

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan analisis korelasional atau mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik. Penelitian korelasional adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dengan mengetahui hubungan antara variabel dalam penelitian ini biasanya melibatkan ukuran statistik yang disebut dengan korelasi (Paramita dkk., 2021)

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel yang akan diuji, yaitu:

Variabel X (*Independent*) : *Hardiness*

Variabel Y (*Dependent*) : Stress Akademik

C. Definisi Operasional

1. Stress akademik

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya individu, sehingga menimbulkan reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif (Gadzella, 2012). Aspeknya meliputi stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Stressor akademik mencakup frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, yang ditandai hambatan mencapai tujuan, kesulitan dalam pemilihan, tuntutan deadline, penyesuaian terhadap perubahan, serta target berlebihan. Sedangkan reaksi terhadap stressor meliputi keringat berlebihan, penurunan berat badan, rasa

takut, sedih, menangis, cepat marah, dan analisis berlebihan terhadap situasi yang menekan.

2. *Hardiness*

Hardiness adalah kepribadian tangguh yang membuat individu mampu menghadapi tekanan hidup dan menjadikannya peluang untuk berkembang (Maddi, 2013). Aspeknya dari *hardiness* ini terdiri dari kontrol, komitmen dan tantangan. Kontrol dalam *hardiness* terlihat dari kemampuan mengambil keputusan, merasa memiliki pilihan, memandang stres sebagai bagian hidup, dan memiliki motivasi berprestasi. Pada komitmen, dilihat pada ketertarikan, keyakinan diri, kemauan mencari bantuan, dan dukungan sosial. Pada aspek tantangan, indikatornya tercermin dari pandangan positif terhadap kesulitan dan kesediaan mengambil risiko.

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan gabungan elemen yang berbentuk peristiwa maupun orang yang memiliki karakteristik yang sama dalam sebuah peristiwa atau fenomena yang ditentukan oleh peneliti (Paramita dkk., 2021). Berdasarkan informasi yang diberikan oleh pihak Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan Unmuh Jember dengan jumlah mahasiswa sebanyak 609 mahasiswa yang terdiri dari :

Tabel 1. Sebaran Populasi Penelitian

Nama Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Psikologi 2022	66
Psikologi 2023	107
Fikes S1 2022	161
Fikes S1 2023	159
Fikes D3 2022	67
Fikes D3 2023	49
Total	609

b. Sampel

Sampel merupakan subset yang terdiri dari beberapa anggota populasi, yang nantinya dapat ditarik kesimpulan yang menggeneralisasi untuk seluruh populasinya (Paramita dkk., 2021). Dalam menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan Tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diketahui jumlah sampel 221. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling, khususnya stratisfied random sampling. Pemilihan sampel dilakukan secara acak melalui alat spin pada Google yang digunakan untuk mengacak daftar nama mahasiswa.

Tabel 2. Sebaran Sampel Penelitian

Nama Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Psikologi 2022	24
Psikologi 2023	39
Fikes S1 2022	58
Fikes S1 2023	58
Fikes D3 2022	24
Fikes D3 2023	18
Total	221

E. Metode Pengumpulan Data

1. Stress Akademik

Variabel ini dapat diukur dengan menggunakan skala stresss akademik yang disusun peneliti Juliati (2022) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella (2005) dengan sebanyak 32 aitem yaitu terdiri dari aspek stressor dan reaksi terhadap stressor. Lalu peneliti memodifikasi kembali menyesuaikan konteks penelitian yang dibutuhkan. Skala ini menunjukkan tingkat reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.967.

Tabel 3. *Blue Print* Skala Stress Akademik

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah item
			F	Uf	
Stressor	<i>Frustrations</i>	1. Terhambatnya kebutuhan pribadi dalam mencapai tujuan hidup	1	2	4
		2. Kegagalan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan	3	4	
	<i>Conflicts</i>	1. Pemilihan dua atau lebih alternatif yang tidak di inginkan	5	6	4
		2. Pemilihan dua atau lebih alternatif yang di inginkan	7	8	
	<i>Pressure</i>	1. Deadline	9	10	2
	<i>Changes</i>	1. Perilaku yang muncul berdasarkan pengalaman yang tidak menyenangkan	11	12	4
		2. Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu	13	14	
	<i>Self-Imposed</i>	1. Pandangan individu dalam membebani dirinya sendiri	15	16	4
		2. Memiliki kekhawatiran yang berlebihan	17	18	
	<i>Physiological</i>	1. Keringat yang berlebihan	19	20	4
2. Berat badan		21	22		

Reaksi Terhadap Stressor	berkurang			
<i>Emotional</i>	1. Takut	23	24	4
	2. Sedih	25	26	
<i>Behavioral</i>	1. Menangis	27	28	4
	2. Cepat Marah	29	30	
<i>Cognitive Appraisal</i>	1. Menganalisis situasi yang menekan	31	32	2
Total				32

2. *Hardiness*

Variabel ini dapat diukur dengan menggunakan skala *hardiness* yang disusun peneliti Husnia (2022) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maddi (2013) dengan sebanyak 20 aitem yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan. Lalu peneliti memodifikasi kembali menyesuaikan konteks penelitian yang dibutuhkan. Skala ini menunjukkan tingkat reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.806.

Tabel 4. *Blue Print Hardiness*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		F	Uf	
Kontrol	1. Keterampilan untuk membuat keputusan yang baik	2	5	8
	2. Perasaan otonomi diri dan perasaan akan adanya suatu pilihan yang diambil	8	11	
	3. Kemampuan untuk melihat peristiwa yang menyebabkan stress sebagai suatu bagian dari kehidupan	13	15	
	4. Motivasi untuk berprestasi sesuai dengan tujuan	17	19	
Komitmen	1. Ketertarikan dan keinginan	3	6	8
	2. Keyakinan akan kemampuan diri	9	12	
	3. Kerelaan untuk mencari bantuan	14	16	
	4. Dukungan sosial	18	20	
Tantangan	1. Memandang segala sesuatu secara positif dan optimis	1	4	4
	2. Kerelaan dalam mengambil resiko	7	10	
Total				20

F. Metode Analisa Data

1. Uji Keabsahan Alat Ukur

a. Uji Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana instrumen tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen dikatakan valid apabila mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Item (butir pertanyaan) dalam instrumen dikatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi item-total diatas 0,30 (Azwar, 2019)

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{(N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2)(N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

Σxy = Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

Σx^2 = Jumlah dari kuadrat nilai X

Σy^2 = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\Sigma x)^2$ = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\Sigma y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat memberikan hasil yang konsisten bila digunakan berkali-kali dalam kondisi yang relatif sama. Sebuah variabel dikatakan reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60 (Azwar, 2019)

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Koefisien reliabilitas yang dicari

n = Jumlah aitem pertanyaan yang diuji

$\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varians skor tiap item

σ_t^2 = Varians total

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa data penelitian memiliki sebaran yang normal. Jika nilai signifikansi dari uji normalitas lebih dari 0,05, data dianggap normal; jika kurang dari 0,05, data tidak normal (Azwar, 2017)

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan adanya antara dua variabel. Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikansi penyimpangan dari linearitas di atas 0,05, berarti hubungan antar variabel dianggap linier. Namun, apabila nilai signifikansi berada pada atau di bawah 0,05, hubungan tersebut dianggap tidak linier. Pengujian ini krusial untuk menjamin bahwa metode

analisis statistik yang diterapkan sudah tepat dengan pola hubungan antar variabel yang sebenarnya (Azwar, 2017)

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan metode untuk menganalisis suatu variabel yang akan diteliti untuk menguji hubungan atau keterkaitan antara variabel baik arah positif atau negatif (Azwar, 2022). Uji korelasi adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel kuantitatif, baik arah (positif atau negatif) maupun kekuatan hubungannya.

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2)(n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- r = Koefisien korelasi
- N = Jumlah sampel
- $\sum X$ = Jumlah skor variabel X (misal: stress akademik)
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y (misal: kualitas tidur)
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian skor X dan Y
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y

b. Uji Deskriptif

Uji deskriptif adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menyajikan dan menggambarkan karakteristik data secara apa adanya, tanpa melakukan pengujian hubungan atau perbedaan antar variabel. Tujuan utama uji ini adalah memberikan gambaran yang jelas mengenai data yang diperoleh melalui perhitungan ukuran-ukuran seperti nilai rata-rata, median, modus, persentase, serta ukuran penyebaran data seperti

standar deviasi. Dengan demikian, uji deskriptif membantu peneliti memahami pola, kecenderungan, dan distribusi data sebelum melanjutkan ke analisis statistik yang lebih kompleks.

