

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode *positivistic* karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis.

Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.¹ Prosedur ini ditempuh untuk menghilangkan subjektivitas dalam hasil penelitian. Bilangan merupakan bahasa yang objektif dan tanpa emosi sehingga dipandang tepat untuk mewakili komunikasi penelitian yang menunjang objektivitas.²

Dalam Suatu Penelitian pasti ada suatu masalah yang diteliti dimana suatu masalah menyebabkan masalah yang lain. Karena itu harus menentukan variabel yang akan diteliti lebih dahulu. Variabel adalah suatu konsep yang mempunyai nilai-nilai yang berubah-ubah atau bervariasi. Dalam penelitian ini variabel yang ada adalah:

- 1) Variabel Independen: Variabel ini juga disebut variabel bebas (X).

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2014), 13.

²Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 16

menjadi sebab berubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri.

- 2) Variabel Dependen: Variabel ini juga disebut variabel terikat (Y). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.³

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian merupakan sebuah definisi dari variabel dalam bentuk operasi atau teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur atau memanipulasi.⁴ Rincian kegiatan dalam melakukan pengukuran atau mengukur variabel-variabel penelitian untuk mengubah konsep dari variabel-variabel penelitian yang bersifat teoritik menjadi konsep yang empiris. Definisi operasional bertujuan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran.

1. Efikasi Diri

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Efikasi diri itu akan berkembang berangsur-angsur secara terus

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 61.

⁴ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 62.

menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan.

Efikasi diri Mencakup keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan, keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil, keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas, keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Semakin tinggi skor skala efikasi diri yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi efikasi diri subjek, begitu pula sebaliknya.

2. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menurut Freud adalah suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang mengikutkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atau situasi yang dianggap bahaya.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang menandakan akan ada bahaya yang akan datang ketika menghadapi dunia kerja. Ketika

seseorang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin akan mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berfikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa keyakinan pada dirinya. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya keyakinan pada diri sendiri dianggap sebagai perubahan dalam hal berfikir atau bertingkah laku.

C. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Dalam penelitian ini, populasinya adalah Mahasiswa Psikologi Semester VIII Angkatan 2012 yang mengambil mata kuliah skripsi. Populasinya ada 43 Mahasiswa. Peneliti mengambil semua populasi untuk diteliti, yaitu 43 Mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharismi Arikunto yang mengatakan bahwa “Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.”⁶

⁵ Ibid. 55.

⁶ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi VI* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 134.

Alasan pemilihan subjek penelitian pada mahasiswa psikologi adalah:

- a. Jumlah mahasiswa di Program Studi Psikologi Islam paling banyak diantara program studi yang lain di jurusan Ushulludin.
- b. Pemilihan semester VIII karena mahasiswa tersebut mengambil mata kuliah skripsi. Dengan asumsi bahwa mahasiswa yang mengambil skripsi adalah mahasiswa yang akan menyelesaikan studi.

D. Pengumpulan Data

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu, instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya.⁷

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini melalui tehnik:

- a. Skala

Skala adalah sehimpunan simbol atau angka yang disusun dengan cara tertentu sehingga simbol atau angka itu dengan aturan tertentu dapat diberikan kepada individu, sedangkan pemberian angka atau simbol tadi mengikuti petunjuk pemilihan individu terhadap apapun yang hendak

⁷Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi VI*, 134.

diukur oleh skala tersebut.⁸ Dalam penelitian ini, akan digunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja.

b. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda dan lain sebagainya.⁹

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat untuk menggali data dari responden sebagai sumber data dalam sebuah penelitian. Sedangkan menurut Arikunto menjelaskan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.¹⁰

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan dua skala psikologi yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja.

a) Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan untuk mengukur efikasi diri berdasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura yaitu *magnitude, strength dan generality*.

Model skala ini menggunakan skala model Likert yang merupakan model skala untuk orang dan rancangan dasarnya disusun untuk

⁸ Fred N Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral edisi ke 3*, Terj, Landung R, Simatupan (Yogyakarta: UGM Press, 2006), 788.

⁹ Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 1998), 5.

¹⁰ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 151.

mengukur sikap.¹¹ Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu SS= 4, S=3, TS=2, STS=1. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan *unfavorable* yaitu STS=4, TS=3, S=2, SS=1.

Tabel 1
Blue print variabel Efikasi Diri

No	Komponen	Indikator	Butir <i>favorable</i>	Butir <i>unfavorable</i>	Jumlah Aitem	Bobot
1	<i>Strenght</i>	Kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya.	4,7,11,13, 25, 28, 39	15, 20, 31, 35, 38	12	30%
2	<i>Mognitude</i>	1. Tingkat kesulitan tugas. 2. Individu akan berusaha melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat di laksanakan. 3. Individu menghindari perilaku yang ia persepsikan di luar bataskemampuannya.	6, 8, 9,16,17, 19, 22	2, 23, 26, 30, 33, 37, 40	14	35%
3	<i>Generality</i>	Individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya	1, 3, 5, 10, 12, 18, 21, 34	14, 24, 27, 29, 32, 36	14	35%
Jumlah			22	18	40	100%

¹¹ Sumadi Suryabrata, *Pengembangan Alat Ukur Psikologis* (Yogyakarta: Andi Offset, 2005), 184.

b) Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan pada ciri-ciri kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid yaitu ciri fisik, behavioral dan kognitif.

Model skala ini menggunakan skala model Likert yang merupakan model skala untuk orang dan rancangan dasarnya disusun untuk mengukur sikap. Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu SS= 4, S=3, TS=2, STS=1. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan *unfavorable* yaitu STS=4, TS=3, S=2, SS=1.

Tabel 2
Blue print variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	Komponen	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah Aitem	Bobot
1	Fisik	1. Gangguan pada tubuh seperti berkeringat dingin, panas dingin, dan lemas atau mati rasa. 2. Gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala 3. Gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang	1, 7,12, 31, 32	4, 33, 34, 35, 36	10	25%
2	Kognitif	1. Perasaan khawatir 2. Sulit berkonsentrasi 3. Adanya pikiran yang	2, 8, 13, 17,21, 24,27, 29, 30	5, 10, 15, 19, 23, 26, 28	16	40%

		mengganggu				
3	Behavioral	1. Perilaku Menghindar 2. Perilaku tergantung	3, 9, 14, 18, 22, 25, 37	6, 11, 16, 20, 38, 39, 40	14	35%
Jumlah			21	19	40	100%

F. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah Analisis Regresi linier sederhana.

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen apakah positif atau negatif. Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio. Dalam menganalisis data penelitian ini menggunakan SPSS versi 16. Dalam penelitian ini menggunakan *try out* terpakai.