

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Tergantung (Y) : Stres akademik

Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial

B. Definisi Operasional

1. Stres akademik

Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Stres akademik pada penelitian ini diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh Zahrah dan Sukirno (2022) berdasarkan aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2011) meliputi aspek biologis, emosional, kognitif, dan perilaku sosial

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan, perhatian, dan sumber daya yang diberikan individu atau kelompok melalui hubungan interpersonal untuk membantu seseorang menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dukungan sosial pada penelitian ini, diukur menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Oktaviani dan Soetjningsih (2023) berdasarkan dimensi dukungan sosial dari Zimet dkk. (1988) yaitu keluarga, teman, dan orang spesial.

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam sebuah penelitian merujuk pada kelompok subjek atau objek yang memiliki ciri-ciri tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, dengan tujuan untuk menarik kesimpulan yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi fokus adalah mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang sedang berada dalam fase pasca-putus cinta. Pengelompokan ini dilakukan karena pengalaman pasca-putus cinta dianggap dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk stres akademik, yang menjadi salah satu fokus utama penelitian.

Untuk memilih sampel dari populasi tersebut, penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling, tepatnya dengan pendekatan purposive sampling. Metode ini memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya, yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Purposive sampling memberikan fleksibilitas dalam pemilihan individu yang memiliki karakteristik khusus yang diinginkan, seperti pengalaman mendalam tentang topik yang diteliti atau posisi sosial yang memudahkan peneliti untuk memahami fenomena yang sedang dikaji (Sugiyono, 2015). Oleh karena itu, kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa yang memenuhi kondisi tersebut diantaranya:

1. Mahasiswa aktif atau tidak sedang cuti.

2. Laki-laki dan Perempuan
3. Usia 18-25 Tahun
4. Mengalami putus cinta 3-6 bulan terakhir.

D. Metode Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data menjadi metode yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data dan informasi yang relevan dalam suatu penelitian. Proses ini dapat dilakukan pada berbagai kondisi, sumber data, maupun dengan bermacam-macam pendekatan (Sugiyono, 2024). Penelitian kuantitatif menggunakan instrumen sebagai alat utama dalam mengumpulkan data sekaligus mengukur variabel yang diteliti (Sugiyono, 2024). Instrumen dalam penelitian ini berbentuk skala psikologi yang dikemas dalam angket. Angket berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus diisi oleh responden (Sugiyono, 2024). Item dalam skala Likert mencakup pernyataan yang bersifat positif (*favourable*) sesuai indikator perilaku, dan pernyataan negatif (*unfavourable*) yang berlawanan dengan indikator tersebut (Azwar, 2023). Skala *likert* yang digunakan menawarkan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3.1. Tabel Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

1. Skala Dukungan Sosial

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun Oktaviani dan Soetjningsih (2023) berdasarkan dimensi dukungan sosial dari Zimet dkk. (1988). Dalam penelitian ini, peneliti langsung menggunakan skala yang telah ada karena variabel yang diukur sudah sesuai dengan kebutuhan penelitian. Jumlah pilihan jawaban pada skala juga telah sesuai, yaitu lima kategori, terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), sehingga tidak diperlukan perubahan dalam bentuk alternatif jawaban. Skala tersebut mencakup aitem-aitem yang mencerminkan berbagai sumber dukungan sosial yang relevan bagi individu.

Tabel 3.2. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Dimensi	Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Keluarga	3, 4, 8, 11	-	4
Teman	6, 7, 9, 12	-	4
Orang Spesial	1, 2, 5, 10	-	4
Jumlah	12	0	12

2. Skala Stres Akademik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel stres akademik adalah skala stres akademik yang telah dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Zahrah dan Sukirno (2022) berdasarkan aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2011). Modifikasi alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan menyesuaikan item-item dalam skala stres akademik agar lebih relevan dengan subjek penelitian. Sebelumnya, skala ini digunakan untuk meneliti mahasiswa santri,

sedangkan dalam penelitian ini, skala tersebut difokuskan pada mahasiswa yang mengalami fase pasca putus cinta.

Selain melakukan penyesuaian pada item-item yang ada, modifikasi juga dilakukan pada alternatif jawaban yang sebelumnya telah digunakan dalam skala awal. Pada skala awal yang diterapkan, responden hanya diberikan empat pilihan jawaban yang terbatas, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Namun, dalam penelitian ini, untuk memberikan pilihan yang lebih beragam dan memungkinkan responden untuk memberikan tanggapan yang lebih tepat sesuai dengan pandangannya, opsi jawaban tersebut dimodifikasi dan diperluas menjadi lima pilihan. Dengan tambahan satu pilihan, yaitu Netral (N), maka responden kini dapat memilih antara Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), atau Sangat Tidak Sesuai (STS). Modifikasi ini bertujuan untuk memberikan keleluasaan yang lebih besar dalam menggambarkan sikap atau pendapat responden, serta memperkaya data yang diperoleh, karena adanya pilihan Netral (N) dapat memberikan indikasi yang lebih jelas terhadap responden yang merasa tidak memiliki pandangan yang kuat atau cenderung berada pada posisi tengah terkait suatu pernyataan.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Biologis	Mudah lelah	1	11	2
	Kurang selera makan	16	-	1
	Insomnia	12	20	2
	Sakit kepala	10	15	2
	Jantung berdebar-debar	26	-	1
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	3	25, 19	3
	Prestasi menurun	4	17	2
	Mudah lupa	-	5	1
	Berpikir negatif	6, 18	24	3
	Sulit mengambil keputusan	-	13	1
Emosi	Mudah sedih	-	27	1
	Gelisah menghadapi tugas	21	-	1
	Mudah tersinggung	-	8	1
	Panik ketika banyak tugas	2	22	2
	Putus asa	14	23	2
Perilaku	Tidak disiplin	7	9	2
Jumlah		13	14	27

E. Metode Analisis Data

Metode analisis data diartikan sebagai serangkaian langkah sistematis yang bertujuan untuk mengubah data hasil penelitian menjadi informasi yang relevan dan berguna, yang nantinya dapat dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang valid dan berdampak (Abdullah dkk., 2021). Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dipilih sebagai metode utama untuk mengolah dan menginterpretasikan data yang diperoleh melalui dua skala

utama, yaitu skala stres akademik dan skala dukungan sosial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis data dalam bentuk angka, yang selanjutnya dapat diolah menggunakan teknik statistik. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi, yang berfungsi untuk menguji hubungan antara kedua variabel yang diteliti, yaitu stres akademik dan dukungan sosial.

Proses analisis korelasi dilakukan setelah peneliti melaksanakan serangkaian uji asumsi. Sebelum data dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik tertentu, perlu dipastikan bahwa data memenuhi persyaratan yang ditetapkan melalui uji asumsi klasik. Uji ini digunakan untuk menilai kelayakan data dalam proses analisis lanjutan yang bertujuan menjawab hipotesis penelitian (Gunawan, 2016). Berbagai jenis uji asumsi klasik tersedia dan penerapannya disesuaikan dengan teknik analisis yang dipakai. Pada penelitian ini, uji asumsi klasik meliputi uji normalitas serta uji linearitas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting dalam penelitian untuk menilai apakah data yang terkumpul memiliki distribusi yang sesuai dengan pola distribusi normal. Prosedur ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis berasal dari populasi yang mengikuti distribusi normal, yang menjadi asumsi dasar bagi banyak teknik analisis statistik (Sugiyono, 2024). Dengan melakukan uji

normalitas, peneliti dapat mengetahui sejauh mana data yang diperoleh memenuhi karakteristik distribusi yang diharapkan, sehingga dapat diambil keputusan yang tepat dalam pemilihan metode analisis statistik selanjutnya.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan memanfaatkan metode *Kolmogorov-Smirnov*, yang diterapkan melalui perangkat lunak SPSS untuk menguji apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Metode *Kolmogorov-Smirnov* ini bekerja dengan menghasilkan nilai signifikansi yang digunakan sebagai indikator utama dalam evaluasi distribusi data. Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari angka 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data yang dianalisis mengikuti distribusi normal, yang berarti tidak ada pelanggaran terhadap asumsi normalitas dalam analisis statistik yang dilakukan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi yang didapatkan lebih kecil dari 0,05, maka hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Kondisi ini memerlukan perhatian lebih lanjut, di mana langkah-langkah analisis selanjutnya harus memperhitungkan asumsi distribusi data yang berbeda, seperti penggunaan metode non-parametrik atau transformasi data, agar analisis statistik tetap valid dan dapat menghasilkan kesimpulan yang sah dan dapat diandalkan (Sugiyono, 2024). Dengan demikian, pemahaman terhadap hasil uji normalitas ini sangat krusial dalam menentukan teknik analisis statistik yang tepat untuk penelitian ini.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang mengikuti pola garis lurus antara dua variabel yang diteliti. Dengan kata lain, pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antar variabel tersebut tidak bersifat acak atau non-linear, melainkan dapat digambarkan dengan sebuah garis lurus yang mencerminkan keterkaitan yang jelas dan konsisten (Sinambela & Sinambela, 2021). Melalui uji ini, peneliti dapat menentukan apakah hubungan yang ada antara variabel sesuai dengan asumsi dasar dalam analisis statistik yang mengandalkan model linear.

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan metode *test for linearity*, yang diterapkan melalui program SPSS 25.0 for Windows. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menilai seberapa kuat dan jelas pola hubungan yang terjalin antara kedua variabel yang diamati. Penelitian ini menetapkan tingkat signifikansi sebesar 0,05 atau 5%, yang digunakan sebagai patokan untuk menilai apakah hubungan antar variabel dapat dianggap linear. Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka hubungan antar variabel dianggap memenuhi kriteria linearitas, sebagaimana dijelaskan oleh Ibrahim et al. (2018).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti menyelesaikan pengujian

asumsi pada variabel dukungan sosial dan stres akademik. Penelitian ini akan menggunakan metode statistik *Pearson Product Moment Correlation* untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik *Pearson Product Moment Correlation* berperan dalam menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2024). Perhitungan koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara dukungan sosial orang tua dengan tingkat stres akademik siswa. Analisis korelasional menggambarkan tingkat kekuatan hubungan kedua variabel tersebut.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Pengukuran data yang tepat harus mencerminkan tujuan dari objek yang diukur. Proses evaluasi validitas menjadi hal penting untuk memastikan ketepatan alat ukur. Azwar (2023) menyatakan bahwa validitas merupakan sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang akurat dan sesuai dengan peran yang seharusnya dijalankan. Penelitian ini menggunakan bentuk validitas isi atau *content validity*, yang ditentukan melalui penilaian para ahli (*expert judgement*).

Instrumen disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan teori yang digunakan. Penilaian kelayakan dilakukan oleh ahli melalui teknik *expert judgment* (Sugiyono, 2024). Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Aiken's V, yaitu metode untuk menghitung nilai yang diperoleh dari hasil penilaian

para ahli. Koefisien ini dihitung dari skor penilaian terhadap setiap item, guna mengukur sejauh mana item tersebut merepresentasikan aspek yang dimaksudkan untuk diukur. Rumus Aiken's V menjadi dasar perhitungan dalam pengujian validitas isi. Berikut merupakan rumus validitas Aiken's V:

$$V = \frac{\text{Jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan:

S = r- lo

lo = angka penilaian terendah

c = angka penilaian tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang ahli

b. Uji Realibilitas

Azwar (2023) menjelaskan bahwa reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang stabil, konsisten, dan dapat diandalkan sepanjang waktu. Dengan kata lain, reliabilitas menggambarkan kemampuan suatu alat ukur dalam memberikan hasil yang tidak berubah-ubah, meskipun digunakan dalam kondisi yang berbeda atau pada waktu yang berbeda. Dalam konteks penelitian ini, untuk menguji reliabilitas instrumen, digunakan metode Cronbach's Alpha, yang merupakan salah satu teknik statistik paling umum dan efektif untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal. Instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang sangat baik apabila nilai

Cronbach's Alpha yang diperoleh melebihi angka 0,8, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut cukup andal dan dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang dimaksud. Semakin mendekati angka 1,0, semakin tinggi tingkat konsistensi dan keandalan instrumen tersebut, yang berarti instrumen tersebut memberikan hasil yang sangat konsisten dan dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang valid dan representatif. Oleh karena itu, nilai Cronbach's Alpha menjadi indikator kunci dalam menilai kualitas instrumen, karena semakin tinggi nilai tersebut, semakin besar keyakinan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut tanpa adanya risiko kesalahan yang signifikan dalam pengukuran.

Tes dinyatakan memiliki *perfect reliability* ketika koefisien reliability mencapai nilai 1,0. Koefisien yang berada di bawah 1,0 menandakan bahwa skor tes belum sepenuhnya andal. Semakin rendah nilai koefisien *reliability*, semakin jauh jaraknya dari angka 1,0, yang mencerminkan tingkat keandalan yang menurun. Pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, yang merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Penelitian kuantitatif berfokus pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka, di

mana setiap tahap, mulai dari pengumpulan data hingga analisis hasil, diukur secara statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat diandalkan (Sugiyono, 2015).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh variabel X, yaitu stres akademik, terhadap variabel Y, yaitu dukungan sosial. Untuk itu, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana guna menilai seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengalami fase pasca-putus cinta. Pemilihan metode regresi linier sederhana didasarkan pada kebutuhan untuk memahami hubungan langsung antara kedua variabel tersebut dan untuk mengukur sejauh mana dukungan sosial dapat memoderasi atau mempengaruhi stres akademik mahasiswa dalam konteks pengalaman pribadi mereka.

2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk memastikan hasil yang valid dan maksimal, serta untuk mencapai tujuan penelitian yang diinginkan. Adapun tahapan-tahapan penelitian tersebut meliputi:

a. Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan, langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan dan arahan. Setelah itu, peneliti melakukan serangkaian konsultasi dengan dosen

pembimbing guna mendiskusikan dan menyempurnakan konsep penelitian yang telah diajukan. Berdasarkan masukan dari pembimbing, peneliti kemudian melakukan revisi terhadap proposal penelitian. Setelah revisi selesai, peneliti menyelenggarakan seminar proposal untuk mendapatkan umpan balik lebih lanjut. Langkah terakhir pada tahap ini adalah meminta surat permohonan izin penelitian kepada pihak kampus sebagai bentuk formalitas sebelum melaksanakan penelitian di lapangan.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti memulai dengan menyiapkan instrumen penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dari responden. Instrumen ini dirancang secara cermat untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan atau pernyataan yang diajukan relevan dan mampu menggali informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun kuesioner yang berisi instrumen tersebut dalam format yang mudah dipahami dan diisi oleh responden. Kuesioner ini disebar dalam bentuk Google Form, sebuah platform berbasis online yang memungkinkan pengumpulan data secara lebih praktis dan efisien. Penggunaan Google Form sebagai media distribusi memungkinkan peneliti untuk menjangkau responden dengan cepat, tanpa terbatas oleh waktu atau lokasi, serta mempermudah proses pengumpulan data.

c. Pengumpulan Data

Pada tahap ini, peneliti mendistribusikan kuesioner kepada subjek yang sudah dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Metode yang dipilih untuk memilih subjek penelitian adalah *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria khusus yang dianggap relevan untuk tujuan penelitian

d. Analisis Data

Proses analisis data mencakup langkah-langkah pengolahan dan pengujian terhadap data yang telah diperoleh dalam penelitian. Dalam penelitian ini, data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan uji statistik Pearson product moment, yang dirancang untuk mengukur sejauh mana perbedaan antara dua variabel dapat dijelaskan, dengan mempertimbangkan pengaruh dari faktor-faktor lain yang relevan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan atau asosiasi antara variabel yang diteliti, sekaligus mengontrol variabel lain yang mungkin turut berperan.

e. Interpretasi

Setelah proses analisis data selesai, peneliti melanjutkan dengan tahap interpretasi, yaitu mengkaji hasil yang diperoleh untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau harus ditolak. Proses ini melibatkan penafsiran secara mendalam

terhadap temuan-temuan yang muncul dari analisis statistik, guna memahami apakah hasil tersebut mendukung atau bertentangan dengan prediksi awal yang diajukan. Berdasarkan hasil interpretasi ini, peneliti dapat menarik kesimpulan yang valid mengenai hubungan antar variabel yang diteliti dan apakah hipotesis awal dapat dipertahankan.

f. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan rangkuman dari seluruh proses penelitian yang mencakup hasil analisis dan interpretasi data. Pada tahap ini, peneliti menyusun kesimpulan yang menyatakan temuan utama dari penelitian yang dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.