

BAB III

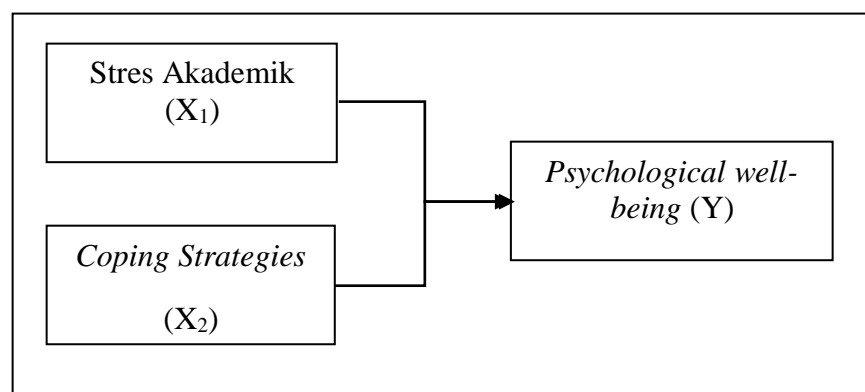
METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Hal yang akan dibahas yaitu desain penelitian, subjek penelitian, variabel dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional karena data berupa angka dan menggunakan analisis statistik serta mencari tahu hubungan sebab akibat (Sumadi Suryabrata, 2010). Desain penelitian pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1 Desain Penelitian



X_1 : Variabel Bebas / *Independent*

X_2 : Variabel Bebas / *Independent*

Y : Variabel Terikat / *Dependent*

Desain diatas menjelaskan bahwa stres akademik dan *coping strategies* memengaruhi *psychological well-being*.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang sedang menyusun skripsi. Sampel diambil dengan teknik *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a) Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- b) Sedang menyusun skripsi

Berdasarkan data dari Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Pendidikan Indonesia, diketahui bahwa populasi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang sedang menyusun skripsi berjumlah 3269 orang. Untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini digunakan rumus Slovin pada *margin of error* 0,05 yaitu:

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

Keterangan:

- n : jumlah sampel
- N : jumlah seluruh anggota populasi
- e : *margin of error*

Dengan menggunakan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 400 orang.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang akan diteliti yaitu stres akademik dan *coping strategies* sebagai variabel *independent*, *psychological well-being* sebagai variabel *dependent*.

2. Definisi Operasional

a. Stres akademik

Stres akademik merupakan pandangan atau reaksi individu terhadap *stressor* yang berada dalam lingkungan akademik (Gadzella, & Masten, 2005). Definisi operasional dari stres akademik ialah tingkat stres yang dialami individu yang ditimbulkan karena *stressor* dan menghasilkan reaksi terhadap stres yang berupa:

- a) Frustrasi: individu merasa terdapat hambatan serta penundaan dalam mencapai tujuannya, tidak mempunyai sumber daya yang mendukung, ditolak dalam lingkungan sosial dan menyangkal kesempatan yang ada
- b) Konflik: individu mengalami konflik ketika dihadapkan pada situasi untuk memilih pilihan antara beberapa alternatif yang ada
- c) Tekanan: individu merasakan tekanan ketika menghadapi *deadlines*, kompetisi, aktivitas yang berlebih serta hubungan interpersonal
- d) Perubahan: individu mengalami perubahan yang menjadi hambatan serta menunda dalam mencapai tujuan
- e) *Self-imposed*: individu sadar, memiliki keinginan dan tidak dipengaruhi individu lain

b. *Coping Strategies*

Lazarus menjelaskan bahwa *coping strategies* adalah suatu cara individu yang melibatkan pemikiran serta perilaku untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang menghasilkan situasi stres (Carolyn M. Aldwin, Emmy E. Werner., 2007). Berdasarkan definisi konseptual tersebut, peneliti merumuskan definisi operasional *coping strategies* sebagai kemampuan individu

dalam menghadapi tekanan atau stres, yang dapat diklasifikasikan menjadi dua cara yaitu:

- a) *Problem focused coping* artinya individu aktif mencari cara dan rencana untuk menyelesaikan masalah, meminta saran kepada orang lain untuk menyelesaikan masalah
- b) *Emotion focused coping* artinya individu mencoba mengurangi emosi-emosi negatif yang ada dengan berpikir positif terhadap masalah yang ada, mencari dukungan sosial serta mendekatkan diri pada agama

c. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah keadaan ketika individu memiliki sikap yang positif mengenai dirinya maupun orang lain, mampu mengambil keputusan sendiri serta memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuannya (Ryff, 1989). Peneliti merumuskan definisi operasional *psychological well-being* yaitu tingkat kesejahteraan individu yang ditandai oleh:

- 1) Penerimaan diri
- 2) Mampu berhubungan dengan orang lain secara positif
- 3) Dapat mengambil keputusan atau memiliki kemandirian
- 4) Mampu beradaptasi dengan lingkungannya
- 5) Mempunyai tujuan hidup
- 6) Memiliki keinginan untuk terus berkembang.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen untuk Mengukur Stres Akademik

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik merupakan adaptasi yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan *Student Life Stress Inventory* oleh Gadzella pada tahun 1994 yang berjumlah 51 item. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang

terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KK), Sering (S) dan Selalu (SS). Reliabilitas dari *Student Life Stress Inventory* oleh Gadzella yaitu sebesar $\alpha = 0.76$. Untuk pengambilan data dalam penelitian ini, instrumen akan dialih bahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Hasil alih bahasa tersebut divalidasi oleh dosen di Departemen Psikologi.

b. Penyekoran

Penyekoran dari jawaban responden dilakukan dengan menyesuaikan pada jenis item, yaitu favorable dan unfavorable. Item favorable dengan pilihan jawaban Tidak Pernah (TP) diberi skor 1, Kadang-kadang (KK) diberi skor 2, Sering (S) diberi skor 3 dan Selalu (SS) diberi skor 4. Sedangkan penyekoran untuk item unfavorable yaitu kebalikannya, untuk pilihan jawaban Tidak Pernah (TP) diberi skor 4, Kadang-kadang (KK) diberi skor 3, Sering (S) diberi skor 2 dan Selalu (SS) diberi skor 1.

c. Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik

Berikut ini merupakan kisi-kisi dari instrumen untuk mengukur stres akademik:

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Stressor</i>	Frustrasi	1,2,3,4,5,7	6	23
		Konflik	8,9,10		
		Tekanan	11,12,13	14	
		Perubahan	15,16,17		
		Self-imposed	18,19,20,21,22,23		
2	Reaksi terhadap <i>stressor</i>	Fisiologis	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37		28
		Emosional	38,39,40,41		
		Perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49		
		Penilaian Kognitif	50,51		
Jumlah					51

d. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor diperoleh dari nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Kategorisasi skor dibagi menjadi lima karena peneliti ingin melihat secara detail hasil persebaran responden. Lima kategorisasi skor tersebut yaitu:

Tabel 3.2 Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Kriteria Kategorisasi
Sangat Tinggi	$T > \mu + 1,5\sigma$	Skor $T > 65$
Tinggi	$\mu + 0,5\sigma < T \leq \mu + 1,5\sigma$	Skor 56 – 65
Sedang	$\mu - 0,5\sigma < T \leq \mu + 0,5\sigma$	Skor 46 – 55
Rendah	$\mu + 1,5\sigma < T \leq \mu - 1,5\sigma$	Skor 36 – 45
Sangat Rendah	$T \leq \mu - 1,5\sigma$	Skor $T \leq 35$

Keterangan :

T = skor terstandar

μ = rata-rata nilai populasi

σ = standar deviasi

e. Kriteria Interpretasi Kategorisasi Skor

- 1) Responden yang berada pada kategori sangat tinggi menunjukkan perilaku stres akademik yang sangat kuat. Responden menunjukkan perilaku-perilaku stres akademik yang sangat kuat dan cenderung selalu mengalami frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self-imposed*, respon fisik yang memengaruhi fungsi biologis, respon emosional, perilaku serta *cognitive appraisal*.
- 2) Responden yang berada pada kategori tinggi menunjukkan perilaku stres akademik yang kuat. Responden menunjukkan perilaku-perilaku stres akademik yang kuat dan sering mengalami frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self-imposed*, respon fisik yang memengaruhi fungsi biologis, respon emosional, perilaku serta *cognitive appraisal*.

- 3) Responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan perilaku stres akademik yang tidak terlalu kuat dan tidak terlalu lemah. Responden mengalami frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self-imposed*, respon fisik yang memengaruhi fungsi biologis, respon emosional, perilaku serta *cognitive appraisal*.
- 4) Responden yang berada pada kategori rendah menunjukkan perilaku stres akademik yang kurang kuat. Responden cenderung jarang mengalami frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self-imposed*, respon fisik yang memengaruhi fungsi biologis, respon emosional, perilaku serta *cognitive appraisal*.
- 5) Responden yang berada pada kategori sangat rendah menunjukkan perilaku stres akademik yang kurang kuat. Responden cenderung tidak mengalami frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self-imposed*, respon fisik yang memengaruhi fungsi biologis, respon emosional, perilaku serta *cognitive appraisal*.

2. Instrumen untuk Mengukur *Coping Strategies*

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *coping strategies* dalam penelitian ini merupakan adaptasi alat ukur yang dilakukan peneliti terhadap teori *coping strategies* oleh Lazarus dan Folkman. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

b. Penyekoran

Penyekoran dari jawaban responden dilakukan dengan menyesuaikan pada jenis item, yaitu favorable dan unfavorable. Item favorable dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, Sesuai (S) diberi skor 3 dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4.

c. Kisi-kisi Instrumen *Coping Strategies*

Berikut adalah kisi-kisi instrumen *coping strategies*:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Coping Strategies

No	Dimensi	Nomor Item	Jumlah
		Favorable	
1	Problem focused coping	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
2	Emotion focused coping	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10
Jumlah			20

d. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor diperoleh dari nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Kategorisasi skor dibagi menjadi dua yaitu:

Tabel 3.4 Kategorisasi Skor Coping Strategies

Kategorisasi	Rumus	Kriteria Interpretasi
Problem focused coping (PFC)	$\frac{\text{Skor pada } \textit{problem focused coping}}{\text{Skor maksimal pada } \textit{problem focused coping}} \times 100\%$	Persentase PFC > Persentase EFC
Emotion focused coping (EFC)	$\frac{\text{Skor pada } \textit{emotion focused coping}}{\text{Skor maksimal pada } \textit{emotion focused coping}} \times 100\%$	Persentase EFC > Persentase PFC

e. Kriteria Interpretasi Kategorisasi Skor

a) *Problem focused coping*

Kategori *problem focused coping* merupakan responden yang menunjukkan perilaku yang kuat dalam menggunakan strategi *coping problem focused*. Responden membuat perencanaan, melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk menangani masalah serta meminta saran kepada orang lain untuk membantu dirinya dalam menyelesaikan masalah

b) *Emotion focused coping*

Kategori *emotion focused coping* menggunakan *coping strategies* yang berfokus untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang ada.

Responden memunculkan perilaku-perilaku yang kuat seperti mencari dukungan sosial kepada teman atau keluarga ketika menghadapi masalah, mendekatkan diri dengan agama serta memandang masalah yang ada dengan lebih positif.

3. Instrumen untuk Mengukur *Psychological Well-Being*

a. Identitas Instrumen

Peneliti melakukan adaptasi terhadap alat ukur *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff pada tahun 2010 yaitu *Ryff's Psychological Well-Being 18 item Scale*. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Reliabilitas dari alat ukur ini adalah $\alpha = 0.86$. Untuk pengambilan data dalam penelitian ini, instrumen akan dialih bahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Hasil alih bahasa tersebut divalidasi oleh dosen di Departemen Psikologi yang memiliki kemampuan bahasa Inggris yang baik.

b. Penyekoran

Penyekoran dari jawaban responden dilakukan dengan menyesuaikan pada jenis item, yaitu favorable dan unfavorable. Item favorable dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, Sesuai (S) diberi skor 3 dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4. Sedangkan penyekoran untuk item unfavorable yaitu kebalikannya, untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, Sesuai (S) diberi skor 2 dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1.

c. Kisi-kisi Instrumen *Psychological Well-Being*

Berikut merupakan kisi-kisi instrumen *psychological well-being*:

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Psychological Well-Being

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kemandirian	17,18	15	3
2	Penguasaan terhadap lingkungan	8,9	4	3
3	Pengembangan diri	11,12	14	3
4	Relasi positif	13	6,16	3
5	Tujuan hidup	3	7,10	3
6	Penerimaan diri	1,2	5	3
Jumlah				18

d. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor diperoleh dari nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Kategorisasi skor dibagi menjadi lima karena peneliti ingin melihat secara detail hasil persebaran responden. Lima kategorisasi skor tersebut yaitu:

Tabel 3.6 Kategorisasi Skor Psychological Well-Being

Kategorisasi	Kriteria/norma	Interpretasi
Sangat Tinggi	$T > \mu + 1,5\sigma$	Skor $T > 65$
Tinggi	$\mu + 0,5\sigma < T \leq \mu + 1,5\sigma$	Skor 56 – 65
Sedang	$\mu - 0,5\sigma < T \leq \mu + 0,5\sigma$	Skor 46 – 55
Rendah	$\mu + 1,5\sigma < T \leq \mu - 1,5\sigma$	Skor 36 – 45
Sangat Rendah	$T \leq \mu - 1,5\sigma$	Skor $T \leq 35$

Keterangan :

T = skor terstandar

μ = rata-rata nilai populasi

σ = standar deviasi

e. Kriteria Interpretasi Kategorisasi Skor

- 1) Kategori sangat tinggi merupakan responden yang menunjukkan perilaku *psychological well-being* yang sangat kuat. Responden cenderung selalu memunculkan perilaku-perilaku yang sangat kuat dalam menerima dirinya, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan individu lain, mampu memanfaatkan dan menguasai lingkungannya serta memiliki keinginan untuk berkembang dan mempunyai tujuan hidup.
- 2) Kategori tinggi merupakan responden yang menunjukkan perilaku *psychological well-being* yang kuat. Responden memunculkan perilaku-perilaku yang kuat dalam menerima dirinya, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan individu lain, mampu memanfaatkan dan menguasai lingkungannya serta memiliki keinginan untuk berkembang dan mempunyai tujuan hidup.
- 3) Kategori sedang ditandai dengan responden yang menunjukkan perilaku-perilaku tertentu seperti menerima dirinya, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan individu lain, mampu memanfaatkan dan menguasai lingkungannya serta memiliki keinginan untuk berkembang dan mempunyai tujuan hidup.
- 4) Kategori rendah ditandai dengan responden yang kurang menunjukkan perilaku menerima dirinya, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan individu lain, mampu memanfaatkan dan menguasai lingkungannya serta memiliki keinginan untuk berkembang dan mempunyai tujuan hidup.
- 5) Kategori sangat rendah ditandai dengan responden yang cenderung tidak menunjukkan perilaku menerima dirinya, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan

individu lain, mampu memanfaatkan dan menguasai lingkungannya serta memiliki keinginan untuk berkembang dan mempunyai tujuan hidup.

E. Proses Pengembangan Instrumen

Pada penelitian ini dilakukan pengembangan alat ukur atau instrumen penelitian sebelum digunakan. Berikut merupakan tahapan dalam pengembangan alat ukur yang digunakan:

1. Alih bahasa

Alat ukur atau instrumen yang diadaptasi merupakan alat ukur yang berbahasa Inggris, sehingga dilakukan penerjemahan menjadi bahasa Indonesia oleh peneliti kemudian dilakukan pengecekan ulang oleh ahli untuk menjaga makna dari setiap item yang digunakan

2. Penilaian ahli

Peneliti meminta penilaian pada ahli mengenai validitas isi dari instrumen yang digunakan. Penilaian ahli diperlukan agar isi dari instrumen yang akan digunakan sesuai dengan variabel yang akan diteliti. Ahli yang menilai ketepatan konten instrumen atau validitas isi adalah dosen dari Departemen Psikologi UPI yaitu Dr. Herlina, M.Pd Psikolog, Sitti Chotidjah, M.A., Psi dan Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd

3. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan oleh peneliti untuk melihat efektivitas bahasa atau kalimat yang digunakan. Selain itu, uji keterbacaan dilakukan agar tidak terdapat kesalahan pandangan atau persepsi terhadap item-item dalam alat ukur yang digunakan

4. Uji coba instrumen (*tryout*)

Uji coba instrumen dilakukan sebelum pengambilan data yang sebenarnya. Uji coba dilakukan pada tanggal 23 Januari 2020 sampai 13 Maret 2020 terhadap 500 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia.

F. Hasil Uji Coba Instrumen (*tryout*)

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas data yang diperoleh dari uji coba instrumen. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan SPSS. Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai dari koefisien korelasi setiap item. Azwar mengemukakan bahwa validitas item dapat dilihat dari koefisien korelasi. Item yang memiliki koefisien korelasi lebih besar dari 0,3 dikatakan valid. Tetapi, apabila jumlah item tidak mencukupi maka koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25 hingga 0,20 (Azwar, 2015). Sedangkan Thorndike mengemukakan bahwa suatu item dapat dikatakan valid apabila koefisien korelasinya lebih besar dari 0,20 (dalam Quagrain, & Arhin, 2017). Peneliti melakukan uji reliabilitas dengan mengacu pada kategorisasi reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford. Guilford mengemukakan kategorikan reliabilitas dalam beberapa tingkatan yaitu sebagai berikut (Azwar, 2015):

Tabel 3.7 Kategori Reliabilitas

Derajat Reliabilitas	Kategori
0,80 - 1,00	Reliabilitas Sangat Tinggi
0,60 - 0,80	Reliabilitas Tinggi
0,40 - 0,60	Reliabilitas Sedang
0,20 - 0,40	Reliabilitas Rendah
0,00 - 0,20	Reliabilitas Sangat Rendah (Tidak Reliabel)

1. Instrumen Stres Akademik

a. Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur variabel yang diukur. Peneliti menggunakan bantuan SPSS untuk mengukur validitas instrumen. Berikut merupakan tabel hasil uji validitas yang menggambarkan skor item sebelum dan sesudah uji coba:

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Sebaran Item Sebelum <i>Try Out</i>		Sebaran Item Sesudah <i>Try Out</i>		
			Nomor Item		Jumlah	Nomor Item	Jumlah
			Favorable	Unfavorable			
1	<i>Stressor</i>	Frustrasi	1,2,3,4,5,7	6	23	1,2,3,4,5,7	19
		Konflik	8,9,10			8,9,10	
		Tekanan	11,12,13	14		11,12,13	
		Perubahan	15,16,17			15,16,17	
		Self-imposed	18,19,20,21,22,23			20,21,22,23	
2	Reaksi terhadap <i>stressor</i>	Fisiologis	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37		28	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37	27
		Emosional	38,39,40,41			38,39,40,41	
		Perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49			42,43,44,45,46,47,48,49	
		Penilaian Kognitif	50,51			50,51	
Jumlah					51	Jumlah	46

Berdasarkan koefisien korelasi dari 51 item, terdapat 5 item yang memiliki koefisien korelasi kurang dari 0.20 sehingga item tersebut tidak dapat digunakan, 46 item yang layak untuk digunakan memiliki validitas item berkisar antara 0,206 sampai 0,669

b. Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen stres akademik memiliki reliabilitas 0,91 yang berarti termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi.

2. Instrumen Coping Strategies

a. Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur variabel yang diukur.

Peneliti menggunakan bantuan SPSS untuk mengukur validitas instrumen. Berikut merupakan tabel hasil uji validitas yang menggambarkan skor item sebelum dan sesudah uji coba instrumen:

Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas *Coping Strategies*

No	Dimensi	Sebaran Item Sebelum <i>Try Out</i>		Sebaran Item Sesudah <i>Try Out</i>	
		Nomor Item	Jumlah	Nomor Item	Jumlah
		Favorable		Favorable	
1	Problem focused coping	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9
2	Emotion focused coping	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10
Jumlah			20	Jumlah	19

Berdasarkan nilai koefisien korelasi dari 20 item terdapat 1 item yang memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,20 sehingga item tersebut tidak dapat digunakan, 19 item yang layak untuk digunakan memiliki validitas item berkisar antara 0,208 sampai 0,600

b. Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebesar 0,85 pada instrumen *coping strategies* yang berarti termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi.

3. Instrumen Psychological Well-Being

a. Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur variabel yang diukur. Peneliti menggunakan bantuan SPSS untuk mengukur validitas instrumen. Berikut merupakan tabel hasil uji validitas yang menggambarkan skor item sebelum dan sesudah uji coba instrumen:

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas *Psychological Well-Being*

No	Dimensi	Sebaran Item Sebelum <i>Try Out</i>			Sebaran Item Sesudah <i>Try Out</i>		
		Nomor Item		Jumlah	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable		Favorable	Unfavorable	
1	Kemandirian	17,18	15	3	17	15	2
2	Penguasaan terhadap lingkungan	8,9	4	3	8	4	2
3	Pengembangan diri	11,12	14	3	11,12		2
4	Relasi positif	13	6,16	3		6,16	2
5	Tujuan hidup	3	7,10	3	3	7,10	3
6	Penerimaan diri	1,2	5	3	2	5	2
Jumlah				18	Jumlah		13

Berdasarkan nilai koefisien korelasi dari 18 item terdapat 5 item yang memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,20 sehingga tidak dapat digunakan, 13 item yang layak untuk digunakan memiliki validitas item berkisar antara 0,210 sampai 0,374

b. Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen *psychological well-being* memiliki reliabilitas sebesar 0,61 yang artinya merupakan kategori reliabilitas tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini digunakan beberapa teknik analisis data untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang ada. Teknik analisis data yang digunakan yaitu:

1. Teknik statistik deskriptif persentase digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang gambaran tingkat stres akademik maupun gambaran tingkat *psychological well-being*
2. Teknik analisis varian (anova) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *coping strategies* terhadap

psychological well-being ditinjau dari jenis-jenis *coping strategies*

3. Teknik analisis data korelasional digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being*
4. Teknik analisis data regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being*.