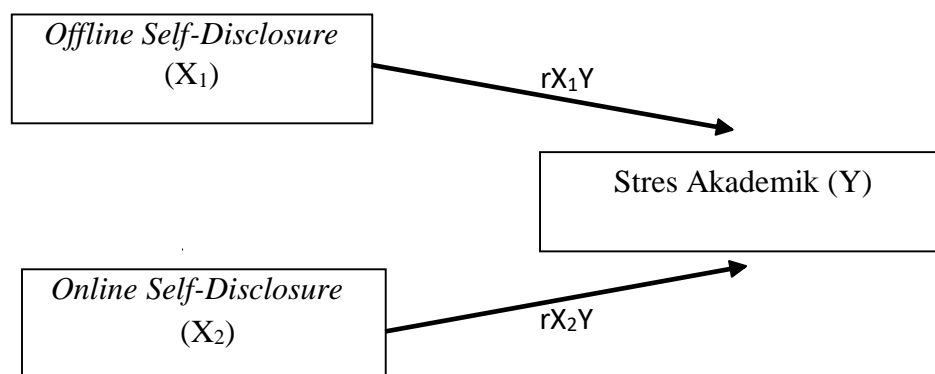


## BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisikan metode yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas pembahasan mengenai desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data dan prosedur penelitian.

### A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional satu arah. Pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh *Offline Self-Disclosure* ( $X_1$ ) dan *Online Self-Disclosure* ( $X_2$ ) terhadap Stres Akademik ( $Y$ ).



**Gambar 3.1 Bagan Desain Penelitian**

### B. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang mengerjakan skripsi periode 2022-2023 berjumlah 204 mahasiswa.

#### 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Non-

*probability sampling* berarti tidak semua subjek dalam populasi memiliki kesempatan yang sama sebagai sampel sedangkan. *Incidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti, bila orang tersebut sesuai dengan kriteria sampel maka dapat dijadikan sumber data. Adapun kriteria sampel dalam penelitian adalah: mahasiswa S1 Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia dan mahasiswa aktif (tidak sedang cuti) yang sedang mengerjakan skripsi.

Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat *error* sebesar 5%. Sehingga jumlah sampel yang diperoleh dari 204 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebanyak 127 mahasiswa.

### **C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu *offline self-disclosure* (X1) dan *online self-disclosure* (X2) sebagai variabel independen serta stres akademik sebagai variabel dependen (Y).

#### **1. Offline Self-disclosure**

##### **a. Definisi Konseptual Offline Self-disclosure**

*Offline Self-disclosure* adalah kegiatan mengkomunikasikan setiap informasi secara verbal oleh seseorang kepada orang lain (Cozby, 1973).

##### **b. Definisi Operasional Offline Self-Disclosure**

Dalam penelitian ini, *offline self-disclosure* secara operasional didefinisikan sebagai tinggi rendahnya skor yang diperoleh responden dari kegiatan mengungkapkan informasi secara verbal kepada orang lain secara langsung (*face to face*) yang dilakukan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Offline self-disclosure* diukur dari tiga dimensi yaitu: *Breadth*, *Depth*, dan *Duration*.

## **2. Online Self-disclosure**

### **a. Definisi Konseptual Online Self-Disclosure**

*Online Self-disclosure* adalah kegiatan mengkomunikasikan setiap informasi secara verbal oleh seseorang kepada orang lain (Cozby, 1973)

### **b. Definisi Operasional Online Self-disclosure**

*Online self-disclosure* dalam penelitian ini adalah tinggi rendahnya skor yang diperoleh responden dari kegiatan mengungkapkan informasi kepada orang lain melalui perantara media sosial seperti *Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter, Line, Tiktok*, dan lain sebagainya. *Online self-disclosure* diukur dari tiga dimensi yaitu: *Breadth, Depth*, dan *Duration*.

## **3. Stres Akademik**

### **a. Definisi Konseptual Stres Akademik**

Menurut Gadzella (1994) stres akademik merupakan keadaan di mana terdapat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi keadaan stres tersebut.

### **b. Definisi Operasional Stres Akademik**

Stres adalah tinggi rendahnya tekanan yang bersumber dari bidang akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan dua dimensi yaitu stresor dan reaksi terhadap stres. Stresor terdiri atas lima subdimensi yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban diri. Sedangkan reaksi terhadap stres terdiri atas empat subdimensi yaitu fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan stres akademik yang semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

## **D. Instrumen Penelitian**

### **1. Offline Self-Disclosure**

#### **a. Identitas Instrumen**

*Offline Self-disclosure* diukur menggunakan instrumen yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dimensi *breadth, depth*, dan *duration* dari Cozby (1973).

Instrumen ini mengukur *offline self-disclosure* mahasiswa tingkat akhir yang

Ade Muhamad Dzalil, 2023

**PENGARUH OFFLINE SELF-DISCLOSURE DAN ONLINE SELF-DISCLOSURE TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sedang mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan terdiri dari atas 26 item kuesioner berbentuk skala likert dengan 5 alternatif jawaban yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering (S), dan Hampir Selalu (HS). Instrumen tersebut memiliki reliabilitas sebesar 0,945. Hal tersebut berarti instrumen memiliki reliabilitas yang sangat bagus menurut tabel koefisien reliabilitas Guilford.

#### b. Penyekoran Instrumen

Dalam penelitian ini penyekoran dari jawaban yang diberikan oleh responden dilakukan terhadap 5 alternatif jawaban. Skor pada item *favorable* adalah HTP=1, J=2, KK=3, S=4, dan HS=5. Sedangkan skor pada item *unfavorable* adalah HTP=5, J=4, KK=3, S=2, dan HS=1.

**Tabel 3.1 Penyekoran Instrumen *Offline Self-Disclosure***

Jenis Item	Pilihan Jawaban				
	HTP	J	KK	S	HS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

#### c. Kategorisasi Skor

Penelitian ini membagi kategori menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Berikut adalah perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor:

**Tabel 3.2 Kategorisasi Skor**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Rendah	$X < M - 1.SD$
Sedang	$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$
Tinggi	$M + 1.SD \leq X$

Keterangan : X = Skor Responden

M = Mean

SD = Standar Deviasi

#### **d. Interpretasi Skor**

Berikut merupakan interpretasi pada setiap kategori.

- 1) Kategori rendah, responden dengan kategori ini merupakan responden yang ketika melakukan *offline self-disclosure* dilakukan dengan durasi (waktu yang dihabiskan) yang sebentar, dengan frekuensi yang jarang dan informasi yang dibagikan juga yang sifatnya umum/dasar saja.
- 2) Kategori sedang, responden dengan kategori ini merupakan responden yang ketika melakukan *offline self-disclosure* dilakukan dengan durasi (waktu yang dihabiskan) yang cukup lama, dengan frekuensi yang cukup sering, dan informasi yang dibagikan juga yang sifatnya umum/dasar namun sesekali yang bersifat dalam/pribadi.
- 3) Kategori tinggi, responden dengan kategori ini merupakan responden yang ketika melakukan *offline self-disclosure* dilakukan dengan durasi (waktu yang dihabiskan) yang lama/banyak, dengan frekuensi yang tinggi/sering, dan informasi yang dibagikan juga yang sifatnya dalam/pribadi.

#### **2. Online Self-Disclosure**

##### **a. Identitas Instrumen**

*Online self-disclosure* diukur menggunakan instrumen yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dimensi *breadth*, *depth*, dan *duration* dari Cozby (1973). Instrumen ini mengukur *online self-disclosure* mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan terdiri atas 27 item kuesioner berbentuk skala likert dengan 5 alternatif jawaban yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering (S), dan Hampir Selalu (HS). Instrumen tersebut memiliki reliabilitas sebesar 0,978. Hal tersebut berarti instrumen memiliki reliabilitas yang sangat bagus menurut tabel koefisien reliabilitas Guilford.

##### **b. Penyebaran Instrumen**

Dalam penelitian ini penyebaran dari jawaban yang diberikan oleh responden dilakukan terhadap 5 alternatif jawaban. Skor pada item *favorable* adalah HTP=1, J=2, KK=3, S=4, dan HS=5. Sedangkan skor pada item *unfavorable* adalah HTP=5, J=4, KK=3, S=2, dan HS=1.

**Tabel 3.3 Penyekoran Instrumen *Online Self-disclosure***

Jenis Item	Pilihan Jawaban				
	HTP	J	KK	S	HS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

**c. Kategorisasi Skor**

Penelitian ini membagi kategori menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Berikut adalah perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor:

**Tabel 3.4 Kategorisasi Skor**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Rendah	$X < M - 1.SD$
Sedang	$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$
Tinggi	$M + 1.SD \leq X$

Keterangan : X = Skor Responden

M = Mean

SD = Standar Deviasi

**d. Interpretasi Skor**

Berikut merupakan interpretasi pada setiap kategori.

- 1) Kategori rendah, responden dengan kategori ini merupakan responden yang ketika melakukan *online self-disclosure* dilakukan dengan durasi (waktu yang dihabiskan) yang sebentar, dengan frekuensi yang jarang dan informasi yang dibagikan juga yang sifatnya umum/dasar saja.
- 2) Kategori sedang, responden dengan kategori ini merupakan responden yang ketika melakukan *online self-disclosure* dilakukan dengan durasi (waktu yang dihabiskan) yang cukup lama, dengan frekuensi yang cukup sering, dan informasi yang dibagikan juga yang sifatnya umum/dasar namun sesekali yang bersifat dalam/pribadi.

- 3) Kategori tinggi, responden dengan kategori ini merupakan responden yang ketika melakukan *online self-disclosure* dilakukan dengan durasi (waktu yang dihabiskan) yang lama/banyak, dengan frekuensi yang tinggi/sering, dan informasi yang dibagikan juga yang sifatnya dalam/pribadi.

### 3. Stres Akademik

#### a. Identitas Instrumen

Stres diukur menggunakan instrumen yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dimensi stresor dan reaksi terhadap stres yang dikemukakan oleh Gadzella (1994). Instrumen ini mengukur tingkat stress mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan terdiri atas 47 item kuesioner berbentuk skala likert dengan 5 alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kadang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Instrumen tersebut memiliki reliabilitas sebesar 0,978. Hal tersebut berarti instrumen memiliki reliabilitas yang sangat bagus menurut tabel koefisien reliabilitas Guilford.

#### b. Penyekoran Instrumen

Dalam penelitian ini penyeskoran dari jawaban yang diberikan oleh responden dilakukan terhadap 5 alternatif jawaban. Skor pada item *favorable* adalah SS=5, S=4, KS=3, TS=2, dan STS=1. Sedangkan skor pada item *unfavorable* adalah STS=5, TS=4, KS=3, S=2 dan SS=1.

**Tabel 3.5 Penyeskoran Instrumen Stres Akademik**

Jenis Item	Pilihan Jawaban				
	STS	TS	KS	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

### c. Kategorisasi Skor

Penelitian ini membagi kategori menjadi empat kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2012). Berikut adalah perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor:

**Tabel 3.6 Kategorisasi Skor**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Sangat Rendah	$X \leq M - 1.SD$
Rendah	$M - 1.SD < X \leq M$
Tinggi	$M < X \leq M + 1.SD$
Sangat Tinggi	$X > M + 1.SD$
Keterangan	: X = Skor Responden

M = Mean

SD = Standar Deviasi

### d. Interpretasi Skor

Berikut merupakan interpretasi pada setiap kategori:

- 1) Kategori sangat rendah, responden dengan kategori sangat rendah mengindikasikan responden mudah dalam mengatasi atau beradaptasi terhadap stresor yang tinggi dan memberikan reaksi yang tidak berlebihan terhadap stresor.
- 2) Kategori rendah, responden dengan kategori rendah mengindikasikan responden cukup mudah dalam mengatasi atau beradaptasi terhadap stresor yang rendah dan memberikan reaksi tidak berlebihan terhadap stresor.
- 3) Kategori tinggi, responden yang memiliki kategori tinggi mengindikasikan responden kesulitan dalam mengatasi atau beradaptasi terhadap stresor yang tinggi dan memberikan reaksi berlebihan terhadap stresor.
- 4) Kategori sangat tinggi, responden yang memiliki kategori sangat tinggi mengindikasikan responden kesulitan dalam mengatasi atau beradaptasi terhadap stresor yang rendah dan memberikan reaksi berlebihan terhadap stresor.



## **E. Proses Pengembangan Instrumen**

Dalam penelitian ini, terdapat pengembangan instrumen yang digunakan dalam penelitian. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk melihat instrumen penelitian tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti, variabel tersebut adalah *offline self-disclosure*, *online self-disclosure*, dan stres akademik. Berikut adalah proses pengembangan instrumen:

### **1. Validitas Instrumen**

Uji validitas bertujuan untuk menilai kelayakan item-item dalam instrumen yang mewakili variabel yang diukur atau sejauh mana kesesuaian item-item dengan indikator perilaku dari atribut yang akan diukur (Azwar, 2015). Sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan *expert judgement*. *Expert judgement* merupakan proses menganalisis ketepatan isi dari instrumen penelitian yang dilakukan oleh ahli di bidangnya. Proses *expert judgement* ini dilakukan oleh Bapak Farhan Zakarriya, M.Psi. dan Ibu Ismawati Kosasih, S.Pd., M.Si. Setelah itu, peneliti menyusun kembali item-item kuesioner penelitian yang kemudian diberikan kepada responden untuk dilakukan uji coba/*try out* (TO). Uji coba instrumen penelitian dilakukan kepada 301 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia yang dilakukan pada tanggal 14 April 2023 – 01 Mei 2023.

#### **a. Validitas Offline Self-Disclosure**

Uji validitas dilakukan pada 30 item. Metode yang digunakan untuk mengetahui validitas item adalah dengan melihat nilai *corrected item total correlation*. Item-item yang diambil menjadi item akhir adalah item dengan nilai *corrected item total correlation* lebih besar dari 0,30. Proses uji validitas item ini dibantu menggunakan *software* SPSS versi 22. Berikut ini merupakan persebaran item-item sebelum dan sesudah dilakukan uji coba:

**Tabel 3. 7 Item Offline Self-Disclosure Sebelum dan Sesudah Uji Coba**

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah
<i>Breadth</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	11	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11	10
<i>Depth</i>	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	12	12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23	10
<i>Duration</i>	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	7	24, 25, 26, 27, 28, 29	6
Jumlah	30		26	

**b. Validitas Online Self-Disclosure**

Uji validitas dilakukan pada 31 item. Metode yang digunakan untuk mengetahui validitas item adalah dengan melihat nilai *corrected item total correlation*. Item-item yang diambil menjadi item akhir adalah item dengan nilai *corrected item total correlation* lebih besar dari 0,30. Proses uji validitas item ini dibantu menggunakan *software* SPSS versi 22. Berikut ini merupakan persebaran item-item sebelum dan sesudah dilakukan uji coba:

**Tabel 3. 8 Item Online Self-Disclosure Sebelum dan Sesudah Uji Coba**

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah
<i>Breadth</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10	8
<i>Depth</i>	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	13	11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23	11
<i>Duration</i>	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	8	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	8
Jumlah	31		27	

### c. Validitas Stres Akademik

Uji validitas dilakukan pada 51 item. Metode yang digunakan untuk mengetahui validitas item adalah dengan melihat nilai *corrected item total correlation*. Item-item yang diambil menjadi item akhir adalah item dengan nilai *corrected item total correlation* lebih besar dari 0,30. Proses uji validitas item ini dibantu menggunakan *software* SPSS versi 22. Berikut ini merupakan persebaran item-item sebelum dan sesudah dilakukan uji coba:

**Tabel 3. 9 Item Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Uji Coba**

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah
Stresor	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	23	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22	20
<i>Reaksi Terhadap Stres</i>	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51	28	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	27
Jumlah	51		47	

#### 1. Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur (Azwar, 1999). Untuk menguji reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 dan menggunakan Teknik *Alpha Cronbach*. Peneliti menggunakan kategorisasi reliabilitas dari Guilford (1956). Berikut ini kategorisasi reliabilitas tersebut:

**Tabel 3. 10 Koefisien Reliabilitas Guilford**

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

**a. Reliabilitas *Offline Self-Disclosure***

Hasil dari uji reliabilitas instrumen *offline self-disclosure* sebesar 0,946. Berdasarkan tabel kategorisasi reliabilitas Guilford, instrumen *offline self-disclosure* termasuk dalam kategori **sangat bagus**.

**Tabel 3. 11 Nilai Reliabilitas Instrumen Offline Self-Disclosure**

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,946	26

**b. Reliabilitas *Online Self-Disclosure***

Hasil dari uji reliabilitas instrumen *online self-disclosure* sebesar 0,978. Berdasarkan tabel kategorisasi reliabilitas Guilford, instrumen *online self-disclosure* termasuk dalam kategori **sangat bagus**.

**Tabel 3. 12 Nilai Reliabilitas Instrumen Online Self-Disclosure**

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,978	27

### c. Reliabilitas Stres Akademik

Hasil dari uji reliabilitas instrumen stres akademik sebesar 0,978. Berdasarkan tabel kategorisasi reliabilitas Guilford, instrumen stres akademik termasuk dalam kategori **sangat bagus**.

**Tabel 3. 13 Nilai Reliabilitas Instrumen Stres Akademik**

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,978	47

### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring yang diberikan kepada partisipan. Kuesioner tersebut dibuat menggunakan *Google Form*. Setelah itu tautan yang dibuat disebarkan melalui media sosial seperti *Instagram, Line, WhatsApp, dan Twitter*. Peneliti meminta bantuan untuk menyebarkan tautan tersebut kepada teman yang dirasa memiliki kenalan sesuai kriteria dalam penelitian. Selain itu, peneliti juga menghubungi langsung responden melalui media sosial. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian dan menanyakan kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kuesioner disebarkan pada tanggal 04 Mei 2023 - 09 Mei 2023 kepada 127 responden. Adapun isi dari kuesioner tersebut adalah tujuan penelitian, kriteria partisipan, informasi mengenai kerahasiaan data, persetujuan (*informed consent*), identitas responden, alat ukur *offline self-disclosure*, alat ukur *online self-disclosure*, dan alat ukur stres akademik.

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik regresi linear sederhana dan teknik regresi berganda. Teknik regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh variabel *offline self-disclosure* (X1) terhadap stres akademik (Y) dan menguji pengaruh *online self-disclosure* (X2) terhadap stres akademik (Y). Sedangkan teknik regresi berganda digunakan untuk menguji pengaruh *offline self-disclosure* (X1) dan *online self-disclosure* (X2)

terhadap stres akademik (Y) secara simultan. Perhitungan dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau  $\alpha=0,05$ .