

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Pendekatan dalam penelitian ini yang digunakan merupakan pendekatannya kuantitatif dalam penelitian ini, dapat memungkinkan suatu pencatatan serta interpretasi data sebuah penelitian yang tepat yang menggunakan suatu perhitungan statistik.

2. Jenis Penelitian

Rancangan penelitian, juga dikenal sebagai semacam penelitian, adalah rencana untuk melakukan penelitian yang diatur untuk membantu peneliti menemukan jawaban atas pertanyaan studi mereka. Penelitian survei adalah jenis penelitian ini. Wawancara langsung atau tidak langsung, kuesioner, dan metode kuantitatif lainnya digunakan dalam penelitian survei (Martono, 2011: 51).

3.2 Lokasi, Waktu dan Sumber Data Penelitian

1. Lokasi Penelitiannya

Penelitian ini mengambil tempat di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing, Provinsi Yunnan, China.

2. Waktu Penelitiann

Penelitian ini dilakukan dalam periode selama tiga bulan, dimulai dari bulan Maret 2023 hingga bulan Mei 2023. Waktu penelitian disesuaikan dengan manajemen stres terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing, Provinsi Yunnan, China

3. Sumber Data

Yang menjadi sumber data yang dalam penelitian ini yaitu mahasiswa di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.

3.3 Variabel Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah berjudul “Pengaruh Manajemen Stress terhadap Kesehatan Psikologis dan Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing” menggunakan dua variabel diantaranya variabel independen atau bebas serta variabel dependen atau terikat.

Variabel bebas adalah manajemen stress pendidikan serta variabel terikat adalah kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2011:117) menegaskan bahwa “Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari; objek atau subjek dengan besaran dan ciri tertentu yang telah ditentukan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” populasinya adalah semua mahasiswa Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian yaitu representasi dari populasi digunakan sebagai responden penelitian untuk mengumpulkan dan melengkapi data penelitian, dengan tujuan untuk menghasilkan temuan penelitian tersebut. Menurut Arikunto (Biqi, 2011:45), jika penelitian hanya melibatkan tidak keseluruhan populasi maka dapat disebut sebagai penelitian sampel. Sampel penelitian yaitu terkewakilan dari populasi yang menjadi objek penelitian. Penelitian disebut penelitian sampel ketika hasil temuan penelitian tersebut dijadikan dasar untuk membuat generalisasi secara umum. Arikunto (2006:133) menyampaikan beberapa alasan atau manfaat penggunaan sampel, antara lain

1. Karena jumlah subjek dalam sampel lebih kecil daripada populasi, maka tentunya lebih sedikit kesulitan yang dihadapi.
2. Jika populasi terlalu besar, ada risiko bahwa beberapa subjek terlewatkan.

4. Terkadang, penelitian pada seluruh populasi dapat bersifat destruktif atau merusak.
5. Terdapat risiko bias yang mungkin muncul dari individu yang mengumpulkan data.
6. Dalam beberapa situasi, melakukan penelitian pada seluruh populasi memang tidak mungkin dilakukan.

Mengingat jumlah mahasiswa Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing jumlahnya tidak sedikit maka peneliti menggunakan sampel penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan, (2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 mahasiswa fakultas bahasa asing Universitas Normal Qujing. Alasan menggunakan 30 mahasiswa menjadi sampel adalah dikarenakan jumlah mahasiswa di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing sebanyak 503. Menurut Sugiono (2019:143) mengemukakan bahwa ukuran yang sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500. Sampel yang diambil pun harus sesuai mewakili dari populasi. Maka dari itu berikut data sampel yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.1:

Tabel Sebaran Data Sampel

No	Jurusan	Jumlah
1	Bahasa Thai	6
2	Bahasa Indonesia	6
3	Bahasa Inggris	10
4	Bahasa Inggris Bisnis	8
Total		30

3.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang disusun oleh peneliti dalam penelitian ini dapat dilihat pada dibawah ini yaitu antara lain:

- Ho :
1. Manajemen stress berpengaruh terhadap kesehatan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing
 2. Manajemen stress berpengaruh terhadap literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing
 3. Manajemen stress berpengaruh terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing

- Hi :
1. Manajemen stress tidak berpengaruh terhadap kesehatan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing
 2. Manajemen stress tidak berpengaruh terhadap literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing
 3. Manajemen stress tidak berpengaruh terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam sebuah penelitian menurut ahli yang bernama Arikunto (2013, hlm. 203) menjelaskan bahwa pengertiannya adalah alat dan fasilitas yang dapat digunakan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan semua data supaya pekerjaan penelitian dapat lebih memudahkan dan hasilnya dapat lebih dari baik, serta sistematis sehingga data yang didapatkan dapat lebih mudah untuk diolah. Survei Kuesioner yang dibuat penulis kemudian diberikan kepada para mahasiswa

Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing, Provinsi Yunnan, China.

Untuk mengetahui manajemen stres terhadap psikologis dan literasi psikologis mahasiswa di sekolah, penulis memutuskan untuk membagikan kuesioner kepada 30 mahasiswa Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing, Provinsi Yunnan, China.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Metode untuk pengumpulan data primer yang peneliti gunakan adalah yang menggunakan pertanyaan tertulis. Penelitian yang dilakukan ini, survei dilakukan dengan cara menyebarkan sebuah kuesioner beberapa pertanyaan yang tertulis untuk disebarkan pada responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang sangat diperlukan dalam sebuah penelitian ini merupakan teknik angket. Teknik angket yang digunakan peneliti sebagai metode utama agar dapat menggali data yang utama dari seorang responden, yaitu mahasiswa, tentang manajemen stres, kesehatan psikologis, dan literasi psikologi.

3.8 Analisis Data

Kemudian langkah penting pada kegiatan ini yaitu pengelolaan suatu data. Tujuan supaya data penelitian yang sudah dikumpulkan memiliki makna yang dapat digunakan untuk mencapai suatu kesimpulan yang berdasarkan pada jawaban dari sebuah permasalahan yang telah diteliti.

1. Seleksi Data

Setelah kuesioner disebar dan dikembalikan kepada peneliti, dilakukan kegiatan seleksi data. Tujuannya adalah untuk memeriksa sejauh mana data yang terkumpul memenuhi persyaratan untuk diproses lebih lanjut. Berikut ini adalah syarat-syarat agar data yang terkumpul dapat diproses lebih lanjut:

- a. Jumlah angket yang dikembalikan harus sama dengan jumlah sampel yang diambil.

- b. Tidak boleh ada kekurangan pada setiap lembaran angket yang dikumpulkan.
- c. Angket harus dijawab sesuai dengan petunjuk yang diberikan saat penyebaran.

Tabel 3.2**Tabel Hasil Seleksi Data**

Jumlah Sampel	Jumlah Kuesioner		
	Tersebar	Terkumpul	Dapat Diolah
30	30	30	30

2. Klasifikasi Data

Tabel 3.3
Jawaban dan Skor Mentah Variabel X, Y1 dan Y2

Responen	Jawaban Pernyataan Variabel X Manajemen Stress Nomor										Skor Mentah	Jawaban Pernyataan Variabel Y1 Kesehatan Psikologis Nomor										Skor Mentah	Jawaban Pernyataan Variabel Y2 Literasi Psikologis Nomor										Skor Mentah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	38	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	35	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	34	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	33
3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	27	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	31	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	31
4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	33	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	32	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	31
5	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	27	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	27	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	25
6	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	35	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	34	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	36

7	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	37	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	37
8	3	2	3	4	4	4	2	2	2	4	30	2	3	3	4	4	4	2	2	2	4	30	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	33
9	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	38	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	37	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
10	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	35	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	37	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	38
11	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	33
12	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	36	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	37	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	33
13	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	39	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39
14	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	33	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	32	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	35
15	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	35	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	34	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	34
16	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	33	3	3	4	2	2	3	4	4	2	3	30	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	33

17	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	35	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	34	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	35
18	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26
19	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	33	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	32	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	34
20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	37	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	36
21	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	31	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	31	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	33
22	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	34	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	35	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	34
23	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	39	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	37	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	38
24	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	35	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	36	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	37
25	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	35	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	35	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	36
26	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	34	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	32	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	34

27	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	31	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	32	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	32
28	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	35	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	34	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	35
29	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	31	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	30	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	33
30	3	4	3	3	3	3	1	4	3	3	30	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	30	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	32

3. Uji Kecenderungan Umum Skor Responden Dari Masing-masing Variabel dengan Rumus Weight Means Score (WMS)

Teknik Weighted Mean Score (WMS) digunakan untuk menghitung nilai rata-rata kecenderungan variabel penelitian dan untuk mendapatkan gambaran atau kecenderungan umum dari responden terhadap variabel penelitian. Perhitungan ini dilakukan untuk menentukan posisi setiap item sesuai dengan kriteria atau ukuran yang telah ditetapkan. Dalam pengolahan data menggunakan rumus WMS, peneliti menggunakan aplikasi Ms. Excel 2010 sebagai alat bantu.

Tabel 3.4

Hasil Uji Kecenderungan Umum Variabel X (Manajemen Stress)

No. Soal	Kategori Jawaban								Jumlah		Rata-rata	Kesimpulan
	4		3		2		1					
	F	X	F	X	F	X	F	X	F	X		
1	14	56	14	42	2	4	0	0	30	102	3,4	Baik
2	20	80	8	24	2	4	0	0	30	108	3,6	Baik
3	8	32	19	57	3	6	0	0	30	95	3,166667	Baik
4	16	64	11	33	3	6	0	0	30	103	3,433333	Baik
5	18	72	10	30	2	4	0	0	30	106	3,533333	Baik
6	11	44	19	57	0	0	0	0	30	101	3,366667	Baik
7	12	48	12	36	4	8	2	2	30	94	3,133333	Baik
8	16	64	12	36	2	4	0	0	30	104	3,466667	Baik
9	8	32	17	51	5	10	0	0	30	93	3,1	Baik
10	12	48	15	45	3	6	0	0	30	99	3,3	Baik

Tabel 3.5

Hasil Uji Kecenderungan Umum Variabel Y1 (Kesehatan Psikologis)

No. Soal	Kategori Jawaban								Jumlah		Rata-rata	Kesimpulan
	4		3		2		1					
	F	X	F	X	F	X	F	X	F	X		

1	8	32	20	60	1	2	1	1	30	95	3,166667	Baik
2	10	80	19	57	1	2	0	0	30	139	4,633333	Sangat Baik
3	13	52	17	51	0	0	0	0	30	103	3,433333	Baik
4	16	64	13	39	1	2	0	0	30	105	3,5	Baik
5	18	72	10	30	2	4	0	0	30	106	3,533333	Baik
6	11	44	19	57	0	0	0	0	30	101	3,366667	Baik
7	12	48	12	36	4	8	2	2	30	94	3,133333	Baik
8	16	64	12	36	2	4	0	0	30	104	3,466667	Baik
9	8	32	17	51	5	10	0	0	30	93	3,1	Baik
10	12	48	15	45	3	6	0	0	30	99	3,3	Baik

Tabel 3.6

Hasil Uji Kecenderungan Umum Variabel Y2 (Literasi Psikologis)

No. Soal	Kategori Jawaban								Jumlah		Rata-rata	Kesimpulan
	4		3		2		1					
	F	X	F	X	F	X	F	X	F	X		
1	8	32	22	66	0	0	0	0	30	98	3,266667	Baik
2	11	44	18	54	1	2	0	0	30	100	3,333333	Baik
3	15	60	14	42	1	2	0	0	30	104	3,466667	Baik
4	15	60	13	39	2	4	0	0	30	103	3,433333	Baik
5	17	68	11	33	2	4	0	0	30	105	3,5	Baik
6	15	60	15	45	0	0	0	0	30	105	3,5	Baik
7	14	56	14	42	2	4	0	0	30	102	3,4	Baik
8	20	80	8	24	2	4	0	0	30	108	3,6	Baik
9	8	32	19	57	3	6	0	0	30	95	3,166667	Baik
10	16	64	11	33	3	6	0	0	30	103	3,433333	Baik

4. Mengubah Skor Mentah Menjadi Skor Baku Untuk Setiap Variabel

Untuk mengubah skor mentah menjadi skor baku setiap variabel, digunakan rumus menurut Riduwan (2013, hlm. 131) sebagai berikut:

$$\left(= 50 + 10 \frac{X - \bar{X}}{s} \right)$$

Keterangan:

- = Skor baku
- = Skor mentah
- s = Standar deviasi
- \bar{X} = Rata-rata (mean)

Mengubah skor mentah menjadi skor baku merupakan proses untuk mengubah data ordinal menjadi data interval yang digunakan dalam analisis data dengan menggunakan skala skor baku. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diikuti untuk mengubah skor mentah menjadi skor baku, sesuai dengan penjelasan dari Riduwan (2011, hlm. 130):

- a. Mencari skor tertinggi (skor maksimum) dan skor terendah (skor minimum) dari data yang ada.
- b. Menghitung rentang nilai (R), menggunakan rumus: $R = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$.
- c. Menghitung jumlah kelas (BK), menggunakan rumus: $BK = 1 + 3.3 \log n$ dengan n merupakan jumlah data yang ada.
- d. Menghitung panjang interval kelas (I), menggunakan rumus: $I = R / BK$.
- e. Mencari nilai panjang kelas (i)

$$i = \frac{R}{BK}$$

- b. Membuat tabulasi dengan tabel penolong
 c. Mencari rata-rata atau mean dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum F_1 X_1}{n}$$

- d. Mencari simpangan baku atau standar deviasi, dengan rumus:

$$s^2 = \sqrt{\frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{n}}$$

Untuk mengubah skor mentah menjadi skor baku setiap variabel, digunakan rumus menurut Riduwan (2013, hlm. 131) sebagai berikut:

$$X_{\text{baku}} = \frac{X_{\text{mentah}} - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

- X_{baku} = Skor baku
 X_{mentah} = Skor mentah
 s = Standar deviasi
 \bar{X} = Rata-rata (mean)

Mengkonversi skor mentah menjadi skor baku pada dasarnya melibatkan transformasi data ordinal menjadi data interval yang digunakan dalam analisis data dengan menggunakan skala skor baku. Berikut adalah langkah-langkah yang diusulkan oleh Riduwan (2011, hlm. 130) untuk mengubah skor mentah menjadi skor baku sebagai berikut :

- a. Mencari skor terbesar dan terkecil

Variabel X: Terbesar = 108 Terkecil = 93

Variabel Y1 : Terbesar = 139 Terkecil = 93

Variabel Y2 : 108 Terkecil = 95

- b. Mencari nilai Rentangan (R), dengan rumus: R-data terbesar-data terkecil

- c. Variabel X = 108 – 93 = 15

Variabel Y1 = 139 – 93 = 46

Variabel Y2 = 108 – 95 = 13

- d. Mencari banyaknya kelas (BK), dengan rumus:

$$BK = 1 + 3,3 \log n$$

$$BK = 1 + 3,3 \log 30 = 5,8 = 6$$

- e. Mencari nilai panjang kelas (i)

$$i = \frac{R}{BK}$$

$$I \text{ Variabel X} = 13/6 = 2,1 = 2$$

$$I \text{ Variabel Y1} = 46/6 = 7,6 = 8$$

$$I \text{ Variabel Y2} = 15/6 = 2,5 = 2$$

- f. Membuat tabulasi dengan tabel penolong

5. Uji Normalitas Distribusi Data

Uji normalitas distribusi data bertujuan untuk menentukan apakah penyebaran data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas ini akan mempengaruhi pilihan teknik statistik yang digunakan dalam pengolahan data selanjutnya.

Hasil uji normalitas data menggunakan SPSS adalah sebagai berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		X.ManajemenStress
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	49,97
	Std. Deviation	4,284
Most Extreme Differences	Absolute	,151
	Positive	,149
	Negative	-,151
Test Statistic		,151
Asymp. Sig. (2-tailed)		,080 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Gambar 3.1:
Hasil Uji Normalitas Data Variabel X (Manajemen Stress)

Berdasarkan gambar hasil uji normalitas data menggunakan SPSS diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,080 yang artinya nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Y1.KesehatanPsikologis
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48,46
	Std. Deviation	2,886
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,144
	Positive	,136
	Negative	-,144
Test Statistic		,144
Asymp. Sig. (2-tailed)		,112 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Gambar 3.2:

Hasil Uji Normalitas Data Variabel Y1 (Kesehatan Psikologis)

Berdasarkan gambar hasil uji normalitas data menggunakan SPSS diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,112 yang artinya nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Y2.LiterasiPsikologis
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50,22
	Std. Deviation	3,561
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,168
	Positive	,079
	Negative	-,168
Test Statistic		,168
Asymp. Sig. (2-tailed)		,030 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Gambar 3.3:

Hasil Uji Normalitas Data Variabel Y2 (Literasi Psikologis)

Berdasarkan gambar hasil uji normalitas data menggunakan SPSS diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,030 yang artinya nilai tersebut kurang dari dari 0,05, sehingga dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal.

6. Pengujian Hipotesis Penelitian

a. Analisis Korelasi

1) Hasil Uji Korelasi Variabel X dengan Y1

		Correlations	
		X. Manajemen Stress	Y1. Kesehatan Psikologis
X. Manajemen Stress	Pearson Correlation	1	,885**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
Y1 Kesehatan Psikologis	Pearson Correlation	,885**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 3.4:
Hasil Uji Korelasi Variabel X dengan Y1

Berdasarkan hasil uji korelasi variabel X dengan variabel Y1 diketahui nilai korelasinya adalah 0,885 sehingga nilai tersebut berada pada interval koefisien 0,0800-1,000 sehingga tingkat hubungannya sangat kuat.

2) Hasil Uji Korelasi Variabel X dengan Y2

Correlations

		X. Manajemen Stress	Y2. Literasi Psikologis
X .Manajemen Stress	Pearson Correlation	1	,874**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
Y2 .Literasi Psikologis	Pearson Correlation	,874**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 3.5:**Hasil Uji Korelasi Variabel X dengan Y2**

Berdasarkan hasil uji korelasi variabel X dengan variabel Y2 diketahui nilai korelasinya adalah 0,874 sehingga nilai tersebut berada pada interval koefisien 0,0800-1,000 sehingga tingkat hubungannya sangat kuat.

b. Koefisien Determinasi

Berikut hasil dari uji koefisien determinasi menggunakan SPSS:

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,885 ^a	,782	,775	1,370	,782	100,646	1	28	,000

a. Predictors: (Constant), X.ManajemenStress

b. Dependent Variable: Y1.KesehatanPsikologis

Gambar 3.6:**Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X dengan Y1**

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi variabel X dengan variabel Y1 diketahui nilai R Square adalah 0,782 sehingga dapat dikatakan bahwa manajemen stress dapat mempengaruhi kesehatan psikologis

seseorang sebesar 78,2% dan 21,8% merupakan faktor lainnya yang memengaruhi kesehatan psikologis

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,874 ^a	,764	,756	1,760	,764	90,678	1	28	,000

a. Predictors: (Constant), X.ManajemenStress

b. Dependent Variable: Y2.LiterasiPsikologis

Gambar 3.7:
Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X dengan Y2

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi variabel X dengan variabel Y2 diketahui nilai R Square adalah 0,764 sehingga dapat dikatakan bahwa manajemen stress dapat mempengaruhi literasi psikologis seseorang sebanyak 76,4% dan 23,6% merupakan faktor lainnya yang mempengaruhi literasi psikologis.

c. Uji Tingkat Signifikansi

Uji tingkat signifikansi dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel independen dan dependen signifikan secara statistik, serta apakah hubungan tersebut dapat diterapkan pada populasi secara umum. Untuk melakukan uji tingkat signifikansi, digunakan rumus Uji Signifikansi Korelasi atau yang biasa dikenal sebagai Uji t, sebagaimana dijelaskan oleh Akdon (2005, hlm. 144). Berikut adalah rumus yang digunakan:

$$\frac{\sqrt{-2}}{1 - \sqrt{\quad}}$$

Dimana:

t = Nilai

r = Koefisien korelasi hasil r hitung

n = Jumlah responden

Hipotesis dalam penelitian ini, dalam konteks statistik, dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Hipotesis nol (H_0): $r = 0$, yang berarti tidak ada kontribusi antara variabel X dan variabel Y.
- Hipotesis alternatif (H_a): $r \neq 0$, yang berarti terdapat kontribusi variabel X terhadap variabel Y.

Kriteria untuk menerima atau menolak hipotesis adalah sebagai berikut:

- Hipotesis nol (H_0) diterima jika nilai uji t tidak signifikan secara statistik.
- Hipotesis nol (H_0) ditolak jika nilai uji t signifikan secara statistik.

Dalam uji tingkat signifikansi, tingkat kesalahan yang digunakan oleh peneliti adalah 10% (uji dua pihak) dengan taraf signifikansi sebesar 90%, dan derajat kebebasan (df) sebesar $n - 2$. Hasil uji t dapat ditemukan pada Tabel Koefisien dalam output program SPSS.

Uji tingkat signifikansi dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel independen dan dependen signifikan secara statistik, serta untuk mengetahui apakah hubungan tersebut berlaku untuk seluruh populasi.. Berikut hasil uji tingkat signifikansi menggunakan SPSS untuk mengetahui hubungan variabel X dengan :

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	18,691	2,978		6,276	,000
X.Manajemen Stress	,596	,059	,885	10,032	,000

a. Dependent Variable: Y1.KesehatanPsikologis

Gambar 3.8:
Hasil Uji Tingkat Signifikansi Variabel X dengan Y1

Berdasarkan pengujian hasil tingkat signifikansi diketahui bahwa t hitung adalah sebesar 10,032 dan nilai sig nya adalah 0,000 sehingga dapat dikatakan variabel X berpengaruh terhadap $Y1$ karena $0,000 < 0,005$. Sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13,916	3,826		3,637	,001
X.ManajemenStress	,727	,076	,874	9,522	,000

a. Dependent Variable: Y2.LiterasiPsikologis

Gambar 3.9:
Hasil Uji Tingkat Signifikansi Variabel X dengan Y2

Berdasarkan pengujian hasil tingkat signifikansi diketahui bahwa t hitung adalah sebesar 9,522 dan nilai sig nya adalah 0,000 sehingga dapat dikatakan variabel X berpengaruh terhadap $Y2$ karena $0,000 < 0,005$. Sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh manajemen stress terhadap literasi psikologis