BAB III

METODE PENELITIAN

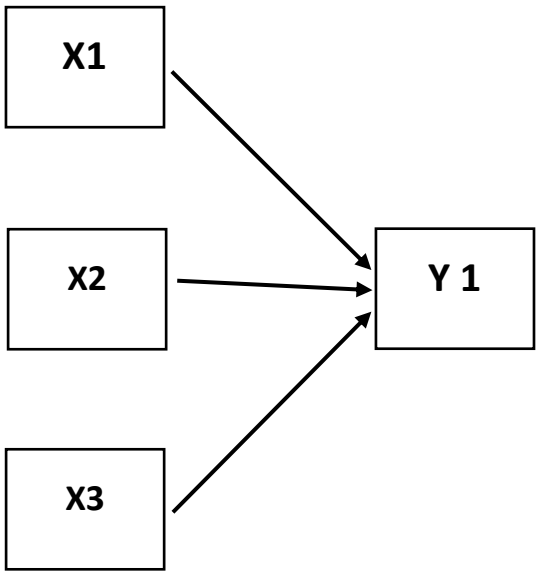
A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu konsep yang terencana yang dibuat untuk melakukan penelitian. Agar penelitian yang dibuat menjadi jelas standar pelaksanaannya. Menurut Arikunto (2006, hlm. 13) menerangkan bahwa desain penelitian rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan yang dilaksanakan. Penelitian ini termasuk pada penelitian deskriptif korelatif, yaitu untuk melihat hubungan antara gejala dengan gejala lain, atau variabel dengan variabel lain (Notoatmojo, 2002). Menurut Arikunto (2009, hlm 234) memaparkan "penelitian deskriptif tidak dimaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan". Metode ini dimaksudkan untuk meneliti masalah atau fenomena yang terjadi pada saat ini dengan memahami perkembangan dari banyak penjelasan akan masalah tersebut. Maksud dari metode deskriptif menurut Ali (2010, hlm 47) adalah "untuk mendeskripsikan kebenaran fenomena berdasarkan data empirik sebagai jawaban terhadap masalah yang saat riset dilakukan". Sementara penelitian deskriptif korelasi menurut Arikunto (2009, hlm 270) merupakan penelitian yang menunjukan ada atau tidak adanya hubungan dan apabila ada, berapa beratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Yang akan diteliti pada penelitian deskriptif korelatif ini adalah mencari hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan capaian Indeks Prestasi Akademik

Selanjutnya setelah penelitian deskriptif korelatif tersebut dilakukan, penelitian ini berkembang lagi menjadi deskriptif komparatif. Menurut Hasan (2002, hlm. 126-127) analisis komparasi atau perbandingan adalah prosedur statistik guna menguji perbedaan diantara dua kelompok data (variabel) atau lebih. Dalam penelitian ini akan dilakukan upaya perbandingan tingkat stres dari tiga variabel, yaitu tingkat stres mahasiswa yang aktif UKM keolahragaan, Non keolahragaan, dan yang tidak mengikuti UKM sama sekali. Jadi terdapat dua kali pengujian statistik dalam penelitian ini. Pertama mengkorelasikan apakah terdapat hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan capaian Indeks Prestasi

Akademik. Kedua apakah terdapat perbedaan tingkat stress antara mahasiswa yang aktif UKM keolahragaan, Non keolahragaan, dan yang tidak mengikuti UKM sama sekali.

Desain penelitian untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 (Desain Penelitian)

Keterangan :

X1	: Tingkat stres mahasiswa yang mengikuti UKM Keolahragaan
X2	: Tingkat stres mahasiswa yang mengikuti UKM Non Keolahragaan
X3	: Tingkat stres mahasiswa yang tidak mengikuti UKM sama sekali
Y	: Indeks Prestasi Akademik

B. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah orang yang ikut berpartisipasi dalam melakukan penelitian ini, meliputi Mahasiswa UPI yang dijadikan sebagai variabel, yaitu mahasiswa yang aktif UKM keolahragaan, Non keolahragaan, dan

yang tidak mengikuti UKM sama sekali. Selain itu juga beberapa orang yang membantu menyebarkan angket atau orang-orang yang ikut berkontribusi membantu peneliti dalam penelitian ini.

C. Populasi dan Sampel

Arikunto (2006, hlm. 130) mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Populasi dalam penelitian yang akan dilakukan harus menggambarkan maksud penelitian, maka populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa UPI. Sementara yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sesuai dengan variabel penelitian ini. Sugiyono (2012, hlm. 118) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Maka sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif UKM keolahragaan, Non keolahragaan, dan yang tidak mengikuti UKM sama sekali. Dari populasi yang ada maka diambil sampel untuk masing-masing variabel independen yang akan diteliti sebanyak 50 orang. Dikarenakan ada tiga variabel independen, maka total sampel sebanyak 150 orang.

Teknik sampel pada penelitian ini termasuk kedalam *probability sampling*, menurut Sugiyono (2001, hlm. 57) menyatakan bahwa *probability sampling* adalah tekhnik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Penelitian ini menggunakan *simple random sampling* karena pengambilan sampel pada populasi penelitian ini diambil secara acak. Sebagaimana dikatakan oleh Sugiyono (2001, hlm. 57) dinyatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Mahasiswa yang kami pilih sebagai sampel ditentukan dari kritea variabel saja tanpa memilah-milah. Jadi semua mahasiswa mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi objek penelitian ini. Adapun kebanyakan yang terlibat dalam penelitian ini kami berikan instrumen untuk diisi dan kemudian datanya kami olah sehingga menghasilkan kesimpulan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen untuk penelitian ini adalah menggunakan angket DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Instrumen ini dikembangkan oleh Lovibond dan Lovobond's (Jhon dan Julie, 2003, hlm, 111). Tes DASS telah dikembangkan oleh para peneliti dari University of New South Wales (Australia)

TES DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan				

	suatu kegiatan				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				

24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Tabel 3.2 (Instrumen Tes)

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih.

Catatan :

0-29 = Normal, 30-59 = Ringan, 60-89= Sedang , 90-119 = Berat, > 120 = Sangat Berat (Sriati, 2008)

Soal yang merujuk pada pengukuran Depresi adalah pada nomer: 26, 13, 37, 10, 38, 21, 34, 17, 16, 31, 3, 24, 5, 42.

Soal yang merujuk pada pengukuran Anxiety/kecemasan adalah pada nomer: 25, 19, 2, 4, 23, 7, 41, 40, 9, 30, 28, 36, 20, 15.

Soal yang merujuk pada pengukuran Stress adalah pada nomer: 22, 29, 8, 12, 33, 11, 1, 39, 6, 27, 18, 35, 14, 32.

	Normal	Mild	Moderate	Severe	Very severe
Depression	0-9	10-13	14-20	21-27	28+
Anxiety	0-7	8-9	10-14	15-19	20+
Stress	0-14	15-18	19-25	26-33	34+

Tabel 3.3 (Skala tingkat Stres)

Sumber (www.serene.me.uk)

Dari 42 item pertanyaan yang ada, kami melakukan uji coba angket kepada 51 orang responden dengan tujuan untuk menguji validitas dan raliabilitasnya. Pengujian ini dilakuan dengan menggunakan apliksi SPSS 23. Hasilnya ada tiga pertanyaan yang tidak valid, yaitu nomer 2, 3 dan 8.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	51	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	51	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,947	39

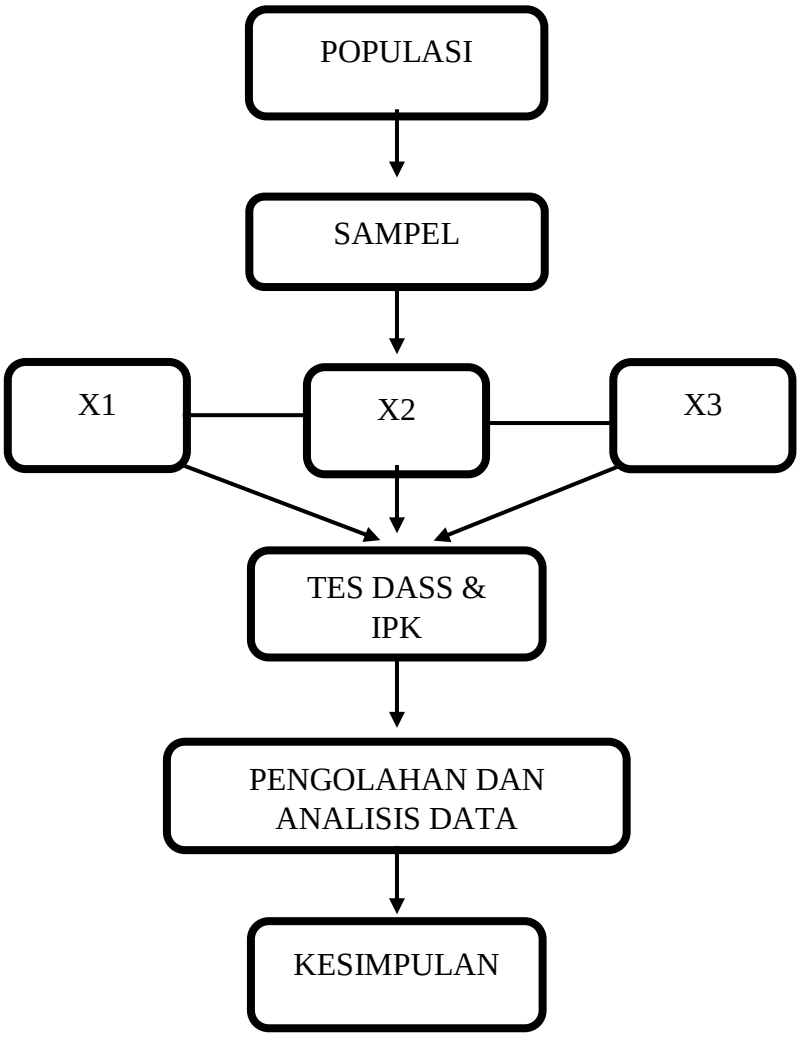
Tabel 3.4 (Validitas dan reliabilitas angket

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam untuk melakuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari masalah dari apa yang akan diteliti, kemudian penulis menemukan inspirasi yang tertuju pada hubungan tingkat stres dengan hasil indeks prestasi akademik, yang didalam penelitian tersebut selain berisi tentang statistik korelasi juga berisi tentang komparasi yang membandingkan tingkat stres tiga variabel.
2. Peneliti menentukan populasi yang akan menjadi presentasi hasil penelitian. Populasi pada penelitian yang penulis lakukan adalah berada pada wilayah UPI.
3. Menentukan sampel dari populasi yang presentatif dengan varibel penelitian. Sampel yang ditentukan sesuai dengan kriteria variabel yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti UKM keolahragaan, non keolahragaan, dan yang tidak mengikuti UKM sama sekali.
4. Penentuan jumlah sampel penelitian. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan adalah berjumlah 150 orang dengan menggunakan tekhnik *random sampling,* jumlah 150 sampel tersebut dibagi menjadi tiga bagian yaitu untuk mahasiswa yang mengikuti UKM keolahagaan, non keolahragaan dan yang tidak mengikuti UKM. Masing-masing variabel mendapat 50 sampel.
5. Melakukan test dengan memberikan kuisioner pada sampel. Tes yang dilakukan adalah dengan menanyakan indeks prestasi terakhir mahasiswa, stelah itu diberikan kuisioner DASS 42 untuk diisi.
6. Melakukan pengambilan data dari sampel, mengolah dan menganalisis data yang telah diambil. Data yang sudah terkumpulkan disusun kemudian diinput ke dalam kompuuter untuk dianalisis dengan mengggunakan software SPSS 21, dengan pengoprasian korelasi dan komparasi.
7. Hasil dari uji statistik kemudian diambil kesimpulannya untuk saran, implikasi dan rekomendasi

Penjelasan dari prosedur penelitian diatas maka peneliti akan menggambarkannya pada skema dibawah ini :



Gambar 3.5 (Alur Penelitian)

F. Analisis Data

Analisi data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik untuk jenis metode penelitan deskriptif korelatif dan komparatif. Alat yang digunakan menggunakan *software Statistical Product for Social Science* (SPSS versi 16). Langkah yang dilakukan untuk mengoprasikannya adalah sebagai berikut.

1. Melakukan tes kepada sampel dengan mengisi kuisioner.
2. Mengambil data dan menginput ke *Microsoft Excel 2013*

3. Setelah diinput kemudian data dari *Microsoft Excel 2013* di *copy paste* ke *cell* pada aplikasi IBM SPSS 23.
4. Data yang telah ada di IBM SPSS 23 hasil dari input *Microsoft Excel 2013* kemudian data diolah.

Data pada SPSS diolah dengan mencari korelasi antara tingkat stres dengan prestasi. Selantutnya mencari perbedaan tingkat stres antara karakter variabel dengan mengkomparasikan data. Dikarenakan data lebih dari dua variabel maka analisis perbedaannya menggunakan *One Way Anova.*