

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah acuan dari semua hal yang menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian, serta aspek-aspek yang memengaruhi jalannya peristiwa atau fenomena yang sedang diteliti. Menurut Azwar (2019), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang dipilih peneliti untuk diteliti, dengan maksud memperoleh data yang relevan, yang kemudian dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, yang berjudul "Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Perantauan di Yogyakarta", variabel penelitian mencakup penyesuaian diri dan stres akademik yang akan dianalisis untuk melihat hubungan keduanya. Terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu:

1. Variabel Tergantung: Stres Akademik
2. Variabel Bebas : Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2013), definisi operasional adalah penjelasan mendalam mengenai karakteristik yang akan diteliti, sehingga variabel tersebut dapat diukur. Definisi operasional variabel penting guna memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai variabel penelitian. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi ketika seseorang merasa terbebani secara mental maupun emosional akibat tekanan yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan. Tekanan ini bisa muncul karena banyaknya tugas, tenggat waktu yang ketat, tuntutan dari dosen atau lingkungan kampus, serta kurangnya dukungan dalam proses belajar. Faktor penyebab stres akademik dapat berasal dari dalam diri, seperti kurangnya rasa percaya diri, sulit mengatur emosi, atau pola pikir negatif, dan juga dari luar, seperti tekanan sosial, keterbatasan waktu, hingga persoalan keuangan. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya motivasi untuk belajar.

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan upaya individu dalam menyikapi berbagai tuntutan hidup, mulai dari kebutuhan pribadi, tekanan, konflik, hingga rasa frustrasi yang muncul. Proses ini juga melibatkan cara berpikir, pengendalian emosi, serta perilaku yang disesuaikan untuk mencapai keseimbangan antara dorongan dari dalam diri dan harapan dari lingkungan sekitar. Dengan tujuan akhir adalah menciptakan keharmonisan, baik secara internal maupun dalam hubungan sosial. Dengan penyesuaian diri yang baik, seseorang dapat membentuk kehidupan yang lebih stabil dan menyenangkan, sekaligus meredam

emosi negatif, perasaan tertekan, serta respons-respons yang tidak produktif.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan sejumlah mahasiswa baru yang merantau di Yogyakarta, dengan rentang usia 18-21 tahun, sesuai usia mahasiswa pada umumnya. Populasi penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa baru yang merantau di Yogyakarta dan berada dalam rentang usia tersebut. Sedangkan, sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa baru S1 yang berdomisili di Yogyakarta dengan rentang usia 18-21 tahun.

Pemilihan responden merupakan mahasiswa baru yang merantau di Yogyakarta dimaksudkan untuk menghasilkan penelitian yang lebih representatif terhadap situasi sosial dan akademik mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan kehidupan kampus. Dengan mengambil sampel dari kelompok mahasiswa baru yang merantau, penelitian ini dapat lebih terfokus dalam menganalisis proses penyesuaian diri terhadap stres akademik yang sering dialami pada masa transisi masuk ke dunia perkuliahan. Pemilihan sampel mahasiswa baru S1 yang merantau didasarkan pada pengalaman mereka yang masih dalam tahap awal adaptasi dengan tuntutan akademik dan kehidupan sosial di kampus, yang seringkali dapat menimbulkan stres.

Mahasiswa baru yang merantau juga memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian ini, karena mereka cenderung memiliki berbagai dinamika dalam penyesuaian diri yang berhubungan dengan akademik,

sosial, serta kehidupan di luar kampus. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih secara sengaja memilih partisipan berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti usia, status sebagai mahasiswa baru, dan tempat tinggal di Yogyakarta (Sugiyono, 2023).

Adapun karakteristik tersebut, yaitu:

1. Mahasiswa/i semester 1-2 yang merantau di Yogyakarta
2. Laki-laki maupun perempuan
3. Usia 18-21 Tahun

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert, di mana responden diminta untuk memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang tersedia. Pilihan tersebut meliputi SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Proses ini dilakukan melalui kuisisioner, yang digunakan untuk mengumpulkan data langsung dari setiap responden yang terpilih sebagai sampel.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan skala stres akademik berdasarkan aspek dari Busari (2011) dalam pengukuran stres akademik sedangkan untuk mengukur penyesuaian diri, peneliti menggunakan aspek dari Schneiders (1960). Penggunaan skala didasarkan pada anggapan bahwa responden adalah pihak yang paling memahami dirinya sendiri, sehingga

apa yang mereka ungkapkan dapat dianggap sebagai representasi yang akurat mengenai kondisi diri mereka (Azwar, 2014).

Lebih lanjut, pemilihan instrumen dalam penelitian kuantitatif harus mempertimbangkan validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Dalam konteks ini, pendekatan psikometrika modern sangat menekankan pentingnya validitas konstruk dan konsistensi internal sebagai indikator utama kualitas pengukuran (Triyantoro, Syah, & Pertiwi, 2024). Oleh karena itu, penyusunan dan pemilihan skala dalam penelitian ini mengacu pada prinsip-prinsip tersebut untuk menjamin akurasi data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan dua skala yang akan diberikan kepada responden, yaitu skala Stres Akademik dan skala Penyesuaian Diri.

Tabel 3.1 Skala Likert

Pilihan jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</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 Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan skala yang berasal dari rancangan Busari (2011) berdasarkan *Student Stress Academic Scale* yang dikemudian diadaptasi oleh Wulandari (2018).

Tabel 3. 2 *Blue Print* Stres Akademik

Aspek-Aspek Stres Akademik	F	Jumlah
1. Aspek Fisiologis	11, 14, 15, 16, 17, 18 25, 26, 28, 32, 44	11
2. Aspek Perilaku	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 24, 29, 33, 34, 35, 40,	18

	41, 42, 48, 49, 50	
3. Aspek Kognitif	19, 20, 21, 22, 23, 27, 36, 37, 38	9
4. Aspek Afektif	1, 2, 3, 4, 5, 30, 31, 39, 43, 45, 46, 47	12
Total		50

Peneliti melakukan modifikasi skala Stres Akademik dari Wulandari (2018) sebagai berikut:

Tabel 3. 3 *Blue Print* Stres Akademik Setelah Dimodifikasi

Aspek	Indikator	F	Jumlah	Bobot
Fisiologis	1. kondisi fisik yang terganggu akibat stress	11, 14, 15, 16, 17, 18	6	
	2. gangguan emosional yang mempengaruhi tubuh	25, 26, 28, 32, 44	5	25%
Perilaku	1. Perubahan dalam kebiasaan belajar dan mengerjakan tugas	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13	7	
	2. Perubahan dalam hubungan sosial dan interaksi akademik	24, 29, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 48, 49, 50	11	25%
Kognitif	1. Gangguan dalam pemrosesan informasi dan konsentrasi belajar	19, 20, 21, 22, 23, 27	6	
	2. Perasaan kurang percaya diri atau kesulitan memahami materi	36, 37, 38	3	25%
	1. Keterlibatan emosi berlebihan			

	dalam tugas akademik	1, 2, 3, 4, 5, 30, 31, 39	8	
Afektif	2. Perasaan cemas, takut, dan tidak puas dengan lingkungan akademik	43, 45, 46, 47	4	25%
Total			50	100%

2. Skala Penyesuaian Diri

Penelitian ini menggunakan skala yang berasal dari rancangan aspek-aspek Schneiders (1960), yaitu aspek adaptasi, kesesuaian, penguasaan, dan variasi individu

Tabel 3. 4 *Blue Print* Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri	F	UF	Jumlah
1. Adaptasi	1, 17, 33, 39	5, 21, 35, 40	8
	9, 25, 37	13, 29, 38	6
2. Kesesuaian	14, 30	10, 26	4
3. Penguasaan	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
4. Variasi individu	8, 24, 34	4, 20, 36	6
	16, 32	12, 28	4
Total	20	20	40

Tabel 3. 5 *Blue Print* Penyesuaian Diri Setelah dimodifikasi

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah	Bobot
Adaptasi	1. memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungan	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10	25%
	2. Keterlibatan dalam partisipasi sosial	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10	

Kesesuaian	1. sikap toleransi	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10	25%
	2. mampu menyatakan kejengkelan ataupun bahagia	33, 34, 35, 38, 40	31, 32, 36, 37, 39	10	
Penguasaan	1. membuat rencana dan mengorganisasikan dalam menanggapi suatu respon	41, 42, 43, 48, 49	44, 45, 46, 47, 50	10	25%
	2. mampu mengontrol emosi saat menghadapi tekanan	51, 53, 55, 57, 59	52, 54, 56, 58, 60	10	
Variasi Individu	1. sikap produktif dalam mengembangkan diri	61, 63, 65, 67, 69	62, 64, 66, 68, 70	10	25%
	2. mampu menerima kegagalan yang dialami	71, 73, 75, 77, 79	72, 74, 76, 78, 80	10	
Total		40	40	80	100%

E. Metode Analisis Data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru perantauan di Yogyakarta. Pada penelitian kuantitatif ini, analisis data dimulai dengan menggunakan teknik korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara penyesuaian diri dan stres

akademik. Teknik korelasi ini digunakan sebagai alat mengukur sejauh mana penyesuaian diri dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Sugiyono (2013), uji korelasi dilakukan untuk memahami bagaimana hubungan antara variabel dan kekuatan hubungan tersebut. Dalam penelitian ini, digunakan korelasi *Pearson* yang sesuai untuk data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel.

Sebelum melakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan yang diperlukan. Uji asumsi pertama yang dilakukan adalah uji normalitas, yang bertujuan untuk memeriksa apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Uji ini penting dilakukan karena analisis korelasi *Pearson* mensyaratkan distribusi data yang normal agar hasil analisis yang diperoleh bersifat valid dan dapat dipercaya. (Ghozali, 2016). Selain uji normalitas, dilakukan juga uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik bersifat linear, yang merupakan prasyarat untuk penerapan korelasi *Pearson*.

Setelah memenuhi uji asumsi, teknik korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengukur hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik. Hasil analisis korelasi *Pearson* diharapkan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, yaitu semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus &

Folkman (1984), yang menyatakan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mampu mengatasi stres yang muncul akibat tuntutan akademik, sehingga mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Menurut Azwar (2019), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi yang melibatkan variabel terikat dan variabel bebas, atau keduanya, mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini membandingkan data yang diuji dengan distribusi normal baku. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data yang diuji dianggap memiliki perbedaan signifikan dengan distribusi normal baku, yang berarti data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan metode *test for linearity* yang dianalisis melalui program SPSS 23 *for Windows*. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan linear antara dua variabel yang sedang diteliti (Azwar, 2019).

Menurut Sugiyono (2013) uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan linear yang signifikan. Kriteria yang berlaku adalah jika

nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan linear.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan, dan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, dan koefisien korelasi *pearson product moment* yang diperoleh membantu menentukan sejauh mana kekuatan korelasi hubungan tersebut diantara keduanya serta mendukung asumsi yang diajukan (Sugiyono, 2013).

F. Kredibilitas

Penelitian ini menggunakan metode pengujian validitas dan reliabilitas sebagai prosedur penting untuk memastikan kualitas data yang diperoleh. Pengujian tersebut dilakukan untuk menguji kelayakan dan konsistensi data, sehingga dapat menjamin kredibilitas hasil penelitian. Proses ini merupakan syarat mutlak dalam memperoleh hasil penelitian yang maksimal, dengan memastikan bahwa setiap item pernyataan yang digunakan benar-benar layak dan tepat sebagai instrumen pengumpulan data.

1. Uji Validitas

Sebagai jenis validitas, peneliti mengadopsi validitas isi yang diperoleh melalui pengembangan instrumen dan penyusunan kisi-kisi

instrumen untuk mendukung keabsahannya. Menurut Sugiyono (2023), validitas isi dapat dicapai melalui penilaian ahli (*expert judgment*), di mana ahli mengevaluasi isi instrumen penelitian, biasanya dengan merujuk pada kisi-kisi yang disusun berdasarkan teori yang sesuai.

Uji validitas memiliki peran penting untuk menilai sejauh mana ketepatan dan akurasi dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi sebagai jenis uji validitas

Menurut Azwar (1996), validitas mengacu pada tingkat kecocokan alat ukur dengan teori dan konstruk yang menjadi landasannya. Penelitian ini menggunakan uji validitas isi dengan pendekatan statistik Aiken's V, yang mana koefisien Aiken's V dihitung berdasarkan evaluasi para ahli terhadap item-item yang ada, untuk menilai seberapa baik item-item tersebut menggambarkan struktur yang diukur. Berikut adalah rumus Aiken's V:

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

Dengan keterangan:

lo = Angka penilaian validitas yang rendah

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi

r = Rating yang diberikan oleh seseorang penilai

s = r - lo

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (1996), reliabilitas penelitian merupakan indikator untuk mengukur sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang konsisten, meskipun digunakan secara berulang pada subjek yang berbeda. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila aspek yang diukur tidak mengalami perubahan, dan hasil yang diperoleh menunjukkan konsistensi ketika pengukuran dilakukan beberapa kali pada kelompok subjek yang sama.

Dalam penelitian ini, reliabilitas instrumen penelitian diukur dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* kisaran 0.70 atau dalam rentang 0,00 sampai 1,00 dengan cara menyajikan masing-masing skala yang telah diberikan pada suatu kelompok subjek penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari permasalahan yang muncul akibat dari penyajian skala item secara berulang (Azwar, 2019).

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode yang dirancang untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Dalam analisis data, digunakan teknik analisis korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel (Azwar, 2014). Penelitian ini fokus pada pengujian hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta.

2. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti melakukan serangkaian kajian literatur untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai permasalahan yang ada di lingkungan sekitar, permasalahan ini kemudian dijadikan dasar dalam merumuskan identifikasi masalah penelitian. Untuk memperkuat pemahaman tersebut, peneliti mencari fenomena yang relevan melalui berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, laporan penelitian, buku, serta hasil wawancara dengan informan terkait. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik, khususnya pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. Selain itu, peneliti juga menyusun kerangka teori dan memilih pendekatan metodologi yang paling sesuai dengan desain penelitian psikologi, Langkah ini bertujuan untuk memastikan validitas dan reliabilitas data yang diperoleh, sehingga tujuan penelitian dapat terjawab secara komprehensif.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti memulai dengan mempersiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner yang dirancang untuk mengukur penyesuaian diri dan stres akademik. Untuk mempermudah proses pengumpulan data secara daring, kuesioner ini kemudian diubah menjadi format *Google Form*.

Peneliti selanjutnya membagikan tautan *Google Form* kepada mahasiswa perantauan di Yogyakarta yang memenuhi kriteria penelitian, melalui grup WhatsApp atau media sosial yang relevan. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu tertentu, dan peneliti secara aktif memantau pengisian kuesioner secara real-time untuk memastikan data yang terkumpul valid.

Setelah data terkumpul, hasil dari *Google Form* secara otomatis tersimpan dalam spreadsheet yang terintegrasi. Peneliti kemudian mengorganisir data dan mempersiapkannya untuk dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai, seperti uji korelasi yakni untuk mengidentifikasi hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru di perantauan. Selama proses pengumpulan data, peneliti secara berkala memantau hasil data guna memastikan respon yang lengkap dan valid. Dengan menggunakan *Google Form*, peneliti dapat mengumpulkan data dengan cara yang lebih efisien dan terstruktur.

c. Tahap Pengelolaan Data

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini akan dianalisis melalui pengujian hipotesis yang dilakukan dengan SPSS (*Programme for Social Science*) for Windows versi 25. Sebelum ini, peneliti pertama-tama akan melakukan uji normalitas, kemudian linearitas, dan setelahnya adalah uji hipotesis dilakukan, data akan diinterpretasikan untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri

dan stres akademik, serta untuk menentukan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak berdasarkan hasil yang diperoleh.

d. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti melakukan evaluasi hasil analisis untuk memastikan bahwa hasil penelitian relevan dan sesuai dengan tujuan awal. Peneliti juga memeriksa kekuatan dan kelemahan penelitian, sambil mempertimbangkan implikasi dari temuan tersebut. Berdasarkan evaluasi ini, peneliti dapat memberikan rekomendasi untuk penelitian di masa yang akan datang atau penerapan praktis dari temuan yang ada saat ini.