

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian studi kuantitatif *non-eksperimental* yang memanfaatkan desain korelasional sebagai metode penelitiannya. Penelitian kuantitatif lebih fokus pada sejumlah fenomena yang memiliki karakteristik tertentu dalam kehidupan manusia, yang disebut sebagai variabel (Ali et al., 2022). Dalam penelitian ini, variabel regulasi regulasi diri dihubungkan dengan variabel stres akademik. Pendekatan yang digunakan adalah potong lintang atau *cross-sectional*, dimana variabel bebas dan variabel terikat diteliti secara bersamaan pada satu waktu yang sama.

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Ar-Royaan Baitul Hamdi Yogyakarta yang beralamat di Kepuh, GK III/850, Klitren, Gondokusuman, Yogyakarta 55222

2. Waktu Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari hingga Agustus 2024 mulai dari penentuan judul hingga sidang skripsi, dengan pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa santri di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Arroyaan Baitul Hamdi Yogyakarta. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 263 mahasiswa santri.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa santri di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royaan Baitul Hamdi Yogyakarta dengan

menggunakan metode *convenience sampling*. Kriteria penelitian ini adalah mahasiswa santri yang terdiri dari beberapa semester yang bersedia berpartisipasi sebagai responden. Besar sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini setelah memperhatikan inklusi dan eksklusi, yaitu dari 110 responden, yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner didapatkan sejumlah 89 sampel dengan mengacu pada rumus penetapan sampel dari (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Rumus :

$$\begin{aligned}
 n &= \left\{ \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left(\frac{1 + 0,389}{1 - 0,389} \right)} \right\}^2 + 3 \\
 &= \left\{ \frac{1,96 + 1,645}{0,5 \ln \left(\frac{1 + 0,389}{1 - 0,389} \right)} \right\}^2 + 3 \\
 &= \frac{3,605}{0,5 \ln \left(\frac{1,389}{0,611} \right)} \\
 &= \frac{3,605}{0,5 \ln (2,27)} \\
 &= \frac{3,605}{0,409} \\
 &= 8,81 = (77,6)^2 + 3 = 77,6 + 3 = 80,6 \\
 &= 80,6 \text{ dibulatkan menjadi } 81 + 10\% = 89,1 = 89
 \end{aligned}$$

Keterangan :

$Z\alpha$: Deviat baku dari kesalahan tipe 1 (5% = 1,960)

$Z\beta$: Deviat baku kesalahan tipe 2 (5% = 1,645)

\ln : Eksponensial atau log dari bilangan natural

r : Koefisien korelasi yang dianggap bermakna dari penelitian sebelumnya yaitu $r = 0,389$ (Nurfitriani & Setyandari, 2022)

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sampel penelitian tersebut sebagai berikut:

- 1) Kriteria Inklusi
 - a. Mahasiswa santri yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta yang bersedia menjadi responden penelitian
 - b. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan D1, D3, D4, dan S1
 - c. Usia 18-25 tahun
- 2) Kriteria Eksklusi
 - a. Terindikasi masalah kesehatan jiwa seperti gangguan jiwa berat, gangguan cemas, atau depresi yang ditunjukkan dengan surat diagnosa dari dokter
 - b. Mengonsumsi obat psikofarmaka

D. Variabel

Variabel penelitian adalah elemen yang dipilih oleh peneliti untuk dianalisis dengan tujuan mendapatkan informasi tentang hal tersebut, yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan dari hasil studi tersebut (Purwanto, 2019).

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu :

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel yang berfungsi sebagai penyebab atau memiliki potensi teoritis untuk memengaruhi variabel lain. Variabel bebas pada umumnya dilambangkan dengan huruf X (Purwanto, 2019). Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah Regulasi Diri.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel yang terpengaruh, merupakan hasil dari variabel bebas (Purwanto, 2019). Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah Stres Akademik.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan dan metode untuk mengukur variabel yang diteliti

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen dan Alat Ukur	Skala	Hasil
Regulasi Diri	Proses psikologis yang mempengaruhi mahasiswa santri dalam melakukan dan mengatur mekanisme koping untuk berperilaku positif demi mencapai suatu tujuan	Kuesioner <i>Self Regulation Formative Questionnair</i> dari Zimmerman (1989) yang telah modifikasi oleh Tamara (2021)	Ordinal	Rendah : $x < 72$ Sedang : $79 \leq x < 90$ Tinggi : $x \geq 90$
Stres Akademik	Kondisi tekanan yang berhubungan dengan frustrasi atas kegagalan akademik	Kuesioner <i>Student-Life Stress Inventory (SSI)</i> diadopsi dari Gadzella (1991) yang telah dimodifikasi oleh Nursalisa (2022)	Ordinal	Rendah : $x < 87$ Sedang : $87 \leq x < 105$ Tinggi : $x \geq 105$

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat ukur atau instrument

Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner

1. Kuesioner Data Demografi

Kuesioner data demografi dirancang untuk mengetahui identitas responden, termasuk nama, usia, jenis kelamin, dan jenjang pendidikan.

2. Kuesioner Regulasi Diri

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Self Regulation Formative Questionnair* dari Zimmerman (1989) dimodifikasi oleh Tamara (2021) untuk mengukur regulasi diri, kuesioner ini memiliki 31 item dengan rincian 18 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*.

Pada penelitian ini, skala yang diterapkan adalah skala *likert*. Skala regulasi diri ini berfokus pada aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. Kuesioner ini menerapkan skala *likert* dengan rentang skor dari 1 hingga 4, dengan rincian sebagai berikut :

Favourable

Sangat Sesuai (SS) : 4

Sesuai (S) : 3

Tidak Sesuai (TS) : 2

Sangat Tidak Sesuai (STS) : 1

Unfavourable

Sangat Sesuai (SS) : 1

Sesuai (S) : 2

Tidak Sesuai (TS) : 3

Sangat Tidak Sesuai (STS) : 4

Tabel 3.2 Kuesioner Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Menyusun rencana aktivitas belajar	1,13,25	7,19,31	6
	Mengkaji kegiatan belajar	2,14,26	8,20	5
Motivasi	Keinginan menyelesaikan tugas	3,15,27	9,21	5
	Keinginan melakukan aktivitas belajar	4,16,28	10,22	5
Perilaku	Upaya individu untuk mengatur dirinya	5,17,29	11,23	5
	Upaya individu untuk mengontrol dirinya	6,18,30	12,24	5
Jumlah		18	13	31

Penghitungan kategori skor regulasi diri didapatkan dengan cara :

1. Menentukan nilai *mean* (rata-rata) yang didapatkan dari hasil total skor jawaban responden dibagi dengan jumlah total responden.

Nilai *mean* = 81

2. Menentukan nilai standar deviasi, yaitu nilai akar kuadrat dari varians yang menggambarkan standar sejauh mana data tidak sesuai dari nilai rata-rata.

Nilai standar deviasi = 8

- a. Rendah : $x < (Mean - 1 SD)$
: $x < 72$
- b. Sedang : $(Mean - 1 SD) \leq x \leq (Mean - 1 SD)$
: $72 \leq x < 90$
- c. Tinggi : $x \geq (Mean) + 1 SD$
: $x \geq 90$

3. Kuesioner Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Student-life Stress Inventory (SLSI)* dari Gadzella 1991 yang telah dimodifikasi oleh Nursalisa (2022) untuk mengukur stress akademik. Kuesioner ini memiliki 38 item. Kuesioner ini menggunakan skala *likert* yang terdiri dari serangkaian pertanyaan *favourable* dan *unfavourable* dengan rincian jawaban sebagai berikut :

Favourable

Sangat Sesuai (SS) : 4

Sesuai (S) : 3

Tidak Sesuai (TS) : 2

Sangat Tidak Sesuai (STS) : 1

Unfavourable

Sangat Sesuai (SS) : 1

Sesuai (S) : 2

Tidak Sesuai (TS) : 3

Sangat Tidak Sesuai (STS) : 4

Tabel 3.3 Kuesioner Stres Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Stresor Akademik	Frustasi, kesal	1,2,3	4,5	5
	Perselisihan	7,8	6,9	4
	Tekanan, beban	10,12	11,13	4
	Perubahan	14,17	15,16	4
	Penekanan diri	18,19	20,21	4
Reaksi terhadap stresor	Emosi, perasaan	22,23	24,25	4
	Fisiologis	26,27,29	28,30	5
	Perilaku, sikap	31,34	32,33	4
	Kognitif, berpikir	36,38	35,37	4
Jumlah		20	18	38

Penghitungan kategori skor regulasi diri didapatkan dengan cara :

1. Menentukan nilai *mean* (rata-rata) yang didapatkan dari hasil total skor jawaban responden dibagi dengan jumlah total responden.

$$\text{Nilai } mean = 96$$

2. Menentukan nilai standar deviasi, yaitu nilai akar kuadrat dari varians yang menggambarkan standar sejauh mana data tidak sesuai dari nilai rata-rata.

$$\text{Nilai standar deviasi} = 8$$

- a. Rendah : $x < (Mean - 1 SD)$

$$: x < 87$$

- b. Sedang : $(Mean - 1 SD) \leq x \leq (Mean + 1 SD)$

$$: 87 \leq x < 105$$

- c. Tinggi : $x \geq (Mean) + 1 SD$

$$: x \geq 105$$

2. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan data primer yang diperoleh melalui proses pengumpulan data melalui kuesioner *Self Regulation Formative Questionnaire* untuk mengukur regulasi diri dan kuesioner *Student-life Stress Inventory (SLSI)* untuk mengukur stress akademik yang berbentuk *Google Formulir*. Sasaran pengambilan data, pada mahasiswa santri dengan jumlah 89 mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Sebelum penelitian dilakukan peneliti membuat *google formulir* yang berisi perkenalan dari peneliti, menjelaskan prosedur dan tujuan penelitian, *informed consent* berupa pertanyaan kepada responden apakah bersedia menjadi responden penelitian dengan pilihan jawaban “ya bersedia” dan “tidak bersedia”, serta berisi kuesioner yang akan diisi oleh responden. Kuesioner regulasi diri memiliki 31 pertanyaan dan kuesioner stres akademik memiliki 38 pertanyaan, dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert*. Peneliti membagikan *link google formulir* yang sudah dibuat, melalui *group Whats'App* angkatan dan juga *group Whats'App* keluarga besar Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta. Sebelum responden menjawab kuesioner responden harus membaca prosedur penelitian terlebih dahulu dan mengisi *inform concent*. Responden dipersilahkan untuk menjawab kuesioner selama 15-20 menit., dan kuesioner akan ditutup setelah kebutuhan sampel terpenuhi. Pada saat proses pengumpulan data, sampel jenjang pendidikan D3 tidak memenuhi jumlah yang ditargetkan peneliti, yang pada akhirnya peneliti melakukan *whats'app* pribadi kepada responden yang menempuh pendidikan D3. Setelah data responden terkumpul, peneliti memasukkan data ke dalam *Microsoft excel*, lalu mengecek kelengkapan data responden, dan selanjutnya data akan diolah menggunakan aplikasi perangkat lunak berupa SPSS.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

a. Regulasi Diri

Uji validitas tidak dilakukan pada penelitian ini sebab telah dilakukan oleh Tamara (2021), terdiri dari 36 item dan berdasarkan hasil uji validitas oleh Tamara (2019) kuesioner ini dinyatakan valid dengan nilai $r \leq 0,30$.

b. Stres Akademik

Uji validitas tidak dilakukan pada penelitian ini sebab telah dilakukan oleh Nursalisa (2022) dan diperoleh hasil nilai *alpha cronchbach* 0,824 maka skala ini dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

a. Regulasi Diri

Uji reliabilitas tidak dilakukan pada penelitian ini sebab hasil uji reliabilitas yang telah dilaksanakan oleh Tamara (2021), menggunakan *Cronbach's Alpha* 0,920 didapatkan hasil 0,948, sehingga dinyatakan reliable karena hasil koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

b. Stres Akademik

Tidak dilakukan uji reliabilitas pada penelitian ini sebab telah dilakukan oleh Nursalisa (2022), didapatkan nilai 0,889, sehingga dinyatakan reliable.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah tahap dimana data yang sudah dikumpulkan lalu diproses dengan menggunakan bantuan aplikasi perangkat lunak. Berikut adalah cara pengolahan data :

a. *Editing*

Dalam tahap editing ini melibatkan pengecekan terhadap data-data yang telah terkumpul yaitu data kuesioner regulasi diri maupun stress akademik. Kemudian melakukan seleksi data yang terkumpul, mengevaluasi apakah sampel tersebut memenuhi kriteria inklusi.

b. *Coding*

Sebelum mengolah data peneliti memberikan kode untuk setiap kuesioner, kode tersebut bisa menggunakan data yang dirubah dari :

1. Jenis Kelamin
 - a. Laki-laki : 1
 - b. Perempuan : 2
2. Usia
 - a. Remaja akhir : 1
 - b. Dewasa awal : 2
3. Tingkat Semester
 - a. 1 : 1
 - b. 2 : 2
 - c. 3 : 3
 - d. 4 : 4
 - e. 5 : 5
 - f. 6 : 6
 - g. 7 : 7
 - h. 8 : 8
4. Pendidikan
 - a. D1 : 1
 - b. D3 : 2
 - c. D4 : 3
 - d. S1 : 4
5. Variabel Regulasi Diri
 - a. Rendah : 1
 - b. Sedang : 2

c. Tinggi : 3

6. Variabel Stres Akademik

a. Rendah : 1

b. Sedang : 2

c. Tinggi : 3

b. *Entry*

Dalam tahap ini data telah diedit dan dikodekan ke dalam perangkat lunak yaitu berupa SPSS.

c. *Cleaning*

Pada tahap ini, peneliti memeriksa kembali terhadap data yang telah dimasukkan untuk mencegah adanya kesalahan dalam proses pengolahan data.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat ialah metode yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dari setiap variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, variabel regulasi diri, variabel stres akademik, rumus yang digunakan yaitu :

$$P = \frac{f_x}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Hasil presentase

f = Frekuensi

n = Jumlah sampel

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang mengidentifikasi antara 2 variabel, dalam variable ini adalah variable regulasi diri dan variable stress akademik. Penelitian ini, menggunakan uji *Asosiatif Non Parametris* yaitu uji *Somers'd*, yang menggunakan SPSS 26 *for windows* untuk membantu mengukur hubungan asimetris antara variabel terikat dan variabel bebas. Variabel bebas pada penelitian ini

yaitu regulasi diri memiliki potensi untuk mempengaruhi variabel terikat yaitu stress akademik, namun stress akademik tidak dapat mempengaruhi regulasi diri yang pada artinya dari kedua variabel tersebut tidak ada timbal balik.

I. Etika Penelitian

Aspek etika dalam penelitian ini akan diajukan kepada komite etik di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Pada 15 Agustus 2024 dengan nomor Skep/505/KEP/VIII/2024. Setiap penelitian kesehatan yang melibatkan manusia sebagai subjek harus mematuhi prinsip-prinsip etik sebagai berikut :

- a. *Informed Consent* (Penjelasan dan Persetujuan)
Peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud, tujuan, manfaat serta keamanan dari penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *google formulir* yang berisikan *informed consent* kemudian responden mengisi lembar persetujuan sebagai tanda kesediaan berpartisipasi dalam penelitian.
- b. *Respect for persons (other)* atau menghargai responden
Dalam tahap ini peneliti menjelaskan informasi terkait prosedur penelitian melalui *google formulir*, dan disediakan pertanyaan sebagai bentuk persetujuan apakah bersedia menjadi responden penelitian atau tidak bersedia.
- c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)
Peneliti memastikan kerahasiaan data responden, ketika akan menyantumkan data, peneliti menggunakan inisial untuk menggantikan data asli dari responden.
- d. *Justice* (Prinsip etika keadilan)
Prinsip ini menekankan bahwa setiap individu berhak menerima apa yang menjadi haknya, terkait dengan keadilan distributif dan pembagian yang seimbang (*equitable*). Dalam penelitian ini prinsip etika keadilan dalam pemberian *reward* belum dilakukan peneliti

kepada seluruh responden, hanya responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang diberikan *reward*. Namun, peneliti tetap memperhatikan etika keadilan dalam pemberian informasi terkait prosedur penelitian kepada responden, peneliti memberikan kesempatan dan tenggat waktu yang sama dalam pengisian kuesioner, peneliti menyampaikan kepada responden bahwa data yang digunakan untuk kepentingan penelitian.

J. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta. Kegiatan tersebut dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini dilaksanakan untuk mempersiapkan pelaksanaan proses penelitian. Langkah-langkah pada tahap persiapan terdiri dari :

- a. Mencari referensi artikel penelitian seperti jurnal, buku dan publikasi pemerintah online, skripsi
- b. Mencari fenomena penelitian
- c. Mengajukan judul penelitian
- d. Mengurus surat izin untuk melaksanakan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta
- e. Melakukan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta
- f. Menyusun proposal dan berdiskusi dengan dosen pembimbing skripsi
- g. Melaksanakan ujian proposal skripsi
- h. Memperbaiki proposal sesuai dengan saran dan masukan dari dosen penguji
- i. Mengurus surat izin penelitian

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini adalah tahap penguampulan data. Tahapan tersebut sebagai berikut :

- a. Mengajukan permohonan etik sebagai syarat administrasi penelitian
- b. Melakukan penelitian terhadap remaja di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta
- c. Pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*
- d. Peneliti membuat *google formulir* yang berisi pengenalan penelitian, tujuan dan prosedur penelitian dan *informed consent*
- b. Peneliti membagikan *link google form* yang sudah dibuat
- c. Sebelum responden menjawab kuesioner responden harus mengisi *inform concent*
- d. Peneliti memberikan tenggat waktu selama 3 hari untuk responden dalam mengisi kuesioner
- e. Setelah data responden terkumpul, peneliti meneliti data responden dan memasukkan data ke dalam *Microsoft excel* kemudian akan diolah menggunakan SPSS.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir dari penelitian ini melibatkan penyusunan laporan yang menjelaskan hasil penelitian. Langkah-langkah pada tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan rekap data penelitian untuk dilakukan perhitungan data
- b. Mengecek kelengkapan data, diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik melalui aplikasi perangkat lunak
- c. Membuat BAB IV yang mencakup hasil dan pembahasan serta BAB V yang mencakup kesimpulan serta sasan
- d. Mengonsultasikan hasil penelitian dengan pembimbing dan merevisi sesuai saran dari dosen pembimbing
- e. Mengajukan surat izin untuk melaksanakan uji hasil

- f. Mempresentasikan hasil penelitian kepada dosen penguji dan dosen pembimbing
- g. Memperbaiki laporan hasil penelitian sesuai arahan dari dosen penguji dan dosen pembimbing
- h. Setelah skripsi disetujui, lalu mengumpulkan laporan hasil peneliti.
- i. Memberikan *reward* kepada mahasiswa yang menjadi responden peneliti.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA