

BAB III

METODE PENELITIAN

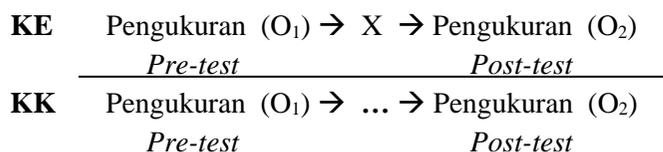
3.1 Tipe Penelitian

Berdasarkan perspektif tipe informasi, penelitian psikologi dibagi menjadi 2 yakni penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif yakni penelitian yang datanya diperoleh dari kegiatan observasi, wawancara, ataupun peninggalan sejarah. Sedangkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya berupa angka dan kemudian dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif sendiri dibagi menjadi penelitian non-eksperimen dan penelitian eksperimen (Pratisi & Yuwono, 2018, pp. 23-24).

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian dengan menggunakan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari manipulasi tersebut terhadap perilaku individu yang sedang menjadi fokus pengamatan (Latipun, 2015, p. 6).

3.2 Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-experimental* atau eksperimen kuasi, karena desain tersebut merupakan desain penelitian yang dilakukan tanpa randomisasi dan menggunakan kelompok kontrol didalamnya (Latipun, 2015, p. 82). Dengan menggunakan model *Nonequivalent Control Group Design* yakni penelitian dengan menggunakan dua tes. Tes dilakukan diawal dan diakhir dalam prosesnya, serta terdapat dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diambil secara tidak acak dan digunakan sebagai pembanding (Rukminingsih, Adnan, & Latief, 2020, pp. 51-52). Desain *Nonequivalent Control Group* dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Skema Desain Penelitian

Keterangan:

KE: Kelompok Eksperimen

KK: Kelompok Kontrol

O₁ : Stres akademik sebelum perlakuanO₂ : Stres akademik setelah perlakuanX : Perlakuan/*treatment*... : Tanpa perlakuan/*treatment*

Langkah yang dilakukan untuk membagi subjek ke dalam kelompok yakni memilih subjek yang memiliki tingkat stres akademik yang sama (homogen) secara tidak acak. Kemudian secara random membagi subjek ke kelompok eksperimen dan ke kelompok kontrol dengan jumlah yang sama (Rukminingsih, Adnan, & Latief, 2020, p. 51).

Dalam model tersebut, sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi tes awal atau *pretest* untuk mengukur VT yang dimiliki setiap kelompok (O₁) dalam hal ini adalah tingkat stres akademik mahasiswa. Setelah mengetahui tingkat VT atau stres akademik, kelompok eksperimen diberi perlakuan atau *treatment* (X) berupa *Stress Inoculation Training* sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan (...). Setelah itu setiap kelompok diberi tes akhir atau *posttest* (O₂) untuk mengetahui dan membandingkan apakah teknik *Stress Inoculation Training* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

3.3 Identifikasi Variabel

Latipun dalam bukunya menjelaskan bahwa variabel merupakan variasi atau macam-macam nilai tertentu pada suatu konstruk (Latipun, 2015, p. 40). Variabel penelitian menurut Sugiyono yakni segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan didapatkannya informasi untuk ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016, p. 38). Penelitian ini memiliki dua variabel yakni sebagai berikut:

a. Variabel terikat (*dependent variable*) → Y

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang diakibatkan oleh variabel bebas (Prasetyo, Kaloeti, Rahmandani, Salma, & Ariati, 2020, p. 71). Variabel terikat pada penelitian ini adalah Stres Akademik.

b. Variabel bebas (*independent variable*) → X

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan perubahan pada variabel lain, dalam hal ini variabel bebas merupakan variabel manipulasi (Prasetyo, Kaloeti, Rahmandani, Salma, & Ariati, 2020, pp. 70-71). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Stress Inoculation Training* (SIT).

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional yakni merumuskan mengenai definisi variabel yang diamati berdasarkan pada ciri-ciri atau karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2018, p. 105). Definisi operasional pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

a. Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu karena tuntutan akademik. Indikator-indikator menurut Gadzella (1991) yang dapat dilihat apabila individu mengalami stres akademik yakni:

1. Tekanan
2. Frustrasi
3. Konflik
4. Pemaksaan diri
5. Perubahan diri
6. Reaksi fisik
7. Reaksi emosi
8. Reaksi kognitif
9. Peaksi perilaku

Alat ukur yang digunakan yakni *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) oleh Gadzella (1991) yang diadaptasi oleh Andria Praghlapati, dkk (2021). Menggunakan skala likert dengan interpretasi hasil sebagai berikut: Semakin tinggi skor maka tingkat stres akademik akan semakin berat. Sebaliknya, semakin rendah skor maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa.

Alat ukur SLSI digunakan pada saat *screening* yakni sebelum diberikan pelatihan. Hasil tersebut digunakan untuk melihat tingkat stres akademik mahasiswa. Bagi mereka yang memiliki skor sedang-berat akan digunakan sebagai subjek penelitian dan diberi perlakuan/pelatihan. Sebelum diberi perlakuan, subjek dibagi dulu menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yakni kelompok yang akan diberi perlakuan berupa *Stress Inoculation Training*, sedangkan kelompok kontrol yakni kelompok yang tidak diberi perlakuan dan hanya menjadi pembanding.

Selain itu, alat ukur SLSI juga digunakan pada saat pelatihan selesai. Hal tersebut digunakan untuk melihat tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen. Apakah mengalami penurunan atau tidak. Kelompok kontrol juga diberi alat ukur SLSI untuk memantau tingkat stres akademik mereka.

b. *Stress Inoculation Training (SIT)*

Stress Inoculation Training merupakan proses/serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk memahami konsep stres yang dimiliki individu dan kemampuan untuk mengatasinya. Dengan koping yang telah diajarkan tidak hanya berguna untuk waktu tertentu (saat itu) tetapi juga dapat diterapkan pada situasi yang sama atau bahkan lebih kuat diwaktu yang akan datang. *Stress Inoculation Training* memiliki tiga fase yakni: fase *conceptualization*, fase *skill acquisition and rehearsal*, dan fase *application and follow-through*. Dalam penelitian ini, pelatihan diberikan selama 3 kali pertemuan dengan 12 sesi. Durasi dan sesi dalam *Stress Inoculation Training* tidak ditentukan, karena jumlah sesi dan durasi harus didasarkan pada kinerja klien. Namun dalam banyak kasus durasi SIT paling singkat yakni selama 1 jam (Meichenbaum, 1985, p. 19 dan 22). Setiap pertemuan dalam penelitian ini berlangsung selama 120 menit. Jadwal *Stress Inoculation Training (SIT)* dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Jadwal *Stress Inoculation Training (SIT)*

No	Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Durasi
1	I	I	Pembukaan, <i>pre-test</i> dan <i>rapport</i>	40 menit
		II	Materi Stres Akademik	25 menit
		III	Materi SIT	15 menit

		IV	Respon Stres	20 menit
		V	Relaksasi	20 menit
		VI	Materi <i>Coping Stress</i>	40 menit
2	II	VII	Restrukturisasi Kognitif	40 menit
		VIII	<i>Self-Statement</i>	40 menit
		IX	<i>Role Play</i>	50 menit
3	III	X	Relaksasi	10 menit
		XI	Evaluasi	15 menit
		XII	Penutupan	25 menit

3.5 Populasi dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian dengan memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakan dengan kelompok lainnya (Azwar, 2018, p. 109). Penelitian eksperimen membutuhkan populasi yang relatif homogen. Homogenitas dapat dicapai dengan membatasi ciri-ciri atau karakteristiknya, seperti: aspek tempat/geografis, aspek subjek sendiri (jenis kelamin, umur, pendidikan, dll), dan aspek sosial (Latipun, 2015, p. 30). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi PGSD yang mengalami stres akademik. Dari hasil *screening* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 dan 2021 memiliki stres akademik yang relatif banyak. Pada angkatan 2018 dan 2021 masing-masing terdapat 18 mahasiswa yang mengalami stres akademik, sehingga terdapat 36 mahasiswa dari angkatan 2018 dan 2021 yang dijadikan populasi dalam penelitian ini. Data dapat dilihat pada Lampiran 7. Pemberian pelatihan diharapkan dapat menurunkan stres akademik yang dimiliki mahasiswa PGSD.

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Sampel harus mewakili karakteristik populasi sehingga sampel yang digunakan harus representatif

populasinya agar dalam menggeneralisasi kesimpulan dari penelitiannya akurat (Azwar, 2018, p. 112).

Teknik sampling atau teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yakni menggunakan teknik *non-probability sampling*. Dimana setiap anggota populasi tidak memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018, p. 95). Jenis *sampling* yang digunakan yakni *purposive sampling*, dalam *purposive sampling* pemilihan sampel sesuai dengan yang diinginkan atau dikehendaki oleh peneliti (Latipun, 2015, p. 35). Untuk itu peneliti menginginkan sampel yang memenuhi karakteristik sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif prodi PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2018 dan 2021.
2. Memiliki tingkat stres akademik sedang dan berat yang diperoleh berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner SLSI.

Berdasarkan hasil pengisian *inform consent* terhadap 36 mahasiswa angkatan 2018 dan 2021, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 8 mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Alwi (2015) memaparkan bahwa penggunaan jumlah sampel dalam suatu populasi tidak menimbulkan perbedaan yang berarti. Artinya, hasil dari sampel yang hanya dua persen tidak akan jauh berbeda dengan hasil sampel sepuluh persen dari populasi. Jumlah minimal sampel pada penelitian eksperimen yakni 3-5 subjek (Alwi, 2015, pp. 141-142). Subjek dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.2. Pembagian kelompok didasarkan pada ketersediaan menjadi responden penelitian dan ketersediaan untuk datang dan mengikuti acara *Stress Inoculation Training* (SIT).

Tabel 3.2 Kelompok Subjek Penelitian

KELOMPOK	SUBJEK	ANGKATAN	KATEGORI	JUMLAH
Kelompok Eksperimen	Subjek 1 (FECA)	2018	BERAT	4 Orang
	Subjek 2 (AK)	2018	SEDANG	
	Subjek 3 (LRS)	2021	SEDANG	
	Subjek 4 (ZI)	2021	SEDANG	

Kelompok Kontrol	Subjek 1 (AN)	2018	SEDANG	4 Orang
	Subjek 2 (ERSS)	2018	BERAT	
	Subjek 3 (LRA)	2021	SEDANG	
	Subjek 4 (UR)	2021	SEDANG	

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data bertujuan agar variabel yang diteliti dapat diungkap fakta empiriknya (Azwar, 2018, p. 132). Dalam pengumpulan data terdapat beberapa teknik atau metode. Widodo dalam bukunya memaparkan terdapat dua metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yakni: studi lapangan (kuesioner, tes, wawancara, observasi, serta penelusuran dokumen), dan studi pustaka (menggunakan sejumlah literatur) (Widodo, 2017, pp. 72-75). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

a. Kuesioner

Kuesioner merupakan daftar sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang disusun berdasarkan indikator dari variabel penelitian (Widodo, 2017, p. 72). Penelitian ini menggunakan skala SLSI (*Student Life Stress Inventory*) untuk mengukur stres akademik mahasiswa. Skala SLSI dalam penelitian ini dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan telah diadaptasi oleh Pragholapati, Suparto, Puspita, dan Sulastris (2021). Terdapat dua aspek dalam skala ini yakni *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*. SLSI memiliki 52 item pertanyaan dan telah diujicoba oleh Pragholapati, Suparto, Puspita, dan Sulastris (2021).

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala SLSI (*Student Life Stress Inventory*)

Aspek	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
<i>Stressor</i>	Untuk mengukur tekanan yang dihadapi, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri.	1-23	23
Reaksi terhadap <i>stressor</i>	Untuk melihat reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi kognitif, dan reaksi perilaku	24-51	28

Penilaian terhadap <i>stressor</i>	52	1
Jumlah	52	52

Jenis skala yang digunakan yakni skala likert dengan 5 alternatif jawaban. Cara pengisian alat ukur ini yakni dengan meminta kesediaan responden untuk menjawab semua item pertanyaan yang diajukan dengan cara memilih pilihan jawaban yang tersedia dan sesuai dengan kondisi responden. Alternatif jawaban yakni 1-5 dengan ketentuan, 1 adalah Tidak Pernah (TP), 2 adalah Jarang (J), 3 adalah Kadang-kadang (K), 4 adalah Sering (S), dan 5 adalah Hampir Selalu (HS). Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur kondisi awal subjek atau *pretest* sebelum dikenai *treatment* dan setelah dikenai *treatment* atau *posttest*.

3.7 Validitas dan Reliabilitas

Validitas berguna untuk mengetahui sejauhmana tingkat akurasi dan kecermatan suatu alat ukur. Sedangkan reliabilitas digunakan untuk melihat sejauhmana hasil dari suatu alat ukur dapat dipercaya (Azwar, 2016, pp. 7-8). Kuesioner SLSI memiliki nilai validitas sebesar 0,813 dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,788. Dan hasil *cronbach alpha* SLSI pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Glozah (2013) memiliki nilai sebesar 0,76. Hasil menunjukkan bahwa konstruk stres akademik tersebut validitas dan reliabilitasnya telah memenuhi yang diharapkan (Pragholapati, Suparto, Puspita, & Sulastri, 2021, p. 46). Berdasarkan tingginya nilai validitas dan reliabilitas alat ukur SLSI, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan alat ukur tersebut.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik statistik non parametrik karena jumlah sampel yang diteliti kurang dari 30, dengan analisis Uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara dua sampel yang independen atau tidak saling berhubungan yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Prasetyo, Kaloeti, Rahmandani, Salma, & Ariati, 2020, p.

194). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi program SPSS 26.0 *for windows*.