

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini terdiri dari beberapa penjelasan, yaitu penjelasan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, serta teknik analisis data yang akan digunakan.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional satu arah. Pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menjelaskan Pengaruh Stres (X1) dan Regulasi Diri (X2) terhadap Prokrastinasi (Y).

3.2 Subjek Penelitian

Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pascasarjana dengan kategori khusus masih menempuh pendidikan pascasarjana dengan rentang waktu lebih dari 2 tahun di Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penelitian ini jumlah populasi tersebut dapat diketahui dari data yang dikeluarkan oleh pddikti, disebutkan bahwa tahun 2020-2021 ini UPI menerima total sekitar 3.035 mahasiswa baru untuk tujuan S2 Pasca Sarjana.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir pascasarjana UPI yang sedang mengerjakan tesis. Dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel yang bukan didasarkan pada strata atau daerah tetapi didasarkan pada tujuan tertentu dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Cresswell, 2015). Adapun kriteria tersebut yaitu mahasiswa Pascasarjana yang sedang mengerjakan tesis di UPI. Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus Slovin (Sanusi, 2011). Rumus Slovin adalah sebuah rumus atau formula untuk menghitung jumlah sampel minimal apabila perilaku dari sebuah populasi tidak diketahui secara pasti. Adapun rumus tersebut yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Populasi = 3.035

e = Alpha (0,1) atau Sampling Error = 10%

Sehingga melalui rumus Lemeshow (1990) untuk menentukan minimal jumlah sampel, diperoleh sampel sebanyak:

$$n = \frac{3035}{1 + 3035(0,1)^2}$$

$$n = 96,81 \approx 97$$

Berdasarkan perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa jumlah minimum sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 96.81 atau jika dibulatkan akan menjadi 97 sampel.

3.4 Variabel Penelitian

Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu stres (X_1), regulasi diri (X_2) dan prokrastinasi (Y).

3.5 Definisi Penelitian

3.5.1 Stres

3.5.1.1 Definisi Konseptual

Sarafino dan Smith (2012) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

3.5.1.2 Definisi Operasional

Stres merupakan sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

3.5.2 Regulasi Diri

3.5.2.1 Definisi Konseptual

Zimmerman (1989) menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang di rencanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

3.5.2.2 Definisi Operasional

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai tujuan tertentu. Ini dilakukan dengan pemahaman tujuan, menilai diri sendiri, dorongan ingin berubah, hingga mengevaluasi seberapa efektif perubahan yang kita buat.

3.5.3 Prokrastinasi

3.5.4 Definisi Konseptual

Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

3.5.5 Definisi Operasional

Prokrastinasi merupakan penundaan yang dalam memulai atau menyelesaikan suatu kegiatan. Prokrastinasi menunjukkan bahwa perilaku tersebut merupakan hasil keputusan daripada individu tersebut.

3.6 Instrumen Penelitian

3.6.1 Instrumen Stres

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stress pada penelitian ini, yaitu *Stress Scale* berdasarkan teori Serafino dan Smith (2012) dan dikembangkan oleh Wulandari (2014). Terdiri dari 31 item pernyataan untuk mengukur tingkat regulasi diri. Responden mengisi kuesioner dengan cara memberikan tanda centang (√) pada salah satu jawaban dari 4 alternatif pilihan jawaban. Pilihan jawaban terdiri dari, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. 1 Butir Item Stress Scale

No	Aspek-aspek	Butir Favourable	Jumlah
1	<i>Biological</i>	1, 5, 8, 12, 18, 22, 24, 29.	8
2	<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2, 6, 9, 13, 16, 19, 25, 27, 30	9
3	<i>Psychosocial (Emotion)</i>	3, 10, 14, 17, 20, 31	6
4	<i>Psychosocial (Social Behaviour)</i>	4, 7, 11, 15, 21, 23, 26, 28	8
TOTAL			31

*Instrumen dan Kuesioner terlampir.

3.6.2.1 3.6.1.1 Kategorisasi Norma

Skala dalam penelitian ini dikategorikan menjadi lima level. Adapun rumus norma menurut Ihsan (2020) dirumuskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 2 Kategorisasi Norma Stress Scale

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi
Rendah	$X < \mu$
Tinggi	$X \geq \mu$

3.6.2 Instrumen Regulasi Diri

Instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi diri pada penelitian ini, yaitu *Self Regulation Scale* yang disusun oleh Zimmerman dan dikembangkan oleh Rozali (2014). Terdiri dari 32 item pernyataan untuk mengukur tingkat regulasi diri. Responden mengisi kuesioner dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban dari 4 alternatif pilihan jawaban. Pilihan jawaban terdiri dari, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. 3 Butir Item Self Regulation Scale

No	Aspek-aspek	Butir item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Metakognisi	1, 7, 13, 19, 25.	4, 10, 16, 22, 27, 32.	11
2	Motivasi	5, 11, 17, 23, 28, 31.	2, 8, 14, 20.	10
3	Perilaku	3, 9, 15, 21, 26.	6, 12, 18, 24, 29, 30.	11
TOTAL				32

*Instrumen dan Kuesioner terlampir.

3.6.2.2 Kategorisasi Norma

Skala dalam penelitian ini dikategorikan menjadi lima level. Adapun rumus norma menurut Ihsan (2020) dirumuskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 4 Kategorisasi Norma Self Regulation Scale

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi
Rendah	$X < \mu$
Tinggi	$X \geq \mu$

3.6.3 Instrumen Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan ukuran tinggi rendahnya skor yang terkait dengan tingkat penundaan mahasiswa pascasarjana dalam tahap mengerjakan tugas yang mencakup dalam beberapa bagian. Hal ini diukur berdasarkan dari instrumen *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)* berdasarkan dari Solomon dan Rothblum yang kemudian dikembangkan oleh M.M Wirajaya (2020) untuk mengukur aspek prokrastinasi. Terdiri dari 2 bagian yaitu mengenai frekuensi serta seberapa bermasalahnya penundaan tersebut. Instrumen yang terdiri dari 2 bagian ini, terbagi menjadi 44 item. Pada bagian 1, responden mengisi kuesioner dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada statement dengan keterangan sebagai berikut:

1. Tidak pernah
2. Hampir Tidak Pernah
3. Kadang-Kadang
4. Hampir Selalu.
5. Selalu.

*Instrumen dan Kuesioner terlampir.

Sedangkan pada bagian 2, responden juga mengisi kuesioner dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada statement dengan keterangan sebagai berikut:

1. Paling Tidak Mencerminkan Diri Saya.
2. Hampir Tidak Mencerminkan Diri Saya.
3. Agak Mencerminkan.
4. Hampir Mencerminkan Diri Saya.

*Instrumen dan Kuesioner terlampir.

3.6.2.3 3.6.3.1 Kategorisasi Norma

Skala dalam penelitian ini dikategorikan menjadi lima level. Adapun rumus norma menurut Ihsan (2020) dirumuskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.5 Kategorisasi Norma Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi
Rendah	$X < \mu$
Tinggi	$X \geq \mu$

3.7 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

3.7.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner/angket yang akan disebar secara manual dan juga daring melalui *google form*. *Google form* akan disebar melalui media sosial, seperti instagram dan whatsapp.

Pada penelitian ini terdapat tiga variabel, maka dalam kuesioner yang akan disebar nanti terdapat tiga instrumen, yaitu instrumen untuk stress, regulasi diri dan prokrastinasi yang akan diisi oleh mahasiswa pasca sarjana tingkat akhir UPI yang sedang mengerjakan tesis. Setelah data terkumpul, peneliti akan menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil tersebut secara keseluruhan.

3.7.2 Uji Validitas

Sugiyono (2018) menyatakan uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subyek penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau setidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas pada setiap pertanyaan apabila r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) maka instrument itu dianggap tidak valid dan jika r hitung $<$ r tabel maka instrument dianggap tidak valid.

Validitas menurut Sugiyono (2018) menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti untuk mencari validitas sebuah item, kita mengkorelasikan skor item dengan total item-item tersebut. Jika koefisien antara item dengan total item sama atau diatas 0,3

maka item tersebut dinyatakan valid, tetapi jika nilai korelasinya dibawah 0,3 maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

3.7.3 Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2018) uji reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Data yang tidak reliabel, tidak dapat di proses lebih lanjut karena akan menghasilkan kesimpulan yang bias. Suatu alat ukur yang dinilai reliabel jika pengukuran tersebut menunjukkan hasil-hasil yang konsisten dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas dilakukan setelah uji validitas dan di uji merupakan pernyataan atau pertanyaan yang sudah valid. Cronbach's alpha yang besarnya antara 0,50-0,60. Dalam penelitian ini peneliti memilih 0,60 sebagai koefisien reliabilitasnya. Adapun kriteria dari pengujian reliabilitas adalah:

- 1) Jika nilai cronbach's alpha $\alpha > 0,60$ maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan kata lain instrument adalah reliabel atau terpercaya.
- 2) Jika nilai cronbach's alpha $\alpha < 0,60$ maka instrumen yang diuji tersebut adalah tidak reliable.

3.7.3.1 Stress

Alat ukur tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,981. Pada skala stres akademik ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pada jawaban sangat setuju (SS) mendapatkan skor 4, setuju (S) mendapatkan skor 3, tidak setuju (TS) mendapatkan skor 2 dan sangat tidak setuju (STS) mendapatkan skor 1.

3.7.3.2 Regulasi Diri

Estimasi reliabilitas alat ukur skala regulasi diri dilakukan terhadap 32 aitem yang memiliki daya beda yang tinggi. Estimasi reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach dengan koefisien sebesar 0,981. Jadi hasil uji coba skala regulasi diri dinyatakan reliabel.

3.7.3.3 Prokrastinasi

Hasil perhitungan cronbachs Alpha ialah 0,988. ini termasuk dalam kategorisasi sedang yang berkisar 0,5 sampai dengan 0,85 atau dengan kata lain alat ukur ini dapat diandalkan.

3.7.4 Uji Statistik Deskriptif

Ghozali (2018) menyatakan bahwa statistik deskriptif memberikan gambaran suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis dan skewness. Statistik deskriptif biasanya digunakan untuk menggambarkan profil data sampel sebelum memanfaatkan teknik analisis statistik yang berfungsi untuk menguji hipotesis. Statistik deskriptif dapat menjelaskan variabel-variabel yang terdapat didalam penelitian ini. Statistik deskriptif juga menyajikan ukuran-ukuran numerik yang sangat penting bagi data sampel. Pengujian ini dapat dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

3.7.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh stres (X1) dan regulasi diri (X2) terhadap prokrastinasi (Y) pada mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan tesis di Universitas Pendidikan Indonesia. Data yang telah masuk kemudian diuji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda dengan aplikasi *SPSS for Windows* versi 26.

3.7.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan dengan tigatahap, yaitu tahap pra-pelaksanaan, tahap pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan. Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

3.7.6.1 Tahap Pra-Pelaksanaan

Peneliti menentukan beberapa hal untuk penelitian ini antara lain menentukan topik penelitian, melakukan kajian literatur mengenai variabel yang diteliti, membuat rencana penelitian, perumusan masalah, menentukan jumlah sampel berdasarkan populasi, menentukan alat ukur, dan melakukan pengambilan data pada responden yang memiliki kriteria sesuai.

3.7.6.2 Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini, peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner penelitian yang dibuat secara *online* di *google form* melalui *WhatsApp Group*, *Twitter*, *Telegram Group*, dan *Instagram* kepada responden yang

memenuhi kriteria. Kuesioner diisi oleh 168 responden. Pengambilan data dilakukan dari 8 April 2024 sampai 5 Mei 2024

3.7.6.3 Tahap Pasca Pelaksanaan

Dalam tahap ini, peneliti menggunakan *software SPSS Statistics 26*. Setelah itu data yang telah diolah diinterpretasikan, disusun hasil penelitiannya, dan membuat kesimpulan hasil penelitian dan saran.

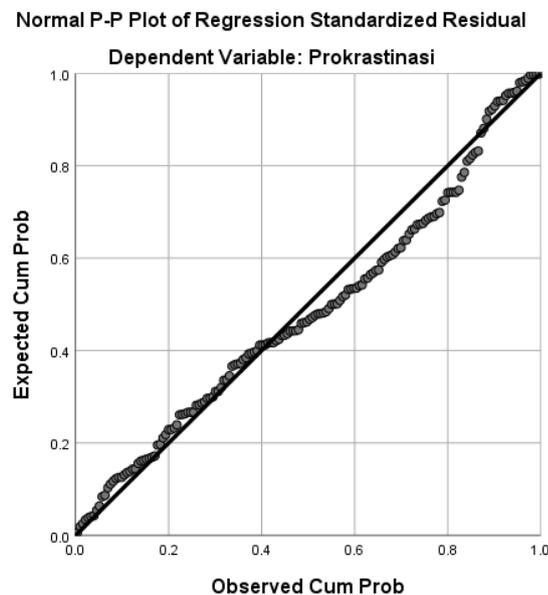
3.7.7 Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan analisis regresi, perlu dilakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat dalam melakukan analisis regresi. Dalam penelitian ini dilakukan dua uji asumsi klasik yaitu uji normalitas dan uji multikolinearitas.

3.7.7.1 Uji Normalitas

Tabel 3. 6 Hasil Uji Normalitas

Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.154 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.111
		Upper Bound	.128



Berdasarkan table 3.6, diperoleh bahwa uji normalitas untuk ketiga variabel sebesar 0.154. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal karena ketiga variabel memiliki nilai signifikansi diatas 0.05.

3.7.7.2 Uji Multikolinearitas

Tabel 3. 7 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Regulasi Diri	.930	1.075
Stress	.930	1.075

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Berdasarkan table 3.7, diketahui bahwa nilai *tolerance* yang diperoleh yaitu sebesar 0.930. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas karena nilai *tolerance* diatas 0.10. Sedangkan nilai VIF adalah 1.075 yang berarti tidak terjadi indikasi multikolinearitas karena nilai VIF lebih besar dari 10.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji multikolinearitas, data dalam penelitian ini dapat dikatakan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi berganda