

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode ini berlandaskan filosofi positivisme dan diterapkan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, sementara analisis data dilakukan secara statistik. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono 2013 :8)

Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini diterapkan melalui metode survei, yang merupakan salah satu jenis metode kuantitatif. Metode penelitian survei merupakan tipe penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dari lingkungan yang alami (bukan hasil rekayasa), dengan peneliti melakukan intervensi dalam proses pengumpulan data. Intervensi tersebut dapat berupa penyebaran kuesioner, pelaksanaan tes, wawancara terstruktur, dan metode serupa lainnya, namun tidak melibatkan perlakuan seperti pada penelitian eksperimen (sugiyono 2013)

3.2 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu dan ditentukan oleh peneliti untuk diteliti serta dianalisis guna menarik kesimpulan (sugiyono 2016 : 38). Pada penelitian ini terdapat 2 jenis variabel, yaitu sebagai berikut :

1. Variabel Independen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau antecedent. Dalam bahasa Indonesia, variabel ini dikenal sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (terikat). Variabel independen biasanya dilambangkan dengan simbol Y. Pada penelitian ini variabel independennya yaitu stres akademik (Y).

2. Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuen. Dalam bahasa Indonesia, variabel ini dikenal sebagai variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari adanya variabel bebas. Variabel independen biasanya dilambangkan dengan simbol X. Pada penelitian ini variabel dependennya yaitu Regulasi Emosi (X1) dan Efikasi Diri (X2)

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa sebagai respon terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu, yang ditandai dengan munculnya reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan Student-Life Stress Inventory (SSI) yang

dikembangkan oleh Gadzella (1994) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Aprilia & Yoenanto (2022), dengan mencakup dua komponen utama yaitu academic stressors (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan dorongan diri) serta stress reactions (reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif).

Tinggi rendahnya stres akademik pada subjek dapat dilihat dari skor total skala stres akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

3.3.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan respon emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi, khususnya dalam konteks akademik. Regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori Thompson (1991), yang mencakup tiga aspek yaitu emotion monitoring, emotion evaluating, dan modifying emotional reactions.

Tinggi rendahnya regulasi emosi pada subjek dapat dilihat dari skor total skala regulasi emosi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

3.3.3 Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik tertentu, yang mempengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan akademik. Efikasi diri dalam penelitian ini diukur menggunakan The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) yang dikembangkan oleh Sagone & Caroli (2014), yang mencakup tiga dimensi yaitu level, strength, dan generality.

Tinggi rendahnya efikasi diri pada subjek dapat dilihat dari skor total skala efikasi diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah tingkat efikasi diri akademik mahasiswa.

3.4 Populasi dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. populasinya bukan hanya makhluk hidup saja, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain (Sugiyono, 2007)

Populasi yang ada didalam penelitian ini yaitu mahasiswa prodi Farmasi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik
- b. Mahasiswa program studi D3 Farmasi
- c. Mahasiswa aktif semester 1 – 7
- d. Mahasiswa angkatan 2022, 2023, 2024, 2025

Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa Farmasi

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2022	27
2023	19
2024	36
2025	37
Jumlah	119

Sumber : BAA

3.4.2 Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dan akan mewakili populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2016:81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan rumus slovin. Berikut dibawah ini merupakan rumus slovin.

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

Rumus 1: Ukuran Sampel

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persen kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan (pada penelitian ini menggunakan 5%)

$$n = \frac{119}{1 + 119 (5\%)^2}$$

$$n = \frac{119}{1 + 119 (0,0025)}$$

$$n = \frac{119}{1 + 0,2975}$$

$$n = \frac{119}{1,2975}$$

$$n = 91,7148$$

Berdasarkan tabel rumus yang telah dibuat solvin dengan tingkat kesalahan yang ditetapkan sebesar 5% diperoleh jumlah sampel pada mahasiswa farmasi universitas muhammadiyah Gresik sebesar 92 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non-probability*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap elemen atau anggota populasi tidak memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi kumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya (Sugiyono 2016).

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *skala likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (sugiyono 2016 : 93). Alasan menggunakan skala likert adalah diharapkan agar variabel yang diukur mampu terukur dan nampak, variabel dapat dijabarkan melalui indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijabarkan melalui item-item.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan. Pengukuran variabel dalam penelitian ini, menggunakan skala *likert* dengan menggunakan alternatif lima pilihan jawaban untuk variabel Y dan X1 (Stres Akademik dan Regulasi Emosi), dan menggunakan empat pilihan jawaban untuk variabel X2 (Efikasi Diri). Responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang masing-masing jawaban menunjukkan kesesuaian pertanyaan yang diberikan dengan keadaan yang dirasakan subjek. Model skala *likert* ini terdiri atas pernyataan yang sesuai aspek (*Favorable*) dan pernyataan yang tidak sesuai dengan aspek (*Unfavorable*).

3.5.1 Skala Stres Akademik

Variabel stres akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan Student-life Stress Inventory (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sarina (2012). Instrumen ini terdiri dari 51 aitem yang mencakup dimensi stresor, yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan paksaan pada diri sendiri, serta dimensi reaksi terhadap stresor yang terdiri dari reaksi fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif.

Berdasarkan studi adaptasi yang dilakukan oleh Sarina (2012), hasil uji validitas terhadap mahasiswa menunjukkan terdapat tujuh aitem yang memiliki nilai korelasi aitem-total di bawah 0,2, termasuk pada aitem nomor 50 dan 51 yang mewakili dimensi reaksi kognitif. Meskipun ditemukan nilai yang rendah, aitem-aitem tersebut tidak digugurkan oleh Sarina (2012), melainkan diberikan revisi sesuai dengan expert judgement yang dilakukan oleh

pembimbing untuk memastikan kualitas instrumen. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian ini peneliti memutuskan untuk tetap menyertakan kembali seluruh aitem pada dimensi kognitif untuk diuji ulang demi menjamin validitas isi (content validity) serta kelengkapan konstruk teoritis alat ukur SSI secara utuh. Keputusan ini didukung oleh pendekatan Zedler dkk. (2015) yang menyatakan bahwa keputusan untuk mempertahankan aitem tidak harus bergantung sepenuhnya pada kriteria statistik empiris semata, melainkan juga harus mempertimbangkan keseimbangan dengan kriteria pragmatis demi kegunaan instrumen tersebut (DeVellis & Thorpe, 2022). Dengan menguji kembali pada populasi yang baru, diharapkan akurasi pengukuran menjadi lebih komprehensif dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 3. 2 Skor Pengukuran Skala Likert Variabel Y

No	Alternatif jawaban	Nilai
1.	Hampir Setiap Waktu	5
2.	Sering	4
3.	Kadang-Kadang	3
4.	Jarang	2
5.	Tidak Pernah	1

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stress Akademik

No	Aspek	Indikator	Nomer Aitem	Jumlah
			Favorable	
1.	Stresor	Frustasi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
		Konflik	8, 9, 10	3
		Tekanan	11, 12, 13, 14	4
		Perubahan	15, 16, 17	3
		Pemaksaan Diri	18, 19, 20, 21, 22, 23	5
2.	Reaksi terhadap stresor	Fisik	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	14
		Emosi	38, 39, 40, 41	4
		Perilaku	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49	7
		Kognitif	50, 51	2
Jumlah				51

3.5.2 Skala Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan Skala Regulasi Emosi yang disusun oleh Lindilalitya (2018) dengan mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson, (1994). Peneliti menggunakan instrumen ini sebagaimana digunakan dalam studi yang dilakukan oleh Meganingtyas & Mufitasari (2022). Skala ini disusun untuk mengukur tiga aspek utama, yaitu: pemantauan emosi (*monitoring*), evaluasi emosi (*evaluating*), dan modifikasi emosi (*modifying*).

Instrumen ini awalnya terdiri dari 32 aitem pernyataan dengan menggunakan skala Likert lima poin. Berdasarkan hasil uji properti psikometrik yang dilaporkan oleh Meganingtyas & Mufitasari (2022), terdapat 12 aitem yang dinyatakan gugur karena tidak memenuhi syarat, sehingga aitem yang valid dan digunakan berjumlah 20 aitem. Meskipun

terdapat pengurangan aitem, alat ukur ini terbukti memiliki konsistensi internal yang baik. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,842, yang mengindikasikan bahwa skala ini reliabel untuk mengukur kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Tabel 3. 4 Skor Pengukuran Skala Likert Variabel X1

No	Favorable		Unfavorable	
	Alternatif jawaban	Nilai	Alternatif jawaban	Nilai
1.	Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
2.	Setuju	4	Setuju	2
3.	Kadang-Kadang	3	Kadang-Kadang	3
4.	Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	4
5.	Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	5

Tabel 3. 5 Skala Blue Print Regulasi Emosi

No	Aspek-Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Memonitor Emosi	Memahami dan menyadari emosi yang dirasakan.	4	5,6,7
		Memahami penyebab munculnya emosi.	9, 10, 11	2
		Memahami perilaku yang ingin dimunculkan berkaitan dengan emosi yang dirasakan	14, 16	1, 20
2.	Mengevaluasi Emosi	Menahan ekspresi emosi dan menenangkan emosi	17	18
		Mengutamakan logika daripada perasaan ketika sedang menghadapi permasalahan	19	
3.	Memodifikasi Emosi	Tidak terpengaruh stimulus negatif	8	3
		Tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi		13
		Menunjukkan ekspresi/perilaku positif meskipun berada dalam situasi emosi negatif	15	12
Total			10	10

3.5.3 Skala Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Variabel efikasi diri dalam penelitian ini diukur menggunakan The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) yang dikembangkan oleh Sagone dan Caroli (2014). Peneliti menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah melalui proses validasi oleh Darmayanti et al. (2021). Instrumen ini digunakan untuk mengukur keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola tuntutan akademik, mengambil keputusan secara mandiri, menyelesaikan permasalahan dengan melibatkan orang lain, serta membangun iklim interpersonal yang positif di lingkungan perkuliahan.

Skala efikasi diri ini terdiri atas empat dimensi, yaitu self-engagement, self-oriented decision-making, others-oriented problem-solving, dan interpersonal climate. Berdasarkan hasil uji properti psikometrik yang dilakukan oleh Darmayanti et al. (2021), dari seluruh aitem yang diuji terdapat 25 aitem yang dinyatakan valid berdasarkan nilai korelasi aitem-total yang

memenuhi kriteria, serta menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,893. Nilai tersebut mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang tinggi, sehingga instrumen TASES ini layak digunakan untuk mengukur efikasi diri akademik mahasiswa.

Tabel 3. 6 Skor Pengukuran Skala Likert Variabel X2

No	Alternatif jawaban	Nilai
1.	Sangat Setuju	5
2.	Setuju	4
3.	Tidak Setuju	3
4.	Sangat Tidak Setuju	2

Tabel 3. 7 Skala Blue Print *Self Efficacy*

No	Dimensi	Indikator	Nomer Aitem	Jumlah
1.	<i>Self-Engagement</i>	Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan berkomitmen dalam proses pembelajaran akademik.	1, 2, 6, 7, 9, 15, 22	7
2.	<i>Self-Oriented Decision-Making (SODM)</i>	Kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan menemukan solusi menggunakan sumber daya diri sendiri.	3, 12, 16, 17, 19, 20, 21	7
3.	<i>Others-Oriented Problem-Solving (OOPS)</i>	Kemampuan menyelesaikan masalah dengan mencari dukungan atau bantuan dari orang lain (dosen, teman).	4, 8, 10, 11, 13, 24, 25	7
4.	<i>Interpersonal Climate (IC)</i>	Kemampuan menciptakan suasana kolaboratif dan hubungan prososial dengan teman kuliah.	5, 14, 18, 23	4
Jumlah				25

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari istilah *validity*, yang mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur dapat digunakan secara tepat dan akurat dalam menjalankan fungsinya. Sebuah pengukuran dianggap memiliki validitas tinggi jika alat ukur tersebut mampu menjalankan fungsi pengukurannya dengan baik, atau memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan dari pengukuran itu sendiri (Azwar, 2006).

Dalam pemilihan item berdasarkan korelasi total-item, digunakan kriteria dengan batas $r_{ix} > 0,3$. Jika jumlah item yang memenuhi kriteria ini masih belum mencukupi kebutuhan, maka batas kriteria dapat diturunkan hingga 0,25 untuk mencapai jumlah item yang diinginkan (Azwar, 2017).

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Ini berarti, jika pengukuran dilakukan berulang kali pada kelompok yang sama, hasil yang diperoleh akan cenderung konsisten (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, jenis reliabilitas yang digunakan adalah Alpha Cronbach, yang dihitung melalui skala yang hanya diterapkan satu kali pada kelompok responden. Alpha Cronbach didasarkan pada koefisien reliabilitas dengan rentang nilai antara 0,00 hingga 1,00. Pengujian Alpha Cronbach digunakan untuk memperkirakan reliabilitas konsistensi internal dari skor tes pada suatu sampel.

3.7 Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lainnya terkumpul. Tahapan dalam analisis data meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan kategori responden, melakukan tabulasi data sesuai variabel dan jenis responden, melakukan tabulasi data variabel dari seluruh responden, menyajikan data untuk setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan guna menjawab rumusan masalah, serta menghitung untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2016:147). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear ganda. Analisis regresi linear ganda merupakan teknik analisis regresi dengan dua variabel bebas (independent variable).

