

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014), pendekatan kuantitatif berpijak pada aliran positivisme dan dirancang untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui teknik pengambilan sampel acak. Peneliti mengumpulkan data menggunakan instrumen yang telah lolos uji validitas dan reliabilitas. Selanjutnya, data diproses secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Dalam studi ini, peneliti menyebarkan kuesioner sebagai sarana pengambilan sampel. Mengacu pada paradigma positivistik, kuesioner tersebut dirancang untuk mengukur variabel-variabel yang relevan dalam sampel. Setelah dikumpulkan, data diolah secara kuantitatif untuk mendapatkan kesimpulan yang objektif dan dapat digeneralisasikan. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala. Skala Stres Akademik dan Skala Kesehatan Mental, dengan tujuan menilai sejauh mana stres akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik.

3.2 Identifikasi Variabel

Pada studi ini, variabel dipahami sebagai sifat atau karakteristik pada individu, objek, atau kegiatan yang dapat memiliki variasi nilai. Peneliti menentukan variabel-variabel tersebut sebagai fokus analisis untuk kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel dikelompokkan berdasarkan hubungan sebab akibat antar variabel:

1. Variabel Bebas atau *Independen Variabel (X)*

Variabel ini berperan sebagai pemicu atau penyebab perubahan variabel lain. Dalam penelitian ini, Stres Akademik ditetapkan sebagai variabel bebas.

2. Variabel Terikat atau *Dependen Variabel (Y)*

Variabel terikat, variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2017), variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini ialah Kesehatan Mental.

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 Stres Akademik

Stres akademik dapat dipahami sebagai tingkat kecemasan yang timbul akibat beban akademik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik misalnya gangguan tidur dan keluhan pencernaan tapi juga memunculkan gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan. Lebih jauh, tekanan akademik kerap mengubah pola interaksi sosial, contohnya penarikan diri dari teman sebaya atau timbulnya konflik antarindividu.

Stres akademik diukur melalui tiga aspek dari teori Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu, stres karena harapan akademik, yaitu tekanan yang muncul akibat ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun orang lain terhadap prestasi akademik, stres karena tugas dan ujian, yaitu tekanan yang berasal dari banyaknya beban tugas dan tekanan menghadapi ujian dalam waktu yang terbatas, stres karena persepsi diri, yaitu tekanan yang muncul akibat pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Semakin tinggi skor stres akademik maka semakin tinggi tingkat stres, depresi, dan kecemasan. Sebaliknya jika stres akademik rendah, maka tingkat stres, depresi dan kecemasan dapat tetap terjaga dengan baik atau bahkan meningkat karena adanya keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan adaptif individu

3.3.2 Kesehatan Mental

Kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari tanpa terganggu oleh gejala gangguan kejiwaan. Individu yang sehat secara mental cenderung menikmati interaksi sosial yang memuaskan, membina hubungan interpersonal yang harmonis, serta mengalami kebahagiaan dan keselarasan antara kondisi psikologis dan tujuan hidup yang dijalani

Tiga aspek utama yang diukur dari teori Lovibond & Lovibond (1995) yaitu depresi, yang ditandai dengan kehilangan minat, kelelahan, dan perasaan tidak berharga. Kecemasan, yang meliputi ketegangan fisik, rasa takut yang tidak rasional, dan reaksi panik. Stres yang mencerminkan ketegangan emosional yang berkepanjangan, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan cepat marah.

Semakin tinggi skor kesehatan mental maka semakin rendah tingkat stres yang dianggap berdampak negatif, karena tekanan akademik yang tinggi dapat memicu gangguan dalam aspek emosi dan fungsi psikologis. Sebaliknya, jika skor kesehatan mental tinggi, maka kesehatan mental dapat tetap terjaga.

3.4 Populasi Dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah keseluruhan objek yang menjadi subjek dalam penelitian dan berfungsi sebagai sumber data, karena objek tersebut memenuhi karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti terdiri dari Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, yang mencakup 285 mahasiswa aktif dan non-aktif pada tahun 2025. Dari jumlah tersebut, 234 mahasiswa aktif dijadikan dasar untuk pengambilan sampel.

3.4.2 Teknik Sampling

Berdasarkan Sugiyono (2017), sampel merupakan sebagian populasi yang mencerminkan ciri-ciri keseluruhan populasi. Penggunaan sampel menjadi pilihan ketika jumlah populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, mengingat adanya keterbatasan seperti periode penelitian, sumber daya manusia, serta biaya operasional. Oleh karena itu, peneliti dapat memilih sebagian dari populasi untuk dijadikan representasi dalam penelitian. Dalam penelitian ini, Penelitian ini menerapkan *purposive sampling*. Artinya, sampel dipilih secara sengaja menurut kriteria atau karakteristik khusus yang telah ditetapkan peneliti agar benar-benar sesuai dengan tujuan studi. Pernyataan serupa juga diungkapkan oleh Arikunto (dalam Riduwan 2014), yang menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili keseluruhan. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini

berfungsi sebagai sumber data utama yang diharapkan dapat mencerminkan populasi secara keseluruhan. Untuk menentukan jumlah sampel yang diperlukan, peneliti menggunakan rumus *Slovin*, seperti yang dijelaskan oleh Umar (2008). Dengan cara ini, pemilihan subjek penelitian dilakukan secara selektif agar data yang diperoleh relevan dan dapat mewakili permasalahan yang diteliti.

Penentuan besar sampel bergantung pada tingkat ketelitian (margin kesalahan) yang diinginkan peneliti. Umumnya digunakan margin 5 %, 10 %, atau 15 %. Semakin tinggi margin kesalahan, semakin sedikit sampel yang diperlukan; sebaliknya, margin yang semakin ketat menuntut jumlah sampel lebih banyak. Untuk menghitung ukuran sampel pada penelitian ini, peneliti memakai rumus *Slovin* dengan menetapkan batas toleransi kesalahan sebesar 5 % (0,05) (Sugiyono, 2013).

Hasil perhitungan jumlah sampel tersaji sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N e^2} \quad (1)$$

Keterangan :
 n = Total ukuran sampel yang diambil
 N = Total populasi mahasiswa psikologi aktif
 e = Batas toleransi kesalahan

$$n = \frac{234}{1 + 234 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{234}{1 + 234 (0,0025)}$$

$$n = \frac{234}{1 + 0,585}$$

$$n = \frac{234}{1,585} = 147,634 = 148 \text{ (dibulatkan)}$$

Jumlah total populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah 234 mahasiswa psikologi aktif. Setelah menerapkan rumus *Slovin*, diperoleh 148 mahasiswa psikologi aktif yang dijadikan sampel uji coba, diambil langsung dari populasi utama penelitian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data melalui survei daring menggunakan Google Form. Kuesioner dibagi menjadi tiga segmen pertama, pertanyaan demografis (nama, jenis

kelamin, usia), kedua, skala stres akademik, ketiga, skala kesehatan mental. Instrumen ini disebarluaskan lewat media sosial *WhatsApp* dan *Instagram* kepada mahasiswa Psikologi aktif di Universitas Muhammadiyah Gresik. Pengisian kuesioner berlangsung selama satu bulan, yaitu 20 Mei hingga 20 Juni 2025.

Untuk mengukur variabel, penelitian memakai skala Likert. Menurut Sugiyono (2016), skala ini ideal untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi terhadap fenomena sosial. Kuesioner berisi rangkaian pernyataan tertulis yang dirancang khusus untuk memperoleh tanggapan responden terkait stres akademik dan kondisi kesehatan mental mereka.

Skala *Likert* diaplikasikan dalam penelitian ini guna menilai sikap, opini, serta persepsi kelompok atau individu terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penerapan skala ini, variabel penelitian diuraikan menjadi beberapa indikator, yang kemudian menjadi dasar untuk menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan dalam instrumen penelitian (Sugiyono, 2018). Instrumen skala *Likert* dalam penelitian ini disusun dengan lima pilihan tingkat penilaian, yaitu:

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

No	Jawaban	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Netral (N)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (SS)	1

3.5.1 Skala Stres Akademik

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, independen dan dependen. Variabel independen yang dikaji adalah stres akademik, diukur menggunakan *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS-13). Skala ini pertama kali dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) sebagai alat untuk mengukur persepsi individu terhadap stres akademik yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila, dkk (2022), PASS-13 butir ini diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sendiri untuk digunakan dalam konteks mahasiswa di Kota Bandung. Proses adaptasi mencakup penerjemahan dan uji validitas butir dengan menggunakan analisis daya

beda melalui *corrected item-total correlation*. Dari 13 butir awal, 11 butir dinyatakan valid karena memenuhi kriteria korelasi di atas 0,2 dan digunakan dalam penelitian. Validitas skala ditunjukkan melalui hasil daya beda yang memadai pada butir-butir terpilih. Sementara itu, hasil uji reliabilitas terhadap skala PASS versi Indonesia menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,827 yang termasuk dalam kategori sangat reliabel, karena telah melewati batas minimal reliabilitas sebesar 0,7.

Dengan demikian, PASS versi Bahasa Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini terbukti valid dan reliabel untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa remaja akhir.

Tabel 3. 2 Blueprint Variabel Stres Akademik

No	Aspek	No.Item	Jumlah
1	Stres yang berkaitan dengan harapan akademik	1, 2, 3	3
2	Stres yang berkaitan dengan tugas dan ujian	4,5, 7, 8,	4
3	Stres yang berkaitan dengan persepsi diri	6, 9, 10, 11	4
Total			11

3.5.2 Skala Kesehatan Mental

Dalam studi ini, fokus analisis variabel dependen mencakup kesehatan mental, untuk mengukurnya digunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) pertama kali dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) untuk mengukur tiga dimensi utama gangguan emosional, yaitu depresi, kecemasan, dan stres yang telah diadaptasi oleh Hakim dan Aristawati (2023), DASS-21 yang digunakan merupakan versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Kinanthi, dkk. (2020).

Proses adaptasi tersebut meliputi penerjemahan bolak-balik (*back-to-back translation*), validasi isi oleh ahli Psikologi Klinis, uji keterbacaan, serta uji reliabilitas awal menggunakan *Cronbach's Alpha* dan korelasi item-total. Pada penelitian ini, validitas konstruk diuji menggunakan analisis faktor konfirmatori (CFA), yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan modifikasi terhadap beberapa butir, model DASS-21 versi Indonesia memiliki kecocokan yang baik dengan model teoritik (RMSEA = 0.072; SRMR = 0.045; CFI = 0.914; TLI = 0.901). Selain itu, reliabilitas konstruk juga dihitung menggunakan rumus *Construct Reliability* (CR), dengan hasil

sebesar 0.88 untuk dimensi depresi, 0.86 untuk kecemasan, dan 0.77 untuk stres, yang seluruhnya termasuk dalam kategori reliabilitas baik.

Dengan demikian, DASS-21 versi Bahasa Indonesia yang digunakan dalam studi ini terbukti valid dan reliabel untuk mengukur kondisi psikologis pada kelompok dewasa awal di Indonesia.

Tabel 3. 3 Blueprint Variabel Kesehatan Mental

No	Aspek	Item	Jumlah
1	Depresi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,	7
2	Kecemasan	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,	7
3	Stres	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	7
Jumlah			21

3.6 Uji Validitas Dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

Arikunto (2010) menyebut validitas sebagai ukuran keabsahan instrumensejauh mana alat ukur tersebut tepat dan sesuai untuk mengukur variabel yang dituju. Instrumen dikatakan valid jika mampu menangkap konstruk penelitian secara akurat. Semakin tinggi tingkat validitas, semakin andal data yang dihasilkan dalam menggambarkan variabel sasaran. Maka dari itu, pengujian validitas bertujuan memastikan bahwa setiap item pada alat ukur benar-benar merefleksikan aspek yang hendak diukur.

Validitas berkaitan dengan seberapa akurat suatu tes dalam mengukur tujuan yang ingin dicapai. Penting untuk menjaga validitas alat ukur agar hasil pengukuran dapat dipercaya. Secara umum, terdapat tiga jenis validitas menurut Suryabrata (2005), yakni validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Validitas isi sendiri menitikberatkan pada sejauh mana setiap elemen dalam instrumen benar-benar merepresentasikan aspek yang hendak diukur (Coaley, 2010). Oleh karena itu, analisis rasional menjadi langkah penting dalam mengevaluasi validitas isi (Azwar, 2005). Validitas kriteria mengacu pada hubungan antara membandingkan instrumen pengukuran dengan instrumen lain yang dijadikan sebagai kriteria. Validitas ini dapat dilihat dari seberapa baik hasil korelasi antara keduanya sesuai dengan teori yang ada

(DeVellis, 2003). Sementara itu, validitas konstruk menggambarkan seberapa baik alat ukur tersebut menghasilkan data yang konsisten dengan teori yang mendasarinya (Azwar, 2005).

Dalam menguji validitas variabel, peneliti menggunakan validitas isi, validitas ini didefinisikan sebagai tingkat relevansi dan keterwakilan elemen-elemen dalam instrumen asesmen terhadap konstruk pada instrumen yang dirancang khusus untuk mencapai tujuan tertentu (Haynes, dkk. 1995). Validitas isi juga dikenal sebagai validitas substantif, yaitu penjelasan mendalam mengenai alat ukur yang menitikberatkan pada konseptualisasi serta sejauh mana konsep-konsep yang diambil dari kajian literatur tercermin dalam instrumen tersebut (Clark & Watson, 1995). Definisi dari Haynes, dkk. (1995) ini kemudian dapat diperluas dan dijabarkan ke dalam berbagai istilah yang lebih komprehensif. Validitas isi memiliki peran yang sangat penting dalam proses pengujian validitas konstruk. Jika suatu alat ukur tidak memenuhi validitas isi, maka pengujian validitas konstruk menjadi tidak relevan untuk dilakukan. Dengan demikian, instrumen yang akan dinyatakan valid wajib terlebih dahulu menjalani uji validitas isi sebelum dilanjutkan pada uji validitas lainnya. Validasi isi lebih menekankan pada aspek rasional atau logis, sedangkan validasi lainnya lebih mengarah pada pengujian secara empiris.

Dalam penelitian ini, validitas isi diuji dengan mengumpulkan penilaian dari para ahli di bidangnya (*expert judgment*). Para ahli yang ditunjuk, seperti dosen psikologi dan praktisi yang memahami bidang stres akademik dan kesehatan mental, diminta untuk menilai kesesuaian, kejelasan, dan keterwakilan setiap butir instrumen terhadap konstruk yang diukur (Hidayat & Primasari, 2011).

Evaluasi dilaksanakan dengan memanfaatkan lembar validasi yang telah disiapkan peneliti. Setiap item dinilai apakah sudah sesuai dengan aspek yang diukur, perlu direvisi, atau harus dihilangkan. Setelah penilaian selesai, hasil evaluasi dari para ahli dianalisis untuk menentukan item-item yang layak digunakan dalam penelitian. Item yang dianggap valid dari segi isi adalah item yang mendapatkan persetujuan dari mayoritas ahli sebagai butir yang relevan dan representatif terhadap konstruk yang diukur (Haynes, dkk. 1995; Azwar, 2003). Dengan demikian, instrumen penelitian ini

telah lolos uji validitas isi, sehingga diharapkan mampu menghasilkan data yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Menurut Azwar (2012), istilah validitas berasal dari kata “validity,” yang merujuk pada tingkat ketelitian dan ketepatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsinya. Sebuah alat ukur dikatakan valid apabila bekerja dengan baik serta mampu menghasilkan data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Pengujian validitas bertujuan memastikan bahwa instrumen tersebut sudah tepat dan rasional dalam mengukur variabel yang diteliti (Azwar, 2012).

Analisis validitas pada penelitian ini dilakukan secara statistik menggunakan rumus korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengevaluasi sejauh mana setiap item instrumen berhubungan dengan keseluruhan skala (Sugiyono, 2017).

3.6.2 Uji Reliabilitas

Arikunto (2010) menjelaskan bahwa reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi atau kestabilan hasil pengukuran ketika dilakukan pengukuran ulang pada waktu yang berbeda. Reliabilitas menunjukkan seberapa dapat diandalkannya instrumen dalam menghasilkan data yang serupa jika digunakan berulang kali pada objek yang sama. Alat ukur dengan reliabilitas tinggi akan memberikan hasil yang sama dan tidak berubah seiring waktu.

Dalam penelitian ini, analisis reliabilitas dilakukan dengan menerapkan teknik statistik menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Rumus ini digunakan untuk mengestimasi konsistensi internal dari skor-skor tes pada suatu sampel. Pendekatan ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana item-item dalam instrumen pengukuran saling terkait dan konsisten dalam mengukur konstruk yang sama.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya adalah melakukan pengolahan data dengan teknik statistik untuk menganalisis hasil penelitian secara lebih mendalam. Proses pengolahan data dimulai dengan tabulasi data menggunakan Microsoft Excel, yang memudahkan dalam menyusun dan mengelompokkan data hasil penelitian. Setelah itu, data yang telah ditabulasi akan dipindahkan ke dalam program SPSS versi

25 for Windows, sebuah perangkat lunak statistik yang digunakan untuk melakukan berbagai analisis data.

3.7.1 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif, menurut Sugiyono (2017), bertujuan merangkum data dengan cara yang padat dan sistematis mulai dari pengumpulan hingga analisis agar hasilnya mudah ditafsirkan. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat mengilustrasikan karakteristik data misalnya rata-rata, nilai tengah, nilai yang paling sering muncul, serta sebaran (standar deviasi) sesuai Wahyuni (2023).

Dalam konteks penelitian psikologi tentang stres dan kesehatan mental, statistik deskriptif digunakan untuk:

1. Menghitung skor rata-rata variabel X dan Y Variabel X dan Y biasanya mewakili dua aspek yang diteliti, misalnya tingkat stres (X) dan kesehatan mental (Y). Rata-rata skor ini memberikan gambaran umum tingkat stres dan kesehatan mental responden.
2. Kategorisasi tingkat stres dan kesehatan mental Setelah mendapatkan skor rata-rata, data kemudian dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan, misalnya rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan rentang skor tertentu. Kategorisasi ini memudahkan interpretasi dan pemahaman kondisi responden secara keseluruhan.

Santoso (2013) menyatakan bahwa statistik deskriptif adalah metode untuk mengubah data mentah menjadi informasi bermakna dan ringkas, seperti nilai rata-rata yang menggambarkan kecenderungan sentral data. Sedangkan menurut Syofian Siregar (2014), statistik deskriptif sangat penting dalam penelitian kesehatan karena membantu menggambarkan karakteristik populasi dan pola data yang ada.

3.7.2 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Langkah pertama saat menganalisis statistik ialah melakukan uji normalitas agar data terverifikasi berdistribusi normal sesuai asumsi parametrik. Metode *Kolmogorov Smirnov* (K-S) termasuk yang paling populer. Menurut

Himmah (2020), uji *Kolmogorov Smirnov* adalah uji hipotesis non-parametrik yang dipakai untuk mengecek apakah sekelompok data bersumber dari populasi berdistribusi normal. Prinsipnya membandingkan fungsi distribusi kumulatif data nyata dengan distribusi kumulatif normal standar. Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, data dianggap normal; sebaliknya, $p\text{-value} < 0,05$ menandakan data tidak normal. Sugiyono (2017) menambahkan bahwa uji ini sangat berguna untuk sampel kecil sebelum menerapkan analisis parametrik.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memeriksa apakah hubungan antara variabel independen dan dependen mengikuti pola linear. Menurut Santoso (2013), uji linearitas dapat dilakukan dengan menggunakan analisis varians (*ANOVA*). *ANOVA* membandingkan varians antara kelompok dan dalam kelompok untuk melihat apakah hubungan antar variabel mengikuti pola linear. Jika hasil uji menunjukkan signifikansi di bawah 0,05, maka hubungan antara variabel tidak linear, jika lebih dari 0,05 hubungan dianggap linear (Santoso, 2013).

3.7.3 Uji Hipotesis

Regresi linier sederhana merupakan teknik statistik untuk menjelaskan hubungan antara satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), dengan tujuan memprediksi Y dari X lewat persamaan garis lurus paling sesuai. Menurut Sugiyono (2017), regresi linier sederhana dipakai untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, sekaligus meramalkan nilai variabel terikat apabila nilai variabel bebas sudah tersedia.

Dalam regresi linier sederhana, *ANOVA* dipakai untuk menguji apakah koefisien regresi b benar-benar berbeda dari nol secara statistik. Dengan kata lain, tes ini menilai sejauh mana variabel bebas (X) memberikan pengaruh bermakna pada variabel terikat (Y). Abdul Aziz (2020) menguraikan bahwa pelaksanaan uji *ANOVA* terdiri atas langkah-langkah berikut:

1. Menentukan Hipotesis

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik dengan Kesehatan Mental.

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik dengan Kesehatan Mental.

2. Menetapkan tingkat signifikansi (α) $\alpha=0,05$ (5%)
3. Menghitung nilai t-hitung. Nilai t-hitung dihitung dari output regresi atau dengan rumus tertentu yang melibatkan koefisien regresi dan standar error.
4. Menentukan daerah penolakan H0. Dengan menggunakan tabel distribusi t, nilai t-tabel ditentukan berdasarkan α dan derajat kebebasan ($df = n - 2$).
5. Membandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel
 1. Jika nilai t hitung $>$ nilai t tabel , maka H0 ditolak dan H1 diterima, artinya variabel Stres Akademik (X) berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental (Y).
 2. Jika nilai t hitung \leq nilai t tabel , maka H0 diterima, artinya variabel Stres Akademik (X) tidak berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental (Y).

