

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif atau deskripsi numerik dengan menggunakan metode statistika. Pendekatan kuantitatif umumnya digunakan dalam rangka menguji sebuah hipotesis dan menghasilkan kesimpulan.⁷² Menurut Sugiyono metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data, menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁷³ Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Azwar, penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain.⁷⁴

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan dari variabel lain. Adanya pengaruh dari variabel bebas, maka timbul variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *self disclosure*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang memberikan adanya respon apabila dihubungkan dengan variabel bebas. Variabel terikat ialah variabel yang diamati variabelnya serta diukur guna menentukan pengaruh yang disebabkan oleh variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *academic stress*.

C. Sumber Data

Pada penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data yang bisa diukur serta dihitung secara langsung dan sebuah informasinya tertuang dalam bentuk angka. Dalam penelitian ini data kuantitatif yang dibutuhkan adalah jumlah siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri dan hasil skala *self disclosure* dan *academic stress*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data, yaitu :

1. Data Primer

Data yang dikumpulkan peneliti berasal dari sumber asli. Sumber asli menggunakan instrumen penelitian, seperti angket dan kuesioner, serta survei pendahuluan. Data primer merupakan sebuah jenis data yang diperoleh dari sumber aslinya.⁷⁵ Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini ialah hasil skala *self disclosure* dan *academic stress*, data diri responden, dan survei pendahuluan mengenai hubungan antara *self disclosure* dan *academic stress*.

⁷⁵ Sugiyono, (2021) Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung : CV. Alfabeta.

2. Data Sekunder

Data yang diperoleh dari staf administrasi berupa jumlah siswa, pembagian kelas dan juga informasi sebagai data awal observasi penelitian.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah satu bagian yang penting dalam penelitian. Populasi diartikan sebagai suatu kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang dari suatu hal yang menjadi perhatian. Suatu populasi juga dapat diartikan sebagai sekelompok individu.⁷⁶ Dalam penelitian ini, populasinya adalah peserta didik kelas XII di MAN 1 Kota Kediri yang keseluruhan berjumlah 405 peserta didik.

2. Sampel

Mengingat banyaknya populasi yang memungkinkan peneliti tidak dapat mempelajari keseluruhan dari populasi tersebut, maka diperlukan teknik sampel. Sampel merupakan suatu bagian dari karakteristik serta jumlah yang dimiliki populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Menurut Sugiyono, Teknik *cluster random sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas.⁷⁷ Populasi dalam penelitian ini telah diketahui sebanyak 405 peserta didik, maka jumlah sampel dalam penelitian ini dapat ditentukan menggunakan rumus slovin :

⁷⁶ Sugiyono, (2021) Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung : CV. Alfabeta. hal 58.

⁷⁷ Ibid.,

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan : n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Derajat kesalahan (dalam penelitian ini derajat kesalahan diperkirakan sebesar 5% = 0,05)

Berdasarkan keterangan di atas dapat diketahui besaran sampel dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{405}{1 + 405(0,05)^2} = \frac{405}{1 + 405 \times 0,0025} = \frac{405}{2,0125} = 201$$

Berdasarkan rumus di atas jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 205 sampel penelitian. Adapun tahapan yang dilakukan peneliti untuk menentukan sampel yaitu :

- 1) Dari banyaknya populasi siswa siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri, maka peneliti akan mengurutkan dan mengklaster terlebih dahulu berdasarkan jurusan.
- 2) Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* dalam melakukan pembagian perwakilan sampel tidak lain untuk mewakili populasi. Maka, peneliti memutuskan bahwa pengambilan sampel penelitian di dapatkan dari 3 kelas klaster jurusan IPA, 3 kelas dari klaster jurusan IPS, keseluruhan dari jurusan Agama dan Bahasa sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas XII MAN 1 Kota Kediri

Jurusan	Kelas	Jumlah siswa
IPA	1	36
	2	34
	3	36
	4	34
	5	34
Jumlah		174
IPS	1	36
	2	36
	3	33
	4	33
	5	34
Jumlah		172
Agama	1	31
Bahasa	1	28
Jumlah total		405

Tabel 3. 2 Sampling Responden

No.	Jurusan	Kelas	Jumlah Responden	Persentase
1.	IPA	1	71	35,5%
		2		
		3		
2.	IPS	3	71	35,5%
		4		
		5		
3.	BAHASA	1	28	15,3 %
4.	AGAMA	1	31	13,7 %
Jumlah		201	201 responden	100%

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin di atas, hasilnya menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 201. Jadi, dengan memilih dua kelas dari jurusan IPA, tiga kelas dari jurusan IPS, tiga kelas dari jurusan Agama, satu kelas jurusan Bahasa. Maka, jumlah tersebut sudah memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan.

D. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di MAN 1 Kota Kediri. Lokasi ini dipilih karena terdapat fenomena mengenai *academic stress* di MAN 1 Kota Kediri yang informasinya diperoleh melalui wawancara dan observasi. Jadi relevan untuk diteliti karena telah dibuktikan oleh peneliti secara langsung.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala yang berisi aitem pernyataan, seperti skala yang telah terstandarisasi dengan indikator - indikator pada variabel yang akan diteliti. Adapun skala psikologi merupakan suatu alat ukur yang mempunyai karakteristik khusus.⁷⁸ Skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala *self disclosure* dan *academic stress*.

F. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala atau disebut dengan data primer sebab dikumpulkan langsung dari sumber. Sumber disini adalah responden atau partisipan dalam penelitian.⁷⁹

Pada skala *self disclosure* dan *academic stress* dalam penelitian ini terdapat lima alternatif jawaban, antara lain STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai., N = Netral.⁸⁰ Skala ini disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Sedangkan bobot penilaian untuk *favorable* yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1,. Pada *unfavorable* bobot penilaiannya yaitu, STS = 1, TS = 2, N = 3, S = 4, SS = 5.⁸¹ Semakin tinggi

⁷⁸ Syaifuddin Azwar. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar, hal. 95.

⁷⁹ Ibid.,

⁸⁰ Ibid.,

⁸¹ Ibid.,

nilai skor maka semakin tinggi tingkat *academic stress* seseorang. Sebaliknya jika semakin rendah skor maka semakin rendah *academic stress* seseorang. Pada skala terdapat lima respon jawaban hal ini bertujuan guna memberikan sebuah variasi dalam mengambil tingkat suatu perbedaan atau tanggapan responden.

Tabel 3. 3 Nilai Scoring

Item	Skor Opsi Jawaban				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favourable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4	5

1. Skala *Academic Stress*

Skala yang digunakan merupakan skala oleh penulis yang terdiri dari 33 item. Skala ini disusun dengan model skala likert yang telah dimodifikasi dengan lima pilihan jawaban. Skala disusun berdasarkan teori yang dikembangkan dengan aspek dari stres akademik menurut Sarafino dan Smith⁸², skala yang digunakan dalam penelitian ini di adaptasi dari skala akademik stres yang dikembangkan oleh peneliti terdahulu Nurul Hidayah⁸³, Novi Andriani⁸⁴, Zahratul Fazila⁸⁵ yaitu :

Tabel 3. 4 Blue Print *Academic Stress*

No	Aspek	Indikator	Item Pertanyaan		Jumlah
			F	UF	
1.	Aspek Biologis	- Jantung berdebar-debar	1,2,	3,4	4
		- Merasa pusing	5,6	7,8	4
		- Tangan yang gemetar	9,10	11,12	4

⁸² Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

⁸³ Hidayah, N. (2022). Pengaruh religiusitas terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. ⁸⁴ Maulana, M. I., & Lestari, R. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa New Normal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

⁸⁵ Fazila, Z. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

2	Aspek Psikososial				
	Kognitif	- Sulit fokus	13,14	15,16	4
		- Mudah lupa	17,18	19,20	4
	Emosi	- Merasa Sedih	21,22	23,24	4
		- Merasa takut	25,26	27,28	4
	Perilaku sosial	- Sering menyendiri	29,30	31,32	4
- bermusuhan dengan orang lain		33,34	35,36	4	
Jumlah					36

a. Skala *Self Disclosure*

Skala yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh yang terdiri dari 36 item. Skala ini disusun dengan model skala likert yang telah dimodifikasi dengan lima pilihan jawaban. Skala disusun berdasarkan teori yang dikembangkan dengan aspek dari *self disclosure* menurut DeVito⁸⁶ yang telah di kembangkan oleh peneliti terdahulu seperti Nurlaili⁸⁷, Fortuna⁸⁸:

Tabel 3. 5 Blueprint Skala *Self Disclosure*

No	Aspek	Indikator	Item Pertanyaan		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Amount</i>	- Frekuensi pengungkapan diri	1,2	3,4	4
		- Durasi yang dibutuhkan untuk mengungkapkan informasi	5,6	7,8	4
2.	<i>Valence</i>	- Mengungkapkan informasi bersifat positif	9,10	11,12	4
		- Mengungkapkan informasi bersifat negatif	13,14	15,16	4
3.	<i>Accuracy</i>	- Ketepatan dalam penyampaian informasi	17,18	19,20	4
		- Kejujuran dalam penyampaian informasi	21,22	23,24	4
4.	<i>Intention</i>	- Mencari dukungan emosional	25,26	27,28	4

⁸⁶ DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

⁸⁷ Nurlaili. (2022). *Hubungan antara self-disclosure dengan kualitas persahabatan pada remaja*. Skripsi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

⁸⁸ Muralidharan, A., Peeples, A. D., Hack, S. M., Fortuna, K. L., Klingaman, E. A., Stahl, N. F., ... & Goldberg, R. W. (2021). Peer and non-peer co-facilitation of a health and wellness intervention for adults with serious mental illness. *Psychiatric Quarterly*, 92, 431-442.

		- Mencari dukungan praktis	29,30	31,32	4
5.	Intimacy	- Kedekatan dengan teman sebaya	33,34	35,36	4
		- Kepercayaan kepada keluarga	37,38	39,40	4
Jumlah					40

G. Metode Analisis Data

1. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan bentuk deskripsi yang bersifat umum dari hasil skor dari penetapan skor pada aitem tertentu. Tabel yang dibuat harus mempunyai kemampuan merangkum untuk memudahkan analisis data. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi yaitu skala *self disclosure* dan skala *academic stress* yang diperoleh berdasarkan aspek kedua variabel tersebut.

2. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen atau skala. Suatu skala yang valid mempunyai bobot validitas yang tinggi dan jika validitas rendah maka skala dinilai kurang valid.⁸⁹ Uji validitas item merupakan uji instrumen data untuk mengetahui seberapa cermat suatu item dalam mengukur apa yang ingin diukur.⁹⁰ Uji validitas digunakan untuk memeriksa keakuratan suatu alat ukur. Keakuratan alat ukur berdasarkan fungsi pengukurannya. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas terhadap butir-butir tes melalui analisis rasional atau *professional judgement*.⁹¹

⁸⁹ Fidia Astuti (2023). *Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)*. Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. Ibid.,

⁹⁰ Ibid.,

⁹¹ Syaifuddin Azwar. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Pada *professional judgement* dalam mengkaji validitas skala penelitian ini adalah dosen pembimbing dan pakar psikologi. Kemudian pengujian validitas juga dilakukan dengan menggunakan korelasi antar skor item dan skor total (*Item-Total Correlation*). Hal ini digunakan dalam pengumpulan data instrumen menjadi sempurna.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesesuaian hasil-hasil pengukuran di tingkat kenyataan empiris. Bila suatu alat pengukur dipakai dua kali – untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliabel.⁹² Adapun pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik *Alfa Cronbach*. Uji reliabilitas digunakan untuk menguji stabilitas, kejelasan, dan kepercayaan suatu alat ukur. Alat ukur yang baik adalah sarana untuk pengukuran instrumental dengan tingkat kesalahan yang rendah.⁹³ Menurut Fidia, koefisien reliabilitas 0,700 dapat digunakan untuk penelitian. Kriteria dalam pengujian uji reliabilitas sebagai berikut :⁹⁴

- a. Jika alpha antara 0.700 – 0.900 maka reliabilitas tinggi
- b. Jika alpha 0.500 – 0.700 maka reliabilitas moderat/ sedang
- c. Jika alpha < 0.500 maka reliabilitas rendah.

4. Uji Asumsi Klasik

Pada uji asumsi, dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi dua variabel yaitu satu variabel bebas (*self disclosure*), dan satu variabel

⁹² Ibid, hal 8

⁹³ Syaifuddin Azwar. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

⁹⁴ Fidia Astuti, M.Psi. (2023). Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS). Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.

terikat (*academic stress*). Peneliti melakukan uji asumsi terdiri dari dua jenis uji, sebagai berikut:

5. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah nilai residu (perbedaan yang ada) yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak normal. Pengujian normalitas data penting dilakukan karena data yang berdistribusi normal dianggap dapat mewakili populasi dalam penelitian. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *one sample* Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Apabila nilai *probability Sig. 2 tailed* $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan, apabila nilai *probability Sig. 2 tailed* $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.⁹⁵

6. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Data dapat dikatakan linier apabila nilai *sig deviation from linearity* $> 0,05$ dan apabila nilai *sig deviation from linearity* $< 0,05$ maka data dikatakan tidak linier.⁹⁶

⁹⁵ Syaifuddin Azwar. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

⁹⁶ Ibid.,

7. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan serta arah hubungan antara *self disclosure* dan *academic stress* dan seberapa besar hubungan antara *self disclosure* dan *academic stress* pada siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri. Dalam penelitian ini, akan digunakan analisis korelasi *product moment*. Menurut Fidia, *person product moment correlation* adalah uji yang digunakan untuk mencari arah hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) . Dasar keputusan yang digunakan sebagai berikut :⁹⁷

- a) Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima
- b) Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Tabel 3. 6 Kategorisasi Kekuatan Hubungan

Nilai Korelasi r	Tingkat Hubungan
0,000-0,190	Sangat Lemah
0,200-0,390	Lemah
0,400-0,590	Cukup Kuat
0,600-0,790	Kuat
0,800-0,100	Sangat Kuat

⁹⁷ Fidia Astuti (2023). Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS). Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.

