

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ini peneliti melakukan dengan cara untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai masalah yang diteliti. Dengan menggunakan pendekatan tersebut, peneliti dapat melakukan pengukuran yang akurat dan menghasilkan temuan yang dapat diandalkan, yang pada gilirannya akan mendukung kesimpulan dan rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini.

Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif inferensial. Menurut Creswell jenis penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menarik kesimpulan yang lebih luas daripada data yang terkumpul. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data sampel untuk membuat inferensi atau generalisasi tentang populasi yang lebih besar.⁴⁶ Tujuan dari penelitian ini menguji hipotesis secara statistik dan mengetahui apakah ada pengaruh antara muhasabah dan *self control* terhadap distress akademik secara signifikan.

⁴⁶ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Los Angeles: Sage, 2014) hal 123-145.

B. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel

a. *Independent Variabel*/Variabel Bebas

Menurut Sugiyono, *independent variabel* atau yang biasa disebut sebagai variabel bebas yakni variabel yang memberikan pengaruh atau yang menjadi penyebab berubahnya *dependent variabel* (variabel terikat).⁴⁷ *Independent Variabel* adalah variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel yang lain. *Independent Variabel* disebut pula variabel yang diduga sebagai sebab (*presumed cause variable*). *Independent Variabel* juga dapat disebut sebagai variabel yang mendahului (*antecedent variable*).⁴⁸ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu muhasabah (X_1) dan *self control* (X_2).

b. *Dependent Variabel*/Variabel Terikat

Menurut Sugiyono, *dependent variabel* atau yang sering disebut sebagai variabel terikat yakni variabel yang mendapatkan pengaruh atau yang menjadi akibat karena adanya *independent variabel* (variabel bebas).⁴⁹ *dependent variabel* adalah variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh *Independent Variabel*. *Dependent variabel* disebut juga variabel yang diduga sebagai akibat (*presumed effect variable*).

⁴⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2020), hal 69.

⁴⁸ *Ibid* hal 39.

⁴⁹ *Ibid* hal 69.

Dependent variabel juga dapat disebut sebagai variabel konsekuensi (*consequent variable*).⁵⁰

2. Operasionalisasi Variabel

Operasionalisasi variabel merupakan proses mendefinisikan dan mengukur konsep-konsep abstrak dengan cara yang memungkinkan untuk diamati atau diukur secara objektif.⁵¹ Operasional variabel diartikan untuk menemukan skala pengukuran dari masing-masing variabel. Dalam penelitian ini distress akademik merupakan variabel terikat (Y), Sedangkan variabel bebasnya adalah muhasabah (X₁) dan *self control* (X₂). Variabel-variabel ini juga menjadi dasar kesimpulan dari penelitian ini. Penelitian ini diukur berdasarkan tingkat stress yang dihadapi oleh mahasiswa fakultas ushuludin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja serta pengaruh dari muhasabah dan *self control* terhadap menurunnya tingkat distress akademik pada mahasiswa

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan dimensi penelitian yang menyajikan data bagi peneliti yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode dalam mengukur atau menilai variabel yang digunakan dalam penelitian. Untuk memperjelas dalam penelitian ini, peneliti membatasi hanya pada pengaruh muhasabah dan *self control* terhadap distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja. Adapun dari ketiga variabel dalam penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut:

⁵⁰ Lie Liana, "Penggunaan MRA Dengan SPSS Untuk Menguji Pengaruh Variabel Moderating Terhadap Hubungan Antara Variabel Independen Dan Variabel Dependen," *Jurnal Teknologi Informasi DINAMIK*, Vol. XIV, No. 2, Juli 2009, hal 90-97.

⁵¹ Iba dan Wardhana, *Operasionalisasi Variabel dalam Penelitian Kuantitatif* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), hal 25.

1. Distress Akademik

Distress merupakan respon individu terhadap peristiwa yang mengancam dan menekan individu serta mengurangi kemampuan-kemampuan mereka dalam menghadapinya.⁵² Menurut Jeffrey Nevid menjelaskan bahwa distress akademik merupakan suatu tuntutan akademik yang mendorong individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Dapat diketahui juga dari sumber-sumber psikologis dari distress tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri, tetapi secara tidak langsung juga mempengaruhi kesehatan kita. Terutama pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sehingga mempunyai tuntutan akademik yang berat.

2. Muhasabah

Muhasabah merupakan sikap individu untuk mengevaluasi dirinya untuk menata ulang hidup, memilah sifat-sifat yang seharusnya dijaga serta yang seharusnya dihilangkan. Menurut Imam Al-Ghazali muhasabah adalah melakukan perhitungan kepada diri sendiri sebelum atau setelah mengerjakan sesuatu hal baik yang terlihat pada zahir maupun terlintas dari batin. Muhasabah dilakukan untuk memerhatikan pada niat, tujuan dan tingkah laku, agar memperoleh kejelasan apakah hal tersebut memberi penambahan atau pengurangan terhadap amalnya. Konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali di dalam kitab “*Ihya Ulumiddin*” adalah selalu memikirkan, memperhatikan serta memperhitungkan apa yang telah diperbuat dan apa yang akan diperbuat.⁵³

⁵² Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.

⁵³ *Ibid.* hal 84.

3. Kontrol Diri (*Self Control*)

Kontrol diri (*self control*) menurut Goldfried dan Merbaum merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah yang positif.⁵⁴ Selain itu, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu kompatibel dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Dalam kamus psikologi disebutkan, definisi kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan unit analisis yang karakteristiknya akan diduga, atau keseluruhan responden penelitian yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian. Jadi dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan responden yang memiliki karakteristik dan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari serta diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang kuliah sambil bekerja.

⁵⁴ Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (2004). *The psychology of anxiety, stress, and fear: A handbook*. New York: Springer Publishing.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili baik dari jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Hal ini dilakukan karena apabila populasi besar maka membutuhkan biaya, tenaga, dan waktu yang tidak sedikit sehingga peneliti dapat mengambil sampel yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil dapat dikatakan sebagai representatif (mewakili) populasi yang ada. Sampel adalah sebagian populasi yang ciri-cirinya diselidiki atau diukur.⁵⁵ Pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*.

Accidental sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak serta didasarkan kepada ketersedian elemen yang ada dan mudah dijangkau, sehingga semua responden yang terdapat dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk diambil sebagai sampel.⁵⁶

Kriteria Subjek Penelitian:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
- b. Memiliki pekerjaan, baik pekerjaan tetap maupun tidak tetap, selama masa perkuliahan.
- c. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengisi kuesioner atau wawancara.

⁵⁵ Sumantri, A. (2015). *Strategi Pembelajaran Teori & Praktik di Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. hal 184-185.

⁵⁶ Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2012). *Research Methods for Business Students*. Financial Times/Prentice Hall.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yakni sebuah usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam proses penelitian.

1. Skala

Skala merupakan sebuah pernyataan secara tertulis dan tersusun berupa konstruk teori psikologi yang menjabarkan mengenai aspek-aspek kepribadian seorang individu.⁵⁷ Pernyataan tersebut digunakan untuk stimulus yang tertuju pada indikator perilaku, kemudian menghasilkan sebuah jawaban berdasarkan refleksi sebenarnya dari subjek. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu atau kelompok mengenai sebuah fenomena sosial. Pada setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi jawaban yang sangat positif hingga sangat negatif.⁵⁸

2. Kuesioner (Angket)

Kuisisioner adalah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. Kuesisioner bisa dikirim melalui dalam bentuk link *Gform* atau peneliti mendatangi secara langsung ke responden. Bisa diisi saat peneliti datang sehingga pengisianya didampingi penulis, bahkan peneliti bisa mengirimkan lewat link *Gform* dan responden tinggal menjawab berdasarkan jawaban yang disediakan.⁵⁹ Kuisisioner dalam penelitian ini disebarluaskan kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Kediri yang

⁵⁷ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019). hal 7.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2020), hal 146.

⁵⁹ Rahmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta, Prenada Media Group,2007), hal 93.

kuliah sambil bekerja. Jadi, cara responden dalam menjawab pernyataan dari peneliti sudah terarahkan.

3. Wawancara

Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka dan wawancara antara pengumpul data (pencatat) dengan responden. Wawancara dilakukan baik secara langsung maupun dengan menggunakan pedoman “daftar pertanyaan” dari kuesioner sebagai instrumen penelitian.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Kediri yang kuliah sambil bekerja. Kemudian wawancara ini juga dapat digunakan apabila peneliti ingin menggali informasi yang mendalam dari responden.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bagi peneliti yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang relevan dengan permasalahan penelitian.⁶⁰ Instrumen di dalam penelitian ini adalah angket/ kuisisioner, yaitu lembaran berupa pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Peneliti ini menggunakan metode survei untuk mengumpulkan data responden secara langsung dengan memberikan kuesioner kepada responden. Selain itu, dalam pengumpulan data peneliti menggunakan salah satu metode yaitu skala psikologi.⁶¹

Skala psikologi dalam penelitian ini disusun mengacu pada skala *Likert'S Summated Ratings*. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap,

⁶⁰ Rully Indrawan dan R. Poppy Yaniawati, *Metodologi Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan dan Pendidikan*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2014), hal 112.

⁶¹ Riduwan, *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal 72.

pendapat, dan persepsi individu atau kelompok individu mengenai fenomena sosial. Skala *Likert* memiliki empat kategori yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala *Likert* adalah salah satu jenis alat ukur yang mengukur atribut nonkognitif yang berdasarkan bahwa subjek penelitian merupakan orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri dan individu yang akan mengemukakan secara terbuka apa yang dirasakannya.⁶² Hal ini dilakukan agar pengolahan data dibuat secara sederhana maka harus dibuat instrument yang mampu menghasilkan data yang lebih akurat, komprehensif dan sistematis.

Skala psikologi pada penelitian ini yakni distress akademik, muhasabah, dan *self control*. Variabel tersebut diukur melalui aspek masing-masing, kemudian membuat item yang berupa berbagai pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* merupakan bentuk instrument yang sesuai dengan perilaku berdasarkan aspek yang akan diukur. Sedangkan *unfavourable* merupakan instrument yang tidak sesuai atau tidak mendukung perilaku berdasarkan aspek yang akan diukur.⁶³

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan empat kategori jawaban untuk menghindari jawaban yang terkesan ambigu. Untuk skor kategori jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 3.1 Metode Pembobotan Skala *Likert*

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

⁶² Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008), hal 107.

⁶³ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), hal 41- 42.

Adapun blueprint dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Muhasabah

Skala muhasabah disusun berdasarkan aspek menurut Muhammad bin Shalih al-Munajjid yaitu aspek ibadah, perbuatan, dan kehidupan sosial.

Tabel 3.2 Blueprint Muhasabah

Aspek	Indikator	Aitem		Total	Bobot
		F	Uf		
Ibadah	Kuantitas dan kualitas dalam pelaksanaan ibadah	1,2	3,4	4	16%
	Konsistensi dalam meningkatkan ibadah yang sesuai dengan ketentuan Allah SWT dari waktu ke waktu	5,6	7,8	4	18%
Perbuatan	Mengevaluasi terhadap perbuatan baik atau buruk yang telah dilakukan	9,10	11,12	4	18%
	Melaksanakan amalan yang positif	13,14	15,16	4	16%
Kehidupan Sosial/Kebiasaan	Berpikir sebelum hendak bertindak	17,18	19,20	4	16%
	Menghindari perbuatan yang dapat merusak lingkungan sosial	21,22	23,24	4	16%
Total		12	12	24	100%

2. Skala Kontrol diri/*Self Control*

Skala kontrol diri (*self control*) disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Averill yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan.

Tabel 3.3 Blueprint Kontrol Diri/*Self Control*

Aspek	Indikator	Aitem		Total	Bobot
		F	Uf		
Kontrol Perilaku	Mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan	25,27	26,29	4	16%
	Berusaha untuk fokus dan konsisten dalam mencapai tujuan	28,30	31,33	4	18%
Kontrol Kognitif	Mampu mengidentifikasi pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan rasional	32,34	35,37	4	18%
	Mengendalikan respon emosional dengan cara berpikir yang berbeda	36,38	40,42	4	16%
Kontrol Keputusan	Mempertimbangkan konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang dari setiap pilihan yang dibuat	39,41	43,45	4	16%
	Membuat Keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi	44,46	47,48	4	16%
Total		12	12	24	100%

3. Skala Distress Akademik

Skala Distress Akademik disusun berdasarkan aspek menurut Safarino yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan kognitif.⁶⁴

Tabel 3.4 Blueprint Kontrol Diri (*Self Control*)

Aspek	Indikator	Aitem		Total	Bobot
		F	Uf		
Biologis	Mengalami kesulitan memejamkan mata dimalam hari	49,51	50,52	4	16%
	Memunculkan reaksi fisik seperti gemtar, sakit kepala, dll	53,55	54,56	4	18%
Psikologis	Kesulitan untuk fokus belajar	57,60	58,59	4	18%
	Kehilangan minat belajar dan hobi	61,63	62,65	4	16%
Sosial	Kurangnya dukungan sosial sehingga tidak memiliki tempat untuk <i>sharing</i> atau berbagi cerita	64,66	67,69	4	16%
	Menjadikan individu menarik diri dari interaksi sosial	68,70	71,72	4	16%
Total		12	12	24	100%

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik yang dibantu dengan aplikasi komputer berupa *IBM SPSS Statistics 25*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis regresi berganda, yaitu analisis yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja. Proses analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁶⁴ Safarino, *Health psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017), hal 61-65.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan alat yang digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu instrument. Suatu instrument akan dianggap valid apabila dapat mengungkapkan apa yang akan diukur oleh instrument tersebut.⁶⁵ Uji validitas ini menggunakan *Professional Judgement* atau pendapat ahli. Peneliti menyusun item-item instrument sesuai dengan aspek-aspek yang diukur berdasarkan teori.

Item dapat dinyatakan valid jika nilai koefisien = atau > 0.300 . Namun jika tidak memenuhi syarat dapat diturunkan menjadi 0.275 . Hal ini berarti apabila nilai total skala yang dikorelasikan = atau > 0.275 maka item dianggap valid.⁶⁶

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan sejauh mana hasil dari pengukuran memiliki konsistensi serta kestabilan yang dapat dipercaya. Hasil pengukuran dinyatakan dapat dipercaya jika dalam pengukuran tersebut dilakukan beberapa kali dan hasil yang diperoleh relatif sama.⁶⁷ Cara mengukur reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha (α)*. Suatu reliabilitas dapat dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha (α)* $> 0,60$.

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2020), hal 176.

⁶⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), hal 143.

⁶⁷ *Ibid*, hal 180.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam model regresi pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah residual terdistribusi normal atau tidak adalah dengan menggunakan analisis statistik, yaitu menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* (K-S) sebagaimana berikut, apabila signifikansinya $> 0,05$ maka data terdistribusi secara normal sedangkan apabila signifikansinya $< 0,05$ maka data terdistribusi secara tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah uji yang dilakukan untuk melihat apakah masing-masing data variabel cenderung membentuk garis linier, tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Menurut Imam Ghazali, uji linearitas bertujuan untuk melihat spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau belum. Kemudian juga untuk melihat apakah fungsi yang digunakan dalam suatu studi empiris sebaiknya berbentuk linear, kuadrat, atau kubik. Dengan menggunakan uji linearitas akan diperoleh informasi apakah model empiris sebaiknya linear, kuadrat, atau kubik. Model dapat dinyatakan memenuhi syarat linearitas jika *sig linearity* < 0.05 dan nilai *deviation from linearity sig* > 0.05 .⁶⁸

⁶⁸ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (edisi 9)*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018), hal 159.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang kuat (Korelasi) antar variabel independen atau variabel dependen, uji regresi berganda yang baik harusnya tidak terjadi gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas dapat diketahui melalui nilai *tolerance*.

Tolerance mengukur variabilitas *independent variabel* yang terpilih yang tidak dapat dijelaskan oleh *independent variabel* lainnya. Cara mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas yaitu dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*, apabila nilai $VIF < 10,00$ dan $Tolerance > 0,100$ maka dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas.⁶⁹

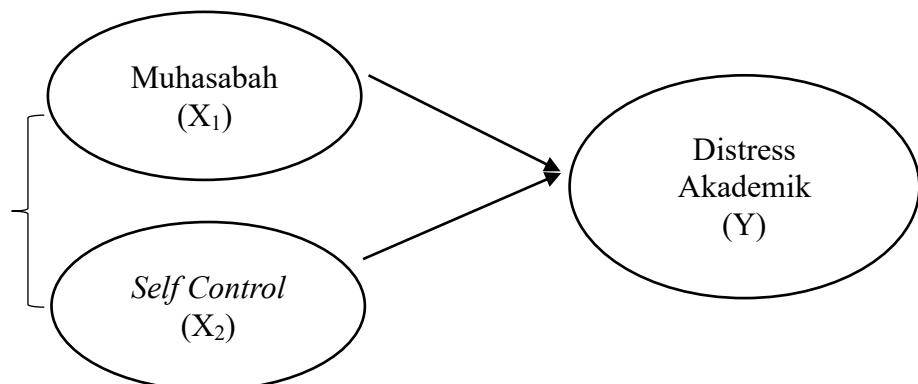
3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Berganda

Menurut Sugiyono, regresi linear berganda adalah analisis yang dipakai oleh peneliti, apabila ingin mengukur bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel terikat, apabila dua variabel bebas sebagai faktor predictor dikarang (dinaik turunkan nilainya).⁷⁰ Berikut merupakan diagram untuk model regresi linear berganda:

⁶⁹ *Ibid*, hal 107.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hal 258.



Gambar 3.1 Model Regresi Linear berganda

Rumus yang digunakan untuk mencari persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 Y = & \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 \\
 & + e
 \end{aligned}$$

Keterangan:

- Y = Distress Akademik
- α = konstanta
- β = koefisien regresi
- X_1 = Muhasabah
- X_2 = *Self Control*
- e = Residual/ Error

b. Uji T (*Parsial*)

Uji t difungsikan untuk mengetahui pengaruh muhasabah dan *self control* terhadap distress akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang kuliah sambil bekerja secara individual (*parsial*). Adapun kriteria dari uji statistik menurut Ghozali yaitu sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi uji $t > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya muhasabah dan *self control* tidak mempengaruhi distress

akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja secara signifikan.

2. Jika nilai signifikansi uji $t < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya muhasabah dan *self control* mempengaruhi distress akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja secara signifikan.

c. Uji F (*Simultan*)

Uji f difungsikan untuk menguji pengaruh muhasabah dan *self control* secara bersama-sama dalam mengaitkan distress akademik mahasiswa. Uji f menunjukkan apakah semua variabel independent atau bebas yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen terikat.⁷¹ Uji simultan/signifikansi F dilakukan dengan cara menggunakan Tingkat signifikansi 0,05 dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka artinya muhasabah dan *self control* secara bersama-sama (*simultan*) mempengaruhi adanya distress akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka artinya muhasabah dan *self control* secara bersama-sama (*simultan*) tidak mempengaruhi adanya distress akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

⁷¹ Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.