berusia 18 sampai 25 tahun, mahasiswa aktif di Universitas Pembangunan Jaya, mahasiswa tingkat pertama berjenis laki-laki atau perempuan.

### 3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini memiliki dua alat ukur yang berbeda yang digunakan untuk masing-masing variabel. Penelitian ini menggunakan metode skoring dengan skala *likert*, dimana skala yang digunakan terdiri dari empat jawaban 1-4 poin. Tabel 3.1 menyajikan skoring aitem instrument yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

Tabel 3.1 Skoring Aitem Instrument Penelitian

| Pilihan             | Favorable | Unfavorable |
|---------------------|-----------|-------------|
| Sangat Tidak Setuju | 1         | 4           |
| Tidak Setuju        | 2         | 3           |
| Setuju              | 3         | 2           |
| Sangat Setuju       | 4         | 1           |

#### 3.4.1. Deskripsi Instrumen Skala *Student-Life Stress Inventory* (SLSI)

Alat ukur selanjutnya yang digunakan yaitu *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella yang telah diadaptasi oleh Maryama (2015). Instrumen ini terdiri dari 28 item. Modifikasi skala yang dilakukan yaitu dengan merubah pernyataan terkait kuliah sambil kerja menjadi pernyataan yang berkaitan dengan kuliah menyesuaikan dengan responden dalam kepentingan penelitian. Alat ukur ini digunakan untuk melihat bagaimana stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama yang berada pada tahun pertama perkuliahan di Universitas Pembangunan Jaya. Alat ukur tersebut memiliki beberapa item yang *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3.2 menyajikan instrumen alat ukur stress akademik, yaitu 28 item dan sudah diadaptasikan oleh Maryama (2015). Peneliti terdahulu melakukan uji validitas terhadap skala SLSI berdasarkan dimensi masing-masing, yaitu pada dimensi *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik menggunakan metode CFA. Pada aspek *stressor* akademik terdapat 5 kategori yaitu *frustrations*, *conflicts*, *pressures*, *changes self-imposed* dan *psychological*. Sedangkan untuk aspek reaksi terhadap *stressor* akademik terdapat 3 kategori yaitu *emotional*, *behavioral*, *cognitive*. Peneliti terdahulu melakukan uji validitas terhadap skala SLSI berdasarkan dimensi masing-masing, yaitu pada dimensi *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik menggunakan metode CFA. Pada uji validitas dimensi *stressor* akademik mendapatkan hasil CFA yang ternyata tidak sesuai.

Dalam pengujian item analisis terdapat satu item yang digugurkan, yaitu nomor 13 pada dimensi *stressor* akademik. Pada dimensi reaksi terhadap *stressor* akademik, item dari dimensi ini mengukur reaksi terhadap *stressor* akademik. Pada analisis item dimensi reaksi *stressor* akademik terdapat satu item yang digugurkan, yaitu nomor 13. Pengujian validitas terhadap keseluruhan item dari skala SLSI yang juga dilakukan dengan analisis CFA, bahwa seluruh item mengukur satu faktor, yaitu stres akademik. Saat diuji analisis item terdapat satu item yang digugurkan, yaitu nomor 22 (Maryama, 2015). Maka dari itu, keseluruhan item skala SLSI yang dikatakan valid terdapat 25 item setelah adanya tiga item yang digugurkan.

Alat ukur mempunyai 23 Item yang *favorable* dan 2 item yang *unfavorable*. Selain itu, alat ukur tersebut juga menggunakan skala Likert dimana pada item yang *favorable* memiliki nilai pada pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju = 1, Tidak Setuju = 2, Setuju = 3, dan Sangat Setuju = 4. Sedangkan untuk *item* yang *unfavorable* mempunyai nilai yang sebaliknya, yaitu jawaban Sangat Tidak Setuju = 4, Tidak Setuju = 3, Setuju = 2, dan Sangat Setuju = 1.

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Stres Akademik

| No | Aspek                             | Indikator            | Nomor Item     |              | Jumlah Item |
|----|-----------------------------------|----------------------|----------------|--------------|-------------|
|    |                                   |                      | <i>Fav</i>     | <i>Unfav</i> |             |
| 1  | Stressor Akademik                 | <i>Frustrations</i>  | 4, 21          | 7            | 3           |
|    |                                   | <i>Conflicts</i>     | 22, 6, 24      |              | 3           |
|    |                                   | <i>Pressures</i>     | 5, 8, 12       |              | 3           |
|    |                                   | <i>Changes</i>       |                | 1            | 1           |
|    |                                   | <i>Self-Imposed</i>  | 2, 23, 18      |              | 3           |
| 2  | Reaksi terhadap Stressor akademik | <i>Psychological</i> | 10, 16, 15, 20 |              | 4           |
|    |                                   | <i>Emotional</i>     | 9, 14          |              | 2           |
|    |                                   | <i>Behavioral</i>    | 11, 13, 19, 25 |              | 4           |
|    |                                   | <i>Cognitive</i>     | 3, 17          |              | 2           |
|    |                                   | <b>Jumlah</b>        | <b>23</b>      | <b>2</b>     | <b>25</b>   |

### 3.4.2. Deskripsi Instrumen Skala *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*

Alat ukur pertama yang digunakan yaitu *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)* yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1989) yang telah diadaptasi dan digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Soraya dalam penelitiannya mengenai pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. Instrumen ini terdiri dari empat dimensi antara lain *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional adjustment*. Selain itu, instrumen ini terdiri dari 51 item kuesioner. Alat ukur ini digunakan untuk melihat bagaimana *college adjustment* yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama yang berada pada tahun pertama perkuliahan di Universitas Pembangunan Jaya. Alat ukur tersebut memiliki beberapa item yang *favorable* dan *unfavorable*. Item yang *favorable* merupakan item yang memiliki pernyataan yang menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur (Nurjannah, 2018). Sedangkan item yang *unfavorable* merupakan item yang memiliki pernyataan yang tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri dari atribut yang diukur.

Pada penelitian ini skala telah diadaptasi oleh Soraya (2020) , hasil dari uji validitas skala SACQ tersebut bahwa alat ukur ini sudah dikatakan sesuai dan valid dengan data. Dalam pengujian konstruk dari skala penyesuaian di perguruan tinggi atau SACQ yang dilakukan peneliti sebelumnya menggunakan metode *Confirmatory Analysis Factor* (CFA). Pada saat dilakukan uji reliabilitas item pada skala SACQ ada 11 item yang dihapus, yaitu nomor 2, 5, 6, 12, 15, 18, 19, 20, 26, 28, dan 47 sehingga item yang memiliki koefisien yang dikatakan signifikan hanya 40 item dengan jumlah yang dianggap sudah valid dan reliabel untuk mengukur penyesuaian di perguruan tinggi. Pada skala SACQ ini terdiri dari beberapa dimensi dan juga indikator di dalamnya, yaitu aspek penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian *personal-emosional*, serta kelekatan dengan perguruan tinggi. Instrumen skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur *academic adjustment*, 2 item yang mengukur *social adjustment*, 12 item yang mengukur *personal-emotional adjustment*, dan 16 item mengenai *institutional adjustment*. Tabel 3.3. menyajikan tabel *blue print college adjustment*.

Tabel 3.3 *Blue Print College Adjustment*

| No            | Dimensi                              | Indikator  | Nomor Item                    |                                   | Jumlah Item |
|---------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|-------------|
|               |                                      |  | Fav                           | Unfav                             |             |
| 1             | <i>Academic Adjustment</i>           | Kemampuan mahasiswa dalam mengatur tuntutan akademik di kampus                                 | 1,2,6                         | 3,4,5,7,8,9,10                    | 10          |
| 2             | <i>Social Adjustment</i>             | 1. Membantu menangani dan menyelesaikan masalah<br>2. Memiliki teman/lingkungan yang mendukung | 21                            | 22                                | 2           |
| 3             | <i>Personal-emotional Adjustment</i> | Penghargaan positif dan mampu mengelola emosi  | 33                            | 23,24,25,26,27,28,29,32,34,35,36, | 12          |
| 4             | <i>Institutional Adjustment</i>      | 1. Menjalin hubungan interaksi yang baik di kampus<br>2. Kelekatan dengan institusi kampus     | 13,14,15,16,17,18<br>11,12,39 | 19,20<br>30,31,37,38,40           | 8<br>8      |
| <b>Jumlah</b> |                                      |  | <b>14</b>                     | <b>26</b>                         | <b>40</b>   |

### **3.5. Pengujian Psikometri**

#### **3.5.1. Pengujian Reliabilitas *Student-Life Stress Inventory***

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP 0.16.0.0 dan rumus yang digunakan adalah *Alpha Cronbach*. Alat ukur dapat dikatakan reliabel dan baik jika memiliki nilai  $\geq 0,6$  (Basuki sebagaimana dikutip dalam Arifin, 2017). Pada alat ukur *Student-Life Stress Inventory* peneliti menggunakan metode *internal consistency* mendapatkan hasil koefisien reabilitas memiliki nilai sebesar 0,847 (tabel bisa dilihat pada lampiran 5). Hal ini dapat dikatakan bahwa alat ukur yang digunakan peneliti sudah mempunyai hasil yang reliabel dan baik untuk dapat digunakan.

#### **3.5.2. Pengujian Validitas *Student-Life Stress Inventory***

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan uji validitas *content validity*. *Content validity* merupakan sebuah metode yang didasarkan pada hasil penilaian ahli (*expert judgement*) terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur (Azwar, 2015). Pada penelitian ini pengujian *content validity* diajukan kepada dosen pembimbing sebagai *expert judgement*. Tabel 3.4. menyajikan hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 5 item pada alat ukur tersebut yang perlu direvisi.

Tabel 3.4 Pergantian item uji validitas berdasarkan *expert judgement*

| No | Pernyataan sebelum revisi   | Pernyataan setelah revisi  |
|----|---|--|
| 1  | Saya mengalami perubahan yang tidak menyenangkan begitu cepat saat kuliah sambil bekerja                  | Saya mengalami perubahan yang tidak menyenangkan begitu cepat saat kuliah                    |
| 2  | Saya bingung untuk memilih di antara dia pilihan yang menyenangkan antara kuliah dan bekerja              | Saya bingung untuk menentukan pilihan antara menyelesaikan tugas atau memilih menghibur diri |
| 3  | Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu yang bersamaan saat kuliah sambil bekerja                     | Saya mengalami banyak perubahan semenjak mulai berkuliah                                     |
| 4  | Saya bingung untuk menentukan pilihan di antara dua hal yang tidak menyenangkan antara kuliah dan bekerja | Saya bingung dalam menentukan prioritas antara tugas satu dengan yang lainnya                |
| 5  | Perubahan-perubahan yang saya alami saat kuliah sambil bekerja mengganggu kehidupan saya                  | Saya mengalami banyak perubahan semenjak mulai berkuliah                                     |

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan uji keterbacaan untuk mengetahui bagaimana pemahaman yang dilakukan pada 3 responden mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya dengan karakteristik yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan, mahasiswa aktif yang sedang atau pernah menjalani perkuliahan secara *daring*. Tabel 3.5. menyajikan item alat ukur *Student-Life Stress Inventory* di dapatkan 1 item yang masih kurang dipahami oleh responden dan perlu di revisi. Item yang telah dilakukan revisi dapat dilihat pada tabel di lampiran 7.

Tabel 3.5 Pergantian item uji keterbacaan berdasarkan responden

| No | Pernyataan sebelum revisi  | Pernyataan setelah revisi  |
|----|--|--|
| 6  | Saya mengalami konflik karena tujuan saya dalam kuliah memiliki sisi positif dan sisi negatif yang bertentangan. | Saya mengalami konflik ketika memiliki dua keinginan yang berbeda. |



### 3.5.3. Pengujian Analisis Item *Student-Life Stress Inventory*

Azwar (2015) mengatakan bahwa semua item yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 25 item yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur stres akademik. Pada tabel 3.6 hasil yang didapatkan yaitu terdapat 3 item yang dibawah 0,30. Terdapat pada item nomor 2, 3, dan 22. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa ke 3 item tersebut tergolong rendah dan perlu di revisi. Hasil analisis item diatas merupakan analisis yang telah dilakukannya revisi pada item yang memiliki nilai di bawah 0,30.

Tabel 3.6 CITC Skala SLSI

| Item | Item-rest correlation |
|------|-----------------------|
| 1    | 0,478                 |
| 2    | 0,026                 |
| 3    | 0,565                 |
| 4    | 0,238                 |
| 5    | 0,535                 |
| 6    | 0,496                 |
| 7    | 0,496                 |
| 8    | 0,340                 |
| 9    | 0,514                 |
| 10   | 0,336                 |
| 11   | 0,438                 |
| 12   | 0,449                 |
| 13   | 0,448                 |
| 14   | 0,402                 |
| 15   | 0,316                 |
| 16   | 0,442                 |
| 17   | 0,329                 |
| 18   | 0,568                 |
| 19   | 0,254                 |
| 20   | 0,404                 |
| 21   | 0,473                 |
| 22   | 0,385                 |
| 23   | 0,035                 |
| 24   | 0,080                 |
| 25   | 0,146                 |

Tabel 3.7 menyajikan hasil setelah dilakukan uji analisis item, terdapat item yang dilakukan eliminasi dan di revisi karena memiliki korelasi dibawah 0,30. Hasil yang di dapatkan yaitu 5 item di bawah korelasi 0,30, item tersebut adalah 2, 4, 23, 24, 25. Terdapat aitem yang memiliki korelasi dibawah 0,19 yaitu item 2, 23, 24, 25 maka akan di eliminasi. Sedangkan aitem nomor 4 memiliki korelasi antara 0,19 – 0,29 maka akan dilakukan revisi item. Selain itu, terdapat dua item yang di *reverse* menjadi *favorable*, yaitu nomor 1 dan 7 yaitu sebesar 0,478 dan 0,496. CITC pada skala SLSI yaitu berkisar antara 0,026 sampai 0,565.

Tabel 3.7. Pergantian Pernyataan Alat Ukur SLSI

| No | Pernyataan sebelum revisi  | Pernyataan setelah revisi   |
|----|--|---|
| 2  | Saya suka berkompetisi dan menjadi pemenang.   | Saya senang mengikuti kegiatan perlombaan atau kesukarelaan             |
| 4  | Saya mengalami frustasi karena pencapaian tujuan kuliah saya terhambat               | Ketika menghadapi kesulitan di perkuliahan, saya akan frustasi.         |
| 23 | Saya merasa cemas menjelang ujian  | Saya dapat mengatasi masalah saya sehari-hari                           |
| 24 | Saya bingung untuk menentukan pilihan antara menyelesaikan tugas atau menghibur diri | Saya bingung dalam mementingkan antara bermain atau menyelesaikan tugas |
| 25 | Dalam menghadapi situasi yang menekan dikampus, saya cenderung menyakiti orang lain  | Ketika emosi, saya cenderung akan mudah menyakiti diri sendiri          |

#### 3.5.4. Pengujian Reliabilitas Skala *College Adjustment*

Reliabilitas merupakan konsistensi skor dari individu yang sama ketika diberikan tes dengan alat ukur yang sama pada waktu yang berbeda, atau orang yang sama ketika diberikan tes dengan alat ukur aitem-aitem ekuivalen (Sugiyono, 2021). Reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *internal consistency* dengan menggunakan teknik *coefficient alpha*. *Coefficient alpha* digunakan untuk melihat korelasi

antar aitem dengan aitem lainnya, dan hanya dapat digunakan untuk alat ukur yang memiliki respon membagi responden menjadi dua kategori atau lebih.

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP 0.16.0.0. Rumus yang digunakan pada pengujian reliabilitas adalah rumus *Alpha Cronbach*. Alat ukur dapat dikatakan reliabel dan baik jika memiliki nilai  $\geq 0.6$  (Basuki, sebagaimana dikutip dalam Arifin, 2017). Pada alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* hasil yang didapatkan memiliki nilai sebesar 0,873 (tabel bisa dilihat pada lampiran 6). Hal ini dapat dikatakan bahwa alat ukur yang digunakan peneliti sudah mempunyai hasil yang reliabel dan baik untuk dapat digunakan.

### 3.5.5. Pengujian Validitas *Student Adaptation to College Questionnaire*

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan uji validitas *content validity*. *Content validity* merupakan sebuah metode yang didasarkan pada hasil penilaian ahli (*expert judgement*) terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur (Azwar, 2015). Pada penelitian ini pengujian *content validity* alat ukur dilakukan bersama dosen pembimbing sebagai *expert judgement*. Selain itu, peneliti juga melakukan uji keterbacaan untuk mengetahui bagaimana pemahaman yang dilakukan pada 3 responden mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya dengan karakteristik yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan, mahasiswa aktif yang sedang atau pernah menjalani perkuliahan secara *daring*. Tabel 3.8 menyajikan item alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* di dapatkan 2 item yang masih kurang dipahami oleh responden dan perlu di revisi. Item yang telah dilakukan revisi dapat dilihat pada tabel di lampiran 8.

Tabel 3.8. Pergantian item uji keterbacaan berdasarkan responden

| No | Pernyataan sebelum revisi   | Pernyataan setelah revisi                                |
|----|---|--|
| 5  | Saya mengalami penurunan nilai akademik ketika tidak ada motivasi belajar | Ketika tidak punya motivasi belajar, nilai saya menurun. |
| 25 | Tidaklah mudah menjadi seorang yang mandiri                               | Menjadi sosok yang mandiri tidak mudah bagi saya         |

### 3.5.6. Pengujian Analisis Item *Student Adaptation to College Questionnaire*

Azwar (2015) mengatakan bahwa semua item yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Pada uji analisis item sebelumnya mempunyai korelasi di bawah 0,30 *item-test correlation* sebanyak 11 item yang dihapus, yaitu nomor 2, 5, 6, 12, 15, 18, 19, 20, 26, 28, dan 47, sehingga item yang memiliki koefisien yang dikatakan signifikan hanya 40 item. (Soraya, 2020). Tabel 3.9 menyajikan hasil yang di dapatkan yaitu terdapat aitem 10 aitem yang dibawah 0,30. Terdapat 4 aitem yang memiliki korelasi dibawah 0.19 yaitu, 1, 5, 7, 24, 27 maka akan di eliminasi. Sedangkan aitem nomor 11, 21, 29, 31, 35 memiliki korelasi diatas 0,19 – 0,29 maka akan dilakukan revisi aitem. CITC pada skala SACQ berkisar antara 0,098 sampai 0,594.

Tabel 3.9. Pergantian item alat ukur SACQ

|           | <b>Pernyataan sebelum revisi</b>                                      | <b>Pernyataan setelah revisi</b>                                      |
|-----------|---|---|
| <b>1</b>  | Saya memiliki alasan dan tujuan yang jelas untuk kuliah               | Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik                     |
| <b>5</b>  | Hasil-hasil ujian-ujian kuliah yang saya tempuh kurang memuaskan      | Ketika tidak punya motivasi belajar, nilai saya menurun               |
| <b>7</b>  | Mata kuliah yang diberikan atau disampaikan terlalu tinggi bagi saya. | Saya sulit menangkap materi dari dosen ketika mata kuliah berlangsung |
| <b>11</b> | Saya merasa puas dengan beragam mata kuliah yang saya pelajari        | Saya cukup puas dengan beberapa mata kuliah yang saya pelajari        |
| <b>21</b> | Saya memiliki teman baik untuk membicarakan masalah yang saya hadapi  | Ketika ada masalah, saya punya teman untuk bercerita                  |
| <b>24</b> | Saya sering merasa sangat sedih dan murung                            | Saya sulit mengendalikan emosi negatif (marah, sedih , kesal, dll)    |
| <b>27</b> | Saya telah memikirkan mencari bantuan psikologis akhir-akhir ini.     | Ketika mengalami masalah, saya akan mencari bantuan profesional       |
| <b>29</b> | Saya sering merasa sangat sedih dan murung.                           | Saya sulit mengendalikan emosi negatif (marah, sedih , kesal, dll)    |
| <b>31</b> | Saya kesulitan dalam mengatasi stres di kampus.                       | Saya sulit mengatasi tuntutan akademik dari kampus                    |
| <b>35</b> | Berat badan saya berubah drastis akhir- akhir ini                     | Saya mengalami penurunan berat badan akhir-akhir ini                  |

Pada tabel 3.10 terdapat 11 item tersebut tergolong rendah dan perlu direvisi. Hasil analisis item pada tabel 3.9 di atas merupakan analisis yang telah dilakukannya revisi pada item yang memiliki nilai di bawah 0,30. Namun setelah dilakukan uji analisis item terdapat item yang dilakukan eliminasi dan di revisi karena memiliki korelasi dibawah 0,30.

Tabel 3.10. CITC Skala SACQ

| Item | Item-rest correlation |
|------|-----------------------|
| 1    | 0,160                 |
| 2    | 0,323                 |
| 3    | 0,412                 |
| 4    | 0,303                 |
| 5    | 0,178                 |
| 6    | 0,534                 |
| 7    | 0,063                 |
| 8    | 0,353                 |
| 9    | 0,447                 |
| 10   | 0,338                 |
| 11   | 0,271                 |
| 12   | 0,398                 |
| 13   | 0,306                 |
| 14   | 0,355                 |
| 15   | 0,438                 |
| 16   | 0,415                 |
| 17   | 0,416                 |
| 18   | 0,574                 |
| 19   | 0,419                 |
| 20   | 0,482                 |
| 21   | 0,191                 |
| 22   | 0,344                 |
| 23   | 0,594                 |
| 24   | 0,098                 |
| 25   | 0,431                 |
| 26   | 0,557                 |
| 27   | 0,145                 |
| 28   | 0,498                 |
| 29   | 0,220                 |
| 30   | 0,387                 |
| 31   | 0,250                 |
| 32   | 0,288                 |
| 33   | 0,315                 |
| 34   | 0,375                 |
| 35   | 0,227                 |
| 36   | 0,441                 |
| 37   | 0,499                 |
| 38   | 0,504                 |
| 39   | 0,366                 |
| 40   | 0,343                 |

### 3.6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum subjek, yaitu data diri responden. Penelitian ini juga menggunakan teknik analisis data regresi linear sederhana untuk

memprediksi pengaruh variabel satu dengan variabel lainnya (Gravetter & Forzano, 2018). Hal ini dilakukan untuk bisa menemukan persamaan yang menghasilkan prediksi keakuratan pengaruh variabel terikat dengan variabel bebas (Yuliara, 2016). Peneliti menggunakan teknik analisis data tersebut karena penelitian ini ingin mengetahui pengaruh yang terjadi antara variabel *college adjustment* dengan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya.

### **3.7. Prosedur Penelitian**

#### **3.7.1. Tahap Persiapan**

Peneliti memiliki beberapa tahapan sebelum melaksanakan penelitian ini. Tahap pertama yaitu peneliti memilih tema atau topik yang telah disiapkan oleh dosen. Setelah mendapatkan tema dan topik penelitian, peneliti mencari fenomena yang sesuai dengan topik tersebut dan menentukan urgensi dan masalah penelitian. Tahap kedua, peneliti menentukan responden atau responden untuk penelitian ini. Pada tahap ini peneliti juga melakukan proses penentuan populasi dan sampel pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya tahun ajaran 2021/2022.

Peneliti mendapatkan data jumlah populasi keseluruhan mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pembangunan Jaya melalui proses wawancara dengan pihak Biro Akademik Pendidikan Universitas Pembangunan Jaya. Data tersebut nantinya akan digunakan untuk menentukan instrumen penelitian yang ingin digunakan di masing-masing variabel, yaitu pada penyesuaian di perguruan tinggi dan stres akademik. Tahap ketiga, peneliti melakukan tinjauan pustaka yang terdiri dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Tahap keempat, peneliti mencari alat ukur untuk variabel *college adjustment* dan stress akademik

Tahap kelima, peneliti menerjemahkan alat ukur dari variabel *college adjustment* ke dalam bahasa Indonesia. Tahap keenam, peneliti melakukan revisi dan adaptasi dengan pembimbing terhadap alat ukur yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Tahap ketujuh, peneliti melakukan

uji coba instrumen penelitian dengan menyebarkan kuesioner pada 87 responden dengan kriteria yang sudah ditentukan. Tahap kedelapan, peneliti melakukan survei awal pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pembangunan Jaya yang sedang dalam pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) dengan menggunakan metode wawancara.

### **3.7.2. Tahap Uji Coba**

Uji coba yang dilakukan oleh peneliti yaitu secara online dengan menggunakan kuesioner yang dibuat di *Google Form*. Tahap pertama, *Google Form* tersebut disebar kepada 42 responden mahasiswa aktif di Universitas selama jangka waktu 2 minggu. Total responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner tersebut sebanyak 87 subjek, namun hanya 85 responden yang memenuhi kriteria untuk dihitung dan dianalisis skornya.

Tahap kedua, peneliti mengolah data menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.16.0.0 untuk melakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas pada kedua alat ukur memiliki hasil atau nilai diatas 0,6 yang berarti alat ukur tersebut reliabel dan dapat dikatakan baik. Tahap ketiga, peneliti melakukan uji validitas. Hasil uji validitas untuk kedua alat ukur tersebut memiliki beberapa revisi pada itemnya.

Tahap keempat, peneliti melakukan analisis item pada kedua alat ukur tersebut. Hasil yang diperoleh pada analisis data untuk alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* terdapat 10 item yang tergolong memiliki nilai rendah. Sedangkan analisis data untuk alat ukur *Student-Life Stress Inventory* terdapat 5 item yang tergolong memiliki nilai rendah.

### **3.7.3. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan penyebaran kuesioner secara online dengan menggunakan *Google Form*. Kuesioner disebar melalui link dari *Google Form* tersebut ke



beberapa media sosial, seperti Instagram dan Line. Selain itu, peneliti meminta bantuan kepada teman beserta keluarga untuk menyebarkan link kuesioner tersebut secara online. Total responden yang didapatkan berjumlah 242 dengan penyebaran kuesioner melalui penyebaran link *google form* pada mahasiswa/i Universitas Pembangunan Jaya. Pelaksanaan penyebaran kuesioner dilakukan kepada mahasiswa/i Universitas Pembangunan Jaya dari tanggal 12 April sampai dengan 20 Mei 2022.

#### **3.7.4. Tahap Analisis Data**

Data yang diperoleh dari responden yang telah mengisi kuesioner secara online di *Google Form* selanjutnya akan diolah secara kuantitatif dengan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.16.0.0. Pengolahan data tersebut memiliki beberapa proses. Tahap pertama, peneliti melakukan pengecekan terhadap jawaban yang telah diisi oleh responden pada kuesioner. Selain jawaban, peneliti juga melakukan pengecekan data apakah responden Tahap pertama, peneliti melakukan pengecekan terhadap jawaban yang telah diisi oleh responden pada kuesioner. Selain jawaban, peneliti juga melakukan pengecekan data apakah subjek. Tahap kedua, peneliti memberikan skor pada tiap item jawaban yang telah diisi oleh subjek. Tahap ketiga, peneliti menjelaskan data yang telah diolah dan dianalisis ke dalam bentuk deskriptif dan tabel-tabel.

Keempat, peneliti melakukan uji statistik deskriptif untuk mengetahui data deskriptif dan uji asumsi menggunakan teknik pengujian Kolmogorov-Smirnov di JASP 0.16.0.0 untuk mengetahui data terdistribusi secara normal atau tidak. Tahap kelima, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan perhitungan statistik yang telah ditentukan yaitu *regresi linear sederhana*, pengujian ini dipilih karena dapat mengetahui pengaruh dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat sehingga nantinya pengujian ini dapat menjawab pertanyaan dan tujuan penelitian. Tahap keenam, peneliti melakukan interpretasi skor dari hasil uji statistik, kemudian melakukan penarikan kesimpulan berdasarkan interpretasi skor yang sudah dibuat. Tahap terakhir, peneliti menyusun diskusi dan saran berdasarkan kesimpulan penelitian.