

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang digunakan yaitu dukungan sosial (X_1) dengan penyesuaian diri (X_2) yang berperan sebagai variabel bebas, dan stres akademik (Y) yang berperan sebagai variabel terikat. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasi, yaitu penelitian untuk mencari hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mana mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu kemudian ditarik kesimpulannya². Oleh karena itu populasi juga dapat dikatakan sebagai keseluruhan subjek dari penelitian, dan populasi dalam penelitian ini yakni

¹ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 19.

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2021), 126.

menggunakan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020 yang berjumlah 194 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono merupakan suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan tersebut³. Maka dapat dikatakan bahwa sampel merupakan wakil dari suatu populasi dari penelitian. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 112 mahasiswa, yang ditentukan dengan menggunakan tabel penentuan jumlah sampel dalam buku Sugiyono dengan menggunakan tingkat kesalahan 10%.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling ialah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Cara demikian dilakukan sebab anggota dari populasi termasuk homogen⁴, dengan kata lain semua mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020 dapat menjadi sampel dalam penelitian ini.

4. Kriteria Sampel

Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.
- b. Mahasiswa aktif
- c. Sedang melaksanakan pembelajaran daring

³ Ibid, 127.

⁴ Ibid, 129.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang telah dipilih oleh peneliti untuk mengumpulkan sebuah data dan informasi berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Skala alat ukur dalam penelitian ini berdasarkan pada skala *Likert*. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan bentuk pernyataan yang *unfavorable* dan *favorable*, serta empat pilihan jawaban, yaitu (STS) Sangat Tidak Setuju, (TS) Tidak Setuju, (S) Setuju, (SS) Sangat Setuju⁵. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket (kuesioner) dalam bentuk *google form* yang akan disebar luaskan melalui sosial media, karena mengingat situasi dan kondisi saat ini sedang dalam pembelajaran daring.

Penelitian ini menggunakan tiga skala sebagai alat ukur yaitu skala stres akademik, skala dukungan sosial, dan skala penyesuaian diri. Skala stres akademik diadaptasi dari teori Sarafino dan Timothy⁶. Skala dukungan sosial yang diadaptasi dari teori House⁷. Dan skala penyesuaian diri yang diadaptasi dari teori Schneiders dari buku teori-teori psikologi Ghufon dan Risnawita⁸.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dan secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian⁹.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 146.

⁶ Anita Amalia. Skripsi. "Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan". (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019). 19-21.

⁷ Sekar Ratri Andarini, Anne Fatma. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi" *.Talenta Psikologi* Vol. II, No. 2, (Agustus 2013), 171-172.

⁸ M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 50-51.

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, (Bandung : Alfabeta, 2014), 178.

a. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disini menggunakan dukungan sosial dari keluarga yang dikembangkan berdasarkan teori House. Variabel dukungan sosial dijabarkan menjadi empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif¹⁰. Setiap aspek dijabarkan menjadi beberapa indikator.

Tabel 3.1
Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan Emosional	Empati	1,5	2,9	12
	Kepedulian	6,7	3,10	
	Perhatian	4,11	8,12	
Dukungan Penghargaan	Penghargaan yang positif	13,15	17,19	8
	Kritik yang positif	14,16	18,20	
Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang	21,22	23,27	8
	Bantuan langsung berupa tindakan/jasa	24,25	26,28	
Dukungan Informatif	Nasehat	29,30	32,36	12
	Saran	33,38	39,40	
	Petunjuk	34,35	31,37	

b. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri dikembangkan berdasarkan teori Schneiders dari buku teori-teori psikologi Ghufon dan Risnawita, terdapat empat aspek dalam penyesuaian diri yaitu *adaptation, conformity, mastery, individual variation*¹¹. Dan setiap aspek dijabarkan menjadi beberapa indikator.

¹⁰ Sekar Ratri Andarini, Anne Fatma. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi". *Talenta Psikologi* Vol. II, No. 2, (Agustus 2013), 171-172.

¹¹ M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 50-51.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Adaptation</i>	Kemampuan untuk beradaptasi	1,2	26,27	8
	Memiliki hubungan yang memuaskan dalam lingkungan	3,4	5,6	
<i>Conformity</i>	Memenuhi kriteria sosial	7,8	28,29	8
	Kemampuan mengolah hati nurani	9,10	11,12	
<i>Mastery</i>	Kemampuan membuat rencana dengan baik	13,14	30,31	8
	Dapat mengorganisasikan dan menanggapi segala masalah dengan efisien	15,16	17,18	
<i>Individual Variation</i>	Perbedaan individual dalam berperilaku	19,20	21,32	8
	Respon perilaku dalam menanggapi masalah yang buruk	22,23	24,25	

c. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik dikembangkan dari teori Sarafino dan Timothy menyebutkan ada dua aspek dalam stres akademik yaitu aspek biologis dan aspek psikososial¹². Dan setiap aspek dijabarkan menjadi beberapa indikator.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Aspek Biologis	Detak jantung meningkat	1,7	2,8	12
	Badan gemetar	3,9	4,10	
	Keluar keringat berlebih	5,11	6,12	
	Kognitif			

¹² Anita Amalia. Skripsi. "Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan". (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), 19-21.

Aspek psikososial	Stres dapat mempengaruhi ingatan.	13,25	14,26	8
	Stres dapat mempengaruhi perhatian	15,27	16,28	
	Emosi			
	Depresi	29,30	31,32	8
	Sering murung	17,19	18,20	
	Perilaku sosial			
	Tidak peduli dengan lingkungan	21,33	22,35	8
	Memusuhi orang lain	23,34	24,36	

E. Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah usaha atau upaya yang harus dilakukan peneliti terhadap data yang telah didapatkan dalam penelitian yang selanjutnya diolah dengan bantuan instrumen statistik dalam menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian. Pengertian lain menjelaskan bahwa, analisis data merupakan suatu tahap dalam penelitian dimana dalam tahap ini terdapat proses menghitung atau mengukur data yang sudah didapatkan lalu disajikan secara sistematis dan dapat diinterpretasi¹³.

Adapun langkah-langkah analisis data yang dilakukan peneliti adalah :

1. Pengolahan Data
 - a. Memeriksa nama dan kelengkapan identitas responden
 - b. Memeriksa kelengkapan data yang diterima
 - c. Tabulasi

Kegiatan tabulasi adalah memasukkan data dalam tabel-tabel yang telah dibuat dan mengatur angka-angka untuk dapat dianalisis. Yang termasuk dalam kegiatan tabulasi data ialah memberikan skor (*scoring*) terhadap item-

¹³ Duwi Priyatno, *Belajar Alat Analisis Data Dan Cara Pengolahannya dengan SPSS*, (Yogyakarta : Gava Media, 2016), 1.

item yang perlu diberikan skor. Data yang diperoleh dimasukkan dan dikalkulasi dalam *excel*. Pengolahan data dan perhitungan selanjutnya dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Services* (SPSS) 24,0 for windows.

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan sebagai alat untuk mengetahui valid atau tidaknya instrument penelitian dari item-item dalam kuisisioner. Item kuisisioner apabila nilainya valid maka hasilnya akan bisa dipercaya. Akan tetapi sebaliknya, jika hasilnya tidak valid maka item tersebut harus dibuang atau diperbaiki.¹⁴

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji konsistensi alat ukur. Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti seberapa jauh hasil pengukuran tersebut memiliki tingkat kepercayaan, konsistensi, dan kestabilan yang dapat dipercaya¹⁵.

Uji reliabilitas salah satunya adalah reliabilitas tinggi. Reliabilitas tinggi disebut dengan pengukuran reliabel yang berarti keterpercayaan, keterdalaman, konsistensi, dan kestabilan. Instrumen dinyatakan reliabel jika mampu menghasilkan konsistensi pada penilaian yang telah diukur.¹⁶

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

¹⁴ Priyatno, *Belajar Alat Analisis Data Dan Cara Pengolahannya Dengan SPSS*, 143.

¹⁵ Ibid, 154.

¹⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017), 209.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui variabel tersebut bersifat normal atau tidaknya sampel dari populasi suatu penelitian¹⁷. Penelitian ini menggunakan normalitas *kolmogorov smirnov* karena diketahui jumlah responden lebih dari 50. Data penelitian dapat dikatakan normal jika nilai signifikannya $p > 0,05$ sedangkan dikatakan tidak normal apabila nilai signifikannya $p < 0,05$.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear antara dua variabel atau lebih¹⁸. Hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dapat dikatakan linear apabila skor *deviation from linearity* menunjukkan 0,05. Apabila skor *deviation from linearity* menunjukkan skor kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear. Penelitian ini menggunakan uji linearitas *test of linearity*.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis uji regresi. Analisis regresi merupakan suatu analisis untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Analisis regresi yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda.

a. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi secara parsial diantara variabel bebas (X_1) terhadap variabel terikat (Y) pada uji hipotesis 1 dan variabel bebas (X_2) terhadap

¹⁷ Echo Perdana, *Olah Data Skripsi Dengan SPSS*, (Bangka Belitung : Lab Kom Manajemen FE, 2016), 42.

¹⁸ Priyatno, *Belajar Alat Analisis Data Dan Cara Pengolahannya Dengan SPSS*, 106.

variabel terikat (Y) pada uji hipotesis 2. Persamaan analisis sederhana adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

Keterangan:

Y = Kriteriaun

α = Konstanta

β = Koefisien Regresi

X = Variabel Bebas.¹⁹

b. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda sering kali digunakan untuk mengatasi permasalahan analisis regresi yang mengakibatkan hubungan dari dua atau lebih variabel bebas.

Persamaan regresi ganda dirumuskan:

$$Y' = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan:

Y' : Variabel terikat

a : Konstanta

b_1, b_2 : Koefisien regresi

X_1 : Variabel bebas

X_2 : Variabel bebas

¹⁹ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 64.