

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan terstruktur untuk mempelajari berbagai peristiwa dan keterkaitannya. Penelitian kuantitatif berusaha merumuskan secara matematis teori atau hipotesis yang berkaitan dengan peristiwa yang diamati (Priadana & Sunarsi, 2021). Metode ini menggunakan variabel untuk menghasilkan skor, yang merupakan nilai numerik yang dapat dikenakan uji analisis statistik dan diinterpretasikan secara terpisah (Gravetter & Forzano, 2012). Dalam penelitian ini, variabel yang diuji ialah Stres Akademik.

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

Variabel yang digunakan pada penelitian ini ialah Stres akademik. Berikut definisi operasional dari variabel stres akademik.

##### **3.2.1 Definisi Operasional Stres akademik**

Definisi operasional stres akademik ditentukan dengan menghitung skor keseluruhan pada skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI). SLSI melakukan pengukuran terhadap dua kategori yaitu stressor dan reaksi stressor (Gadzella & Masten, 2005). Terdapat korelasi antara skor pada skala stres akademik dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di UPJ, yaitu pada saat skor skala stres akademik semakin tinggi, maka akan semakin tinggi pula stres akademik yang dialami mahasiswa UPJ. Sebaliknya, ketika skor rendah, maka tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa UPJ juga rendah.

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

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UPJ sebanyak 386 mahasiswa (UPJ, 2017b). Peneliti menggunakan teknik nonprobability sampling jenis convenience sampling yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik sesuai dengan yang sebelumnya telah ditentukan, yang dilakukan dengan tujuan supaya sampel yang diambil sesuai dengan apa yang ingin peneliti cari atau sesuai dengan

tujuan peneliti, serta memberikan nilai yang representatif. Dari data populasi yang tidak diketahui oleh peneliti, maka peneliti akan mengambil sampel berdasarkan tabel Isaac & Michael yaitu dengan taraf kesalahan 5%, hal ini dikarenakan jumlah populasi 386 maka sampel yang diambil sebanyak 186 (Gravetter & Forzano, B., 2012).

### **3.3.1 Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Peneliti akan menggunakan orang-orang yang mudah dijangkau dan dipilih berdasarkan ketersediaan pada saat bertemu dengan peneliti untuk berpartisipasi (Gravetter & Forzano, B., 2012).

### **3.3.2 Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik yang dibutuhkan pada penelitian ini :

- 1) Mahasiswa aktif psikologi UPJ reguler dari tahun pertama sampai dengan tahun keempat

## **3.4. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur tunggal yang akan diteliti selama proses pengumpulan data. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI), yang dimiliki oleh (Gadzella & Masten, 2005) dan telah diterjemahkan oleh (Pragholapati et al., 2021). Alat ukur ini digunakan untuk melakukan pengukuran stres akademik.

### **3.4.1. Deskripsi Instrumen**

#### **3.4.1.1. Deskripsi Instrumen *Student Life Stress Inventory* (SLSI)**

Alat ukur yang digunakan ialah milik (Gadzella & Masten, 2005) skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang sebelumnya telah diterjemahkan oleh (Pragholapati et al., 2021). Dengan demikian, alat ukur ini digunakan dengan tujuan untuk melakukan pengukuran terhadap stres akademik dengan nilai reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0.788. SLSI memiliki 51 aitem yang terdiri dari dua dimensi yaitu stressor dan reaksi terhadap stres. Stressor memiliki 5 aspek dengan item sebanyak 23 item dan reaksi terhadap stres memiliki 4 aspek dengan item sebanyak 28 item. SLSI memakai Skala Likert yang berisi dari lima pilihan respons

aitem yaitu (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, dan (5) hampir selalu. Apabila skor total yang didapat oleh subjek semakin tinggi, maka dapat dikatakan bahwa stres akademik yang dimiliki oleh subjek akan semakin tinggi dan sebaliknya, jika skor total yang didapat semakin rendahh maka semakin kecil tingkatan stres akademik yang dimiliki oleh subjek. Alat ukur *Student Life Stress Inventory* (SLSI) dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Tabel Alat Ukur *Student Life Stress Inventory* (SLSI)

Dimensi	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
Stressor	Frustasi (frustrations)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
	Konflik (conflicts)	8, 9, 10	3
	Tekanan (pressure)	11, 12, 13, 14	4
	Perubahan (changes)	15, 16, 17	3
	Pemaksaan diri (self imposed)	18, 19, 20, 21, 22, 23	6
Reaksi terhadap stres	Reaksi fisiologis	24,25,26,27,28,29,30,31, 32,33,34,35,36,37	14
	Reaksi emosional	38,39,40,41	4
	Reaksi perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49	8
	Reaksi kognitif	50,51	2
		Total Aitem	51

#### 3.4.1.2. Pengujian Psikometri

Uji alat ukur dilakukan kepada 50 partisipan yang memenuhi karakteristik pada tanggal 9 Oktober 2023. Terdapat 39 jumlah partisipan perempuan dan 11 peserta laki-laki. Penelitian ini melakukan penyebaran dilakukan angket atau kuesioner dengan menggunakan *Google Form*. Kemudian uji reliabilitas akan

dilakukan dengan JASP 0.16.0.0 yaitu dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Peneliti menggunakan pendekatan content validity untuk melakukan pengujian validitas. Hal ini dengan menggunakan analisis kesesuaian dan relevansi isi tes dengan *expert judgement*. Adapun *content validity* digunakan dengan alasan untuk melihat tiap isi dari aitem - aitem dapat melakukan pengukuran terhadap apa yang akan diukur. Pada penelitian ini peneliti telah melakukan *expert judgement* kepada dosen pembimbing dan juga melakukan uji keterbacaan terhadap 5 partisipan.

### **1. Pengujian Validitas Alat Ukur *The Student-Life Stress Inventory* (SLSI)**

Peneliti menilai validitas *The Student-Life Stress Inventory* (SLSI) dengan meminta masukan dari *expert judgement* (dosen pembimbing) sebelum melakukan uji coba alat ukur. Kemudian uji keterbacaan diberikan kepada sampel yang terdiri dari 5 orang yang memiliki karakteristik yang diperlukan untuk menjamin bahwa aitem dalam penelitian ini dapat dipahami dan secara akurat menilai konstruk target. Pada penelitian ini, *Skala Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang terdiri dari 51 aitem. Setelah uji validitas, skala ini masih memiliki 51 aitem karena memerlukan perbaikan kata-kata dari kalimat-kalimat di dalam aitem.

### **2. Pengujian Reliabilitas Alat Ukur *The Student-Life Stress Inventory* (SLSI)**

Reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi dan ketergantungan dalam temuan yang diperoleh dengan alat ukur, dengan tujuan untuk menilai keakuratan pengukuran (Schulthz, 2014). Untuk melakukan pengukuran Reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Dengan demikian, penelitian ini akan melakukan uji reliabilitas yang akan dilakukan pada 50 partisipan yang datanya diambil dari hasil kuesioner yang telah disebarakan secara online. Jika nilai korelasi minimum yaitu sebesar 0,70 dengan demikian alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel (Schulthz, 2014). Jika suatu variabel nilai *Cronbach's Alpha* menyatakan lebih dari 0,70 maka variabel tersebut dapat dikatakan reliabel.

Tabel 3.2 Tabel Reliabilitas Alat Ukur *Student Life Stress Inventory* (SLSI)

<b>Alat ukur</b>	<b>Coefficient Alpha</b>	<b>Jumlah aitem</b>
<i>Student Life Stress Inventory</i>	0,953	51

Berdasarkan hasil uji coba alat ukur *Student Life Stress Inventory* (SLSI) dengan cara menggunakan JASP 0.16.0.0. Uji reliabilitas dapat dilihat dari *Alpha Cronbach* yang didapat, setelah uji pilot hasilnya menunjukkan bahwa alat ukur *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang terdiri dari 51 aitem memiliki reliabilitas sebesar 0.953. Tidak ada aitem yang dieliminasi. Menurut (Schulthz, 2014) mengatakan bahwa nilai korelasi minimum untuk alat ukur dapat dikatakan reliabel adalah sebesar 0,70 dengan demikian dapat dikatakan alat ukur tersebut reliabel. Dan dapat disimpulkan bahwa alat ukur *Student Life Stress Inventory* (SLSI) memiliki Reliabilitas yang baik, serta dapat konsisten walaupun digunakan pada waktu dan tempat yang berbeda.

### 3. Analisis Aitem *Student Life-Stress Inventory* (SLSI)

Apabila aitem memiliki nilai pada *item-rest correlation* lebih dari 0,30 maka dapat dikatakan bahwa aitem tersebut bagus. Aitem tersebut memiliki *item-rest correlation* di bawah 0,30, maka bisa dikatakan bahwasannya aitem tersebut kurang bagus (Azwar, 2012). Hasil dari uji analisis aitem yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 51 aitem tidak perlu ada yang dieliminasi, hanya diperbaiki kalimatnya. Pada alat ukur SLSI *item-rest correlation* nya memiliki rentang dari 0,312 - 0,657.

Tabel 3.3 Tabel Analisis Aitem *Student Life Stress Inventory* (SLSI)

Dimensi	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
Stressor	Frustasi ( <i>frustrations</i> )	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
	Konflik ( <i>conflicts</i> )	8, 9, 10	3
	Tekanan ( <i>pressure</i> )	11, 12, 13, 14	5
	Perubahan ( <i>changes</i> )	15, 16, 17	3
	Pemaksaan diri ( <i>self-imposed</i> )	18, 19, 20, 21, 22, 23	6
	Reaksi terhadap stres	Reaksi fisiologis	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
Reaksi emosional		38, 39, 40, 41	4
Reaksi perilaku		42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49	8
Reaksi kognitif		50, 51	2
<b>Total Aitem</b>			<b>51</b>

### 3.5. Analisis Data

Penelitian ini didasari oleh teknik analisis yang terdiri dari:

a. Statistik Deskriptif

Teknik analisis ini akan digunakan untuk memperoleh gambaran demografi subjek yang terdiri dari inisial, usia, semester, jenis kelamin, bekerja, organisasi, kesulitan dan IPK. Selanjutnya, akan diperoleh hasil analisis data, meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, maksimum, minimum, dan statistik terkait lainnya.

### 3.6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan berjalan sesuai dengan proses yang telah dipersiapkan peneliti untuk dilaksanakan, berikut ini adalah proses atau prosedur yang akan dilaksanakan:

1. Pertama, peneliti akan mengambil data subjek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan yaitu mahasiswa aktif psikologi UPJ dari tahun pertama sampai dengan tahun keempat. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan link *Google form* yaitu dengan melalui media sosial misalnya seperti Whatsapp, Teams, Line dan Instagram.
2. Kedua, setelah data terkumpul, maka peneliti akan menggunakan software JASP model 0.16.0.0 untuk menganalisisnya secara deskriptif. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memeriksa usia dan jenis kelamin responden, serta data tambahan lainnya.
3. Ketiga, setelah menyelesaikan uji statistik deskriptif, peneliti akan melanjutkan untuk melakukan uji analitik tambahan.
4. Terakhir, penulis akan menggabungkan hasil dari data yang dianalisis dalam bentuk deskriptif.