

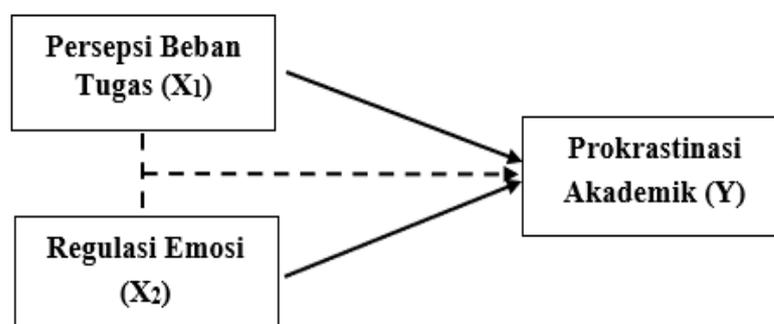
BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini akan membahas mengenai metode penelitian yang digunakan yakni desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik analisis data, dan prosedur pelaksanaan.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan jenis kuantitatif. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh Persepsi Beban Tugas (X_1) dan Regulasi Emosi (X_2) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Adapun desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

B. Populasi, Sampel dan Responden Penelitian

1. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Adapun populasi pada penelitian ini tidak diketahui jumlahnya, untuk itu peneliti menggunakan acuan dari tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh *Isacc* dan *Michael* yaitu jika jumlah populasi tidak diketahui. Di bawah ini terdapat tabelnya:

Tabel 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel *Isacc* dan *Michael* untuk Tingkat Kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	S		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
....

280	197	155	138
....
28000	537	310	247
....
∞	664	349	272

Sumber : Tabel Isacc dan Michael

Berdasarkan tabel 3.1 di atas, maka sampel minimal yang dibutuhkan adalah 349 orang. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang ditentukan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. (Sugiyono, 2013).

2. Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Mahasiswa aktif semester 2/4/6/ ≥ 8
- b) Mahasiswa yang berkuliah di Bandung Raya.

C. Variabel Penelitian

Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel X_1 , X_2 , dan Y.

- a. Variabel X_1 : Persepsi Beban Tugas
- b. Variabel X_2 : Regulasi Emosi
- c. Variabel Y : Prokrastinasi Akademik

D. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Secara konseptual, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda dan bahkan menghindari tugas atau aktivitas yang dilakukan di bawah kendali atau secara sadar dilakukan oleh individu tersebut (Tuckman, 1991).

Secara operasional, dalam penelitian ini prokrastinasi didefinisikan sebagai tinggi rendahnya perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas atau bahkan menghindari mengerjakan tugas yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja pada mahasiswa di Bandung Raya.

2. Persepsi Beban Tugas

Secara konseptual, beban tugas merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas, lingkungan yang digunakan untuk mengerjakan tugas, keterampilan, perilaku, dan persepsi dari individu yang mengerjakan tugas (Hart & Staveland, 1988).

Secara operasional, dalam penelitian ini persepsi beban tugas didefinisikan sebagai tentang tinggi rendahnya tuntutan mental, fisik, waktu, performansi, usaha, dan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa di Bandung Raya.

3. Regulasi Emosi

Secara konseptual, regulasi emosi merupakan serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara spontan atau terkontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu (Gross, 2015).

Secara operasional, dalam penelitian ini regulasi emosi didefinisikan sebagai tingkat kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya dan bagaimana individu tersebut akan memberikan respon emosi terhadap perilaku.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner yang berdasar pada instrumen prokrastinasi akademik, beban tugas, dan strategi regulasi emosi. Angket disebarakan secara *online* kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian melalui *google form*. Kemudian, data yang telah terkumpul akan dianalisis untuk ditarik kesimpulannya oleh peneliti.

F. Instrumen Penelitian

1. Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

a. Spesifikasi Instrumen

Pada alat ukur prokrastinasi akademik peneliti menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* Tuckman (1991) yang telah diadaptasi oleh Fadillah (2019). Instrumen ini terdiri atas 3 subskala dengan 16

item pernyataan dengan skala likert empat poin, dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (4). Nilai reliabilitasnya sebesar $r=0.849$.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen *Tuckman Procrastination Scale* (TPS)

Dimensi	No. Item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas	1, 2, 3, 5, 8, 9, 13, 15	12, 14	10
Kecenderungan untuk menghindari kondisi tidak menyenangkan	4, 10	7, 11, 16	5
Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	6	-	1
Total item			16

b. Penskoran Instrumen

Instrumen ini terdiri atas item *favorable* dan *Unfavorable*. Untuk setiap item pernyataan *favorable*, “sangat tidak setuju” diberi skor 1, “tidak setuju” diberi skor 2, “setuju” diberi skor 3, dan “sangat setuju” diberi skor 4. Sedangkan, untuk item *unfavorable*, “sangat tidak setuju” diberi skor 4, “tidak setuju” diberi skor 3, “setuju” diberi skor 2, dan “sangat setuju” diberi skor 1. Secara jelas penyekoran dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3. 3 Penyekoran Instrumen Prokrastinasi Akademik

Item	Nilai Item			
	STS	TS	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4
<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

c. Kategorisasi Skor

Kategori skor pada instrumen prokrastinasi akademik ini menggunakan rumus tiga kategori (Ihsan, 2020). Setiap responden akan digolongkan dalam kategori yang tercantum pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3. 4 Rentang Skor Instrumen Prokrastinasi Akademik

Rentang Skor	Kategori
$X \geq \mu + 1 \sigma$	Tinggi
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1 \sigma$	Sedang

$X < \mu - 1 \sigma$	Rendah
----------------------	--------

d. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Tinggi

Responden yang termasuk dalam kategori tinggi artinya responden yang sering atau selalu menampilkan perilaku menunda-nunda pelaksanaan tugas-tugas akademik

2) Kategori Sedang

Responden yang termasuk dalam kategori sedang artinya responden yang kadang-kadang menampilkan perilaku menunda-nunda pelaksanaan tugas-tugas akademik.

3) Kategori Rendah

Responden yang termasuk dalam kategori rendah artinya responden yang jarang atau hampir tidak pernah menampilkan perilaku menunda-nunda pelaksanaan tugas-tugas akademik.

2. Alat Ukur Persepsi Beban Tugas

a. Spesifikasi Instrumen

Pada alat ukur beban tugas ini peneliti memodifikasi instrumen beban tugas akademik yang dibuat oleh Fauziyyah (2022). Instrumen tersebut terdiri atas dimensi tuntutan mental (*mental demands*), tuntutan fisik (*physical demands*), tuntutan waktu (*temporal demands*), usaha (*effort*), performansi (*performance*), dan tingkat frustrasi (*frustration*). Kuesioner ini memiliki 14 item dengan bentuk skala likert lima poin, dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Reliabilitas instrumen sebesar $r=0.82$ artinya instrumen memiliki reliabilitas yang bagus menurut tabel koefisien reliabilitas Guilford.

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Beban Tugas Akademik

No.	Dimensi	Favorable	Total
1.	<i>Mental Demand</i> (MD)	1, 2	2
2.	<i>Physical Demand</i> (PD)	3, 4, 5, 6, 7	5
3.	<i>Temporal Demand</i> (TD)	8, 9	2
4.	<i>Effort</i> (EF)	10, 11	2
5.	<i>Performance</i> (PE)	12	1
6.	<i>Frustration</i> (FR)	13,14	2

Total Item	14
-------------------	-----------

b. Penskoran Instrumen

Instrumen terdiri atas item-item *favorable*. Untuk setiap item pernyataan, jawaban “sangat tidak setuju” diberi skor 1, “tidak setuju” diberi skor 2, “netral” diberi skor 3, “setuju” diberi skor 4, dan “sangat setuju” diberi skor 5. Secara ringkas, penyekoran dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3. 6 Penyekoran Instrumen Beban Tugas Akademik

Item	Nilai Item				
	STS	TS	N	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5

c. Kategorisasi Skor

Kategori skor pada instrumen beban tugas akademik ini menggunakan rumus tiga kategori (Ihsan, 2020). Setiap responden akan digolongkan dalam kategori yang tercantum pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3. 7 Rentang Skor Instrumen Beban Tugas Akademik

Rentang Skor	Kategori
$X \geq \mu + 1 \sigma$	Tinggi
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1 \sigma$	Sedang
$X < \mu - 1 \sigma$	Rendah

d. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Tinggi

Responden dengan kategori tinggi atau beban tugas akademik tinggi adalah responden yang merasa bahwa dirinya banyak mendapatkan tuntutan akademik yang dilihat dari indikator tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, performansi, usaha, dan tingkat frustrasi selama proses kegiatan pembelajaran dan menyelesaikan tugas untuk mendapatkan penilaian yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.

2) Kategori Sedang

Responden dengan kategori sedang atau beban tugas akademik yang sedang adalah responden yang merasa bahwa dirinya cukup mendapatkan tuntutan akademik yang dilihat dari indikator tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, performansi, usaha, dan tingkat frustrasi selama proses kegiatan pembelajaran dan menyelesaikan tugas untuk mendapatkan penilaian yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.

3) Kategori Rendah

Responden dengan kategori rendah atau beban tugas akademik yang rendah adalah responden yang merasa bahwa dirinya sedikit mendapatkan tuntutan akademik yang dilihat dari indikator tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, performansi, usaha, dan tingkat frustrasi selama proses kegiatan pembelajaran dan menyelesaikan tugas untuk mendapatkan penilaian yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.

3. Alat Ukur Regulasi Emosi

a. Identitas Instrumen

Pada alat ukur ini, peneliti menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dibuat oleh Gross & John (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Instrumen ERQ ini terdiri atas dua dimensi yakni *Cognitive Reappraisal & Expression Suppression* dengan 10 item favorable. Reliabilitas instrumen sebesar $r=0.79$ artinya instrumen memiliki reliabilitas yang bagus menurut tabel koefisien reliabilitas Guilford.

**Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen
*Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)***

No.	Dimensi	Favorable	Σ Item
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	1, 3, 5, 7, 8, 10	6
2	<i>Expression Suppression</i>	2, 4, 6, 9	4
	Total		10

b. Penskoran Instrumen

Instrumen terdiri atas item-item *favorable*. Untuk setiap item pertanyaan, “sangat tidak setuju” diberi skor 1, “tidak setuju” diberi skor 2, “netral” diberi skor 3, “setuju” diberi skor 4, “sangat setuju” diberi skor 5. Secara ringkas penyekoran dapat dilihat pada tabel 3.9.

Tabel 3. 9 Penyekoran Instrumen Strategi Regulasi Emosi

Item	Nilai Item				
	STS	TS	N	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5

c. Kategorisasi Skor

Kategori skor pada instrumen regulasi emosi ini menggunakan rumus tiga kategori (Ihsan, 2020). Setiap responden akan digolongkan dalam kategori yang tercantum pada tabel 3.10 berikut:

Tabel 3. 10 Rentang Skor Instrumen Regulasi Emosi

Rentang Skor	Kategori
$X \geq \mu + 1 \sigma$	Tinggi
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1 \sigma$	Sedang
$X < \mu - 1 \sigma$	Rendah

d. Interpretasi Kategori Skor

Skor yang diperoleh sampel dikategorikan menjadi dua kategori yaitu kategori tinggi dan rendah. Masing-masing kategori memiliki makna berdasarkan definisi operasional.

1) Kategori Tinggi

Responden yang memiliki kategori tinggi adalah responden yang mampu mengelola emosinya dengan baik.

2) Kategori Sedang

Responden yang termasuk dalam kategori sedang adalah responden yang cukup mampu mengelola emosinya.

3) Kategori Rendah

Responden yang memiliki kategori rendah adalah responden yang kurang mampu untuk mengelola emosinya.

G. Proses Uji Coba Instrumen

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada setiap instrumen untuk mengetahui apakah instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 09 Maret 2023 – 05 April 2023 terhadap 320 responden yaitu mahasiswa yang berkuliah di Bandung Raya.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Beban Tugas

a. Analisis Item Instrumen Beban Tugas

Analisis item pada 14 item dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows yang bertujuan untuk memilih item yang layak. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 14 item tersebut layak untuk dijadikan item final. Pemilihan item layak dilakukan dengan melihat hasil *corrected item total*. Item dapat dipilih jika *corrected item total* berada di atas 0.30. Tetapi, jika jumlah item belum mencukupi peneliti bisa menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 agar jumlah item yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

b. Reliabilitas Instrumen Beban Tugas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa reliabel suatu instrumen. Dalam uji reliabilitas ini peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 25 for windows. Kategorisasi reliabilitas yang digunakan adalah kategorisasi reliabilitas Guilford (1956) seperti tabel 3.11 berikut:

Tabel 3. 11 Koefisien Reliabilitas Guilford

Derajat Reliabilitas	Kategori
$\geq 0,90$	Bagus Sekali
$0,60 \leq \alpha \leq 0,80$	Bagus
$0,40 \leq \alpha \leq 0,60$	Cukup
$0,20 \leq \alpha \leq 0,40$	Buruk
$\leq 0,20$	Sangat Buruk

Hasil dari uji reliabilitas instrumen beban tugas dengan empat belas item final adalah 0.822 dan termasuk dalam kategori reliabilitas bagus jika mengacu pada tabel koefisien reliabilitas Guilford di atas.

Tabel 3. 12
Reliabilitas Instrumen Beban Tugas Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.822	14

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi

a. Analisis Item Instrumen Regulasi Emosi

Uji validitas pada 10 item dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows* yang bertujuan untuk memilih item yang layak. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 10 item tersebut layak untuk dijadikan item final. Pemilihan item layak dilakukan dengan melihat hasil *corrected item total*. Item dapat dipilih jika *corrected item total* berada di atas 0.30. Tetapi, jika jumlah item belum mencukupi peneliti bisa menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 agar jumlah item yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

b. Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa reliabel suatu instrumen. Dalam uji reliabilitas ini peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 25 *for windows*. Kategorisasi reliabilitas yang digunakan adalah kategorisasi reliabilitas Guilford (1956). Hasil dari uji reliabilitas instrumen regulasi emosi dengan 10 item final menunjukkan reliabilitas sebesar 0.791, jika berdasarkan tabel koefisien reliabilitas Guilford, instrumen regulasi emosi termasuk ke dalam kategori bagus.

Tabel 3. 13
Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.791	10

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana yang digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dan regresi linier berganda untuk menguji

pengaruh dua variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen (Sugiono, 2015).

Teknik regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis mengenai adanya pengaruh beban tugas terhadap prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. Teknik regresi linier berganda untuk menguji adanya pengaruh beban tugas dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik. Uji signifikansi dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows untuk mengolah data.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini memiliki tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Terdapat langkah-langkah yang dilakukan peneliti pada setiap tahap yakni sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Peneliti menentukan topik penelitian yaitu mengenai prokrastinasi akademik, mencari dan menentukan variabel yang akan diteliti (beban tugas akademik, regulasi emosi, dan prokrastinasi akademik), melakukan studi literatur, menetapkan populasi dan sampel penelitian, menentukan instrumen penelitian yang sesuai, serta membuat kuesioner *google form* yang berisi *informed consent*, data diri, dan item penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data dengan menyebarkan kuesioner pada responden penelitian yang sesuai kriteria. Setelah data berhasil terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data menggunakan *software* SPSS uji menguji analisis uji regresi berganda. Kemudian peneliti melakukan pendeskripsian hasil dari penelitian yang telah diolah. Memberikan penjelasan hasil penemuan penelitian. Selanjutnya, peneliti menginterpretasikan data hasil penelitian berdasarkan teori yang telah dipaparkan.

3. Tahap Akhir

Peneliti membuat kesimpulan dan saran serta menyelesaikan laporan dalam bentuk skripsi.