

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab ini berisi paparan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini, yang meliputi desain penelitian, variabel dan definisi operasional, instrument penelitian, teknik analisis data, sampai pada prosuder dan tahap-tahap pelaksanaan penelitian.

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2007), penelitian korelasional adalah penelitian empirik yang sistematis, untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel lain. Sedangkan pendekatan kuantitatif adalah metode ilmiah/*scientific* yang empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis, serta memiliki data berupa angka-angka yang kemudian analisisnya menggunakan statistika (Sugiono, 2007).

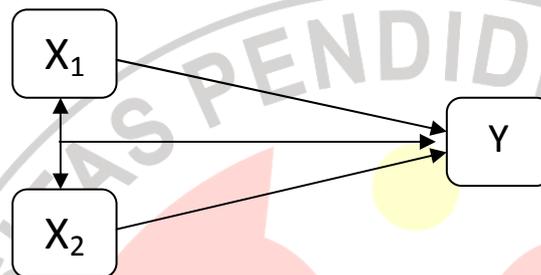
#### **B. Variabel dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Tujuan yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat stres dalam kaitannya dengan pengungkapan diri dan tipe kepribadian.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel, yaitu variabel bebas adalah pengungkapan diri ( $X_1$ ) dan tipe kepribadian ( $X_2$ ), dengan variabel terikat ( $Y$ ) adalah tingkat stress remaja.

Adapun hubungan antara variabel digambarkan dengan desain penelitian sebagai berikut:



$X_1$  = Pengungkapan diri

$X_2$  = Tipe kepribadian

$Y$  = Tingkat stress remaja

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

### a. Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri atau *self disclosure* didefinisikan Jourard (1964) sebagai pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang.

Pengungkapan diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pembicaraan yang dilakukan remaja siswa kelas X mengenai dirinya

kepada teman sebaya, guru, ataupun orang tua sehingga mereka mengetahui hal-hal yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh remaja tersebut.

Terdapat tiga dimensi yang dapat dilihat dalam pengungkapan diri diantaranya adalah dimensi keluasan (*breadth*), kedalaman (*depth*), serta target dan sasaran. Dimensi keluasan (*breadth*) akan digali dengan cara menggali topik yang sering diungkapkan oleh remaja, yakni: (1) *Attitudes and Opinions*, (2) *Taste and interests*, (3) *Work or Studies*, (4) *Money*, (5) *Personality*, (6) *Body*. Dimensi kedalaman (*depth*) akan digali dengan cara melihat penilaian remaja terhadap topik yang sering dibicarakan. Semakin besar nilai yang diberikan, maka semakin “dalam” pengungkapan diri yang dilakukan oleh remaja. Sedangkan dimensi target dan sasaran akan digali dengan cara memberikan alternatif yang paling sering dipilih remaja sebagai target pengungkapan dirinya.

#### **b. Tipe Kepribadian**

Eysenck (1970) mendefinisikan kepribadian sebagai jumlah total dari aktual atau potensial organisme yang ditentukan oleh hereditas dan lingkungan; ini berawal dan berkembang melalui interaksi fungsional dari sektor utama dalam pola perilaku yang diorganisasikan, diantaranya adalah sektor kognitif, sektor konatif, sektor afektif, dan sektor somatis.

Tipe kepribadian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jumlah aktual dan potensial dari remaja siswa kelas X, yang dipengaruhi oleh hereditas dan lingkungannya.

Terdapat tiga dimensi tipe kepribadian yaitu, ekstrasversi-intraversi,neurotisme dan psikotisme. Namun, dimensi yang akan digali dalam penelitian ini berfokus pada dimensi ekstrovert-introvert saja. Karena, menurut Pervin (1984) dimensi ekstrovert-introvert merupakan dimensi yang merepresentasikan perbedaan-perbedaan individu dalam pola prilaku. Dimensi ekstrasversi-intraversi terdiri dari: (1) *Activity*, (2) *Socialibility*, (3) *Risk Tasking*, (4) *Impulsiveness*, (5) *Expresiveness*, (6) *Reflectiveness*, (7) *Responsibility*.

### c. **Tingkat Stres**

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan stres yang negatif atau disebut juga distress. Scott (2010: 10-11) mendefinisikan stres sebagai tekanan yang membuat seseorang merasa cemas, frustrasi dan marah pada situasi dan pengalaman yang diluar kemampuan dalam mengatasinya. Sehingga orang tersebut merasa tidak seimbang yang kemudian memiliki sebab akibat pada aspek emosi, psikologis, perilaku, biologis, serta fisikal.

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tekanan yang melanda siswa kelas X dan membuat siswa tersebut merasa cemas, frustrasi atau marah pada situasi yang tidak bisa diatasinya.

Berdasarkan teori Scott (2010) ada tiga dimensi yang akan digali dalam penelitian ini, yaitu: (1) *Physical symptoms*, (2) *Emotional/psychological symptoms*, (3) *Behavioral symptoms*.

## C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

### 1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA se-kota Bandung. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA tahun pertama atau dengan kata lain siswa SMA kelas X di Bandung.

Jumlah sampel yang diambil didasarkan pada rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N = jumlah populasi

n = jumlah sampel

e = batas ketelitian yang diinginkan (10%)

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus slovin di atas, sampel penelitian ini adalah sebanyak 128 orang siswa kelas X SMA Negeri Kota Bandung.

### 2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan sumber data yang luas (Sugiono, 2007). Alasan peneliti

menggunakan teknik *cluster sampling* karena populasi yang di ambil dalam penelitian ini tidak terdiri dari individu-individu, melainkan kelompok-kelompok individu (sekolah). Dalam pelaksanaannya, peneliti hanya mengambil beberapa SMA di Bandung secara *simple random sampling* sebagai populasi dan mengambil sampel populasi di beberapa SMA tersebut juga dengan random.

Berdasarkan hasil *random SMA* yang di pilih dalam penelitian ini yaitu: SMA Negeri 1 Bandung (Bandung Utara), SMA Negeri 4 Bandung (Bandung Barat), SMA Negeri 7 Bandung (Bandung Selatan), SMA Negeri 24 Bandung (Bandung Timur).

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga. Pertama adalah instrumen pengungkapan diri, kedua adalah instrumen tipe kepribadian , dan yang terakhir adalah instrumen tingkat stress.

##### **1. Instrumen Pengungkapan Diri**

###### **a. Ruang Lingkup Instrumen**

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui pengungkapan diri remaja adalah skala pengungkapan diri yang telah dimodifikasi peneliti berdasarkan skala pengungkapan diri Jourard (1971). Instrumen pengungkapan diri ini terdiri atas 48 item yang dapat dikelompokkan menjadi dimensi sebagai berikut:

- 1) Dimensi keluasan (*breadth*) diwakili oleh item pernyataan, yang meliputi aspek: a) *Attitudes and Oppinions*, b) *Taste and interests*, c) *Work or Studies*, d) *Money*, e) *Personality*, f) *Body*.
- 2) Dimensi kedalaman (*depth*) diwakili oleh pilihan jawaban responden mengenai penilaian pengungkapan diri atas item-item pernyataan, yaitu Tdk, Gb, Lkp, dan Slh.
- 3) Dimensi target dan sasaran diwakili oleh pilihan jawaban responden mengenai target atau sasaran yang dipilih untuk mengungkapkan atas item-item pernyataan tersebut, yaitu ayah, ibu, teman laki-laki, dan teman perempuan.

Instrumen pengungkapan diri disusun dalam bentuk skala rating, dimana responden menjawab dengan memberikan nilai dari yang besar sampai yang kecil pada tiap-tiap item. Secara ringkas, instrumen akan dibuat dalam format sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Format Instrumen**

Item Pernyataan	Ayah				Ibu				Teman Laki-Laki				Teman Perempuan			
	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh
	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh
	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh	Tdk	Gb	Lkp	Slh

#### b. Prosedur Pengisian instrumen

Dalam pengisian kuesioner ini, responden diminta untuk menilai item-item pernyataan dengan memberikan *rating-scale*, pada pilihan jawaban untuk setiap target atau sasaran yang telah

dikategorikan dalam empat kategori yaitu “ayah”, “ibu”, “teman laki-laki”, dan “teman perempuan”. Pada setiap kategori tersebut, responden memberikan penilaian yang menunjukkan sejauhmana responden mengemukakan indikator pada setiap item kepada orang lain, dengan nilai Tdk, Gb, Lkp, dan Slh.

**Tabel 3.2**  
**Penilaian Pengungkapan Diri**

<b>Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
Tdk	Tidak memberitahukan apa-apa tentang diri saya pada orang lain.
Gb	Membicarakan secara umum tentang hal ini, orang lain hanya mengetahui secara garis besar tentang saya.
Lkp	Membicarakan dengan lengkap dan detail tentang hal ini pada orang lain. dia tahu saya secara utuh, dan bisa menggambarkan saya dengan benar.
Slh	Berbohong atau memberikan gambaran yang salah tentang saya pada orang lain, sehingga mereka memiliki persepsi yang salah tentang diri saya.

“Tdk” atau tidak dipilih apabila responden memang tidak pernah mengungkapkan dirinya pada orang lain, “Gb” atau garis besar dipilih apabila responden sedikit mengungkapkan dirinya pada orang lain, dan “Lkp” atau lengkap dipilih apabila responden memang sangat terbuka dalam mengungkapkan dirinya pada orang lain. sedangkan nilai “Slh” atau salah responden dianggap tidak mengungkapkan diri secara benar. Kemudian setelah itu nilai

tersebut dijumlahkan, untuk mendapatkan skor pengungkapan diri. Semakin besar responden memberikan nilai, berarti semakin terbuka ia dalam mengungkapkan dirinya pada orang lain.

c. Prosedur Pengolahan Data

1) Skoring

Untuk melakukan pengolahan data, maka setelah responden mengisi kuesioner kemudian jawaban tersebut diberi skor dengan cara memberikan bobot nilai untuk setiap pilihan jawaban. Ketentuan dalam penilaian jawaban instrumen pengungkapan diri bisa dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Ketentuan Penilaian Pengungkapan Diri**

Pilihan Jawaban	Lkp	Gb	Tdk	Slh
Bobot nilai	4	3	2	1

Setelah itu skor item dijumlahkan untuk menghitung mean ( $\bar{X}$ ) dan standar deviasi ( $s$ ) tiap responden maupun secara keseluruhan, dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows*.

2) Kategorisasi

Skor responden selanjutnya dikonversikan ke skor standar, yaitu skor  $T$ . Kemudian dikategorikan menjadi tiga

kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Ihsan, 2009).

Dengan ketentuan berikut ini:

$$\text{Tinggi} = T > (\mu + 1\sigma)$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1\sigma) = T = (\mu + 1\sigma)$$

$$\text{Rendah} = T < (\mu - 1\sigma)$$

Keterangan :

$\mu$  = Mean/Rata-rata

$\sigma$  = Standar deviasi

#### d. Pedoman Interpretasi Pengolahan Data

Setelah responden memiliki skor masing-masing dan telah dikategorikan pada tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Maka kategori tersebut bisa diinterpretasikan sebagai tingkat pengungkapan diri yang dimiliki oleh responden, hal ini bisa dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.4**  
**Intrepretasi Hasil Skoring Pengungkapan Diri**

<b>Kategori</b>	<b>Intreptasi</b>
Tinggi	Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat pengungkapan diri responden tinggi, berarti responden telah mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya secara lengkap dan detail kepada orang lain.
Sedang	Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat

	pengungkapan diri responden sedang, berarti responden telah mengungkapkan hal-hal yang berkenaan dengan dirinya secara garis besar kepada orang lain.
Rendah	Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat pengungkapan diri responden rendah, berarti responden tidak mengungkapkan hal-hal yang berkenaan dengan dirinya atau ia memberikan informasi yang salah pada orang lain, sehingga orang lain memiliki persepsi yang salah terhadap dirinya.

## 2. Instrumen Tipe Kepribadian

### a. Ruang Lingkup Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tipe kepribadian remaja adalah skala *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang dimodifikasi berdasarkan trait-trait ekstrovert-introvert Eysenck (1970). Instrumen ini memfokuskan pada tipe kepribadian ekstrovert-introvert untuk menyederhanakan dan membatasi area permasalahan yang diteliti.

Jumlah item yang terdapat pada instrument ini terdiri dari 24 item untuk mengukur ekstroversi-introversi dan 12 item sebagai *lie scale*.

### b. Prosedur Pengisian Instrumen

Sebelum responden menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner, maka peneliti harus memberikan instruksi bahwa

semua jawaban yang diberikan oleh responden adalah benar, tidak ada yang salah karena pertanyaan yang diberikan bukan bermaksud mengukur kecakapan atau intelegensi melainkan untuk mengetahui pikiran, perasaan, dan perilaku responden.

Selanjutnya, dalam melakukan pengisian kuesioner, responden diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan memberikan tanda (√) di bawah pilihan jawaban Ya atau Tidak. Setiap pertanyaan memiliki indikasi tersendiri, dengan keterangan:

1. ae untuk pertanyaan *affiliative ekstraversi*
  2. al untuk pertanyaan *affiliative lie*
  3. ne untuk pertanyaan *non affiliative ekstraversi*
  4. nl untuk pertanyaan *non affiliative lie*
- c. Prosedur Pengolahan Data

Untuk melakukan pengolahan data, maka setelah responden mengisi kuesioner kemudian jawaban tersebut diberi skor dengan cara memberikan bobot nilai untuk setiap pilihan jawaban. Ketentuan dalam penilaian jawaban instrumen pengungkapan diri bisa dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Ketentuan Penilaian EPI**

Poin	Ya	Tidak
ae, al	1	0
ne, nl	0	1

Setelah itu skor item dijumlahkan untuk mengetahui nilai hitung yang kemudian dibandingkan dengan nilai mediannya. Untuk menghitung nilai median (Me) tiap responden maupun secara keseluruhan menggunakan rumus seperti dibawah ini:

$$Me = b + P \left[ \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right]$$

Keterangan : b =Tepi batas bawah kelas median

p =panjang kelas/interval

F =Jumlah frekuensi sebelum kelas median

f =Frekuensi kelas median

n =Jumlah seluruh frekuensi

#### d. Pedoman Interpretasi Pengolahan Data

Patokan yang harus diperhatikan dalam pengolahan data diantaranya:

1. Apabila responden mendapatkan nilai  $\geq 6$  untuk pertanyaan lie scale, maka langkah selanjutnya nilai ekstraversi-intraversi dapat dihitung; dan apabila nilai  $< 6$  maka nilai tes ini tidak dapat dihitung atau digagalkan.
2. Untuk pertanyaan ekstraversi-intraversi responden dikatakan memiliki kecenderungan ekstrovert bila nilai yang dicapai  $\geq$  nilai median. Sebaliknya, dikatakan memiliki kecenderungan introvert bila nilai yang dicapai  $\leq$  nilai median.

### 3. Instrumen Tingkat Stres

#### a. Ruang Lingkup Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres remaja adalah skala tingkat stres yang disusun oleh penulis dari penurunan dimensi teori stres menurut Scott (2010).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres terdiri dari 44 item pernyataan, dimana terdapat pernyataan positif dan pernyataan negatif.

#### b. Prosedur Pengisian Instrumen

Dalam mengisi kuesioner responden diminta untuk memberikan lima kemungkinan pilihan jawaban dari yang pernyataan positif sampai dengan yang pernyataan negatif. Pilihan jawaban tersebut adalah:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

#### c. Prosedur Pengolahan Data

##### 1) Skoring

Untuk melakukan pengolahan data, maka setelah responden mengisi kuesioner kemudian jawaban tersebut diberi skor dengan cara memberikan bobot nilai untuk setiap pilihan jawaban. Ketentuan dalam penilaian jawaban instrumen pengungkapan diri bisa dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3.6**  
**Ketentuan penilaian Tingkat Stress**

Pilihan Jawaban	SS	S	TS	STS
Bobot nilai (pernyataan positif)	4	3	2	1
Bobot nilai (pernyataan negatif)	1	2	3	4

Setelah itu skor item dijumlahkan untuk menghitung mean ( $\bar{X}$ ) dan standar deviasi ( $s$ ) tiap responden maupun secara keseluruhan, dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows*.

## 2) Kategorisasi

Skor responden selanjutnya dikonversikan ke skor standar, yaitu skor  $T$ . Kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Ihsan, 2009).

Dengan ketentuan berikut ini:

$$\text{Tinggi} = T > (\mu + 1\sigma)$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1\sigma) = T = (\mu + 1\sigma)$$

$$\text{Rendah} = T < (\mu - 1\sigma)$$

Keterangan :

$\mu$  = Mean/Rata-rata

$\sigma$  = Standar deviasi

d. Pedoman Interpretasi Pengolahan Data

Setelah responden memiliki skor masing-masing dan telah dikategorikan pada tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Maka kategori tersebut bisa diinterpretasikan sebagai tingkat stres yang dimiliki oleh responden, hal ini bisa dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.7**  
**Intreptasi Hasil Skoring Tingkat Stres**

<b>Kategori</b>	<b>Intreptasi</b>
Tinggi	Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami responden berada pada tingkatan tinggi, berarti responden rentan terhadap kondisi yang menimbulkan stres.
Sedang	Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami responden berada pada tingkatan yang sedang, berarti responden cukup mampu mengatasi kondisi yang menimbulkan stres.
Rendah	Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami responden berada pada tingkatan rendah, berarti responden tahan terhadap kondisi yang menimbulkan stres.

**E. Uji Coba Instrumen**

**1. Uji Validitas**

Uji validitas adalah pengujian sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar,2009).

Dalam penelitian ini validitas isi diperoleh dengan cara meminta pendapat ahli atau *judgement expert* terhadap instrumen yang telah dibuat peneliti. Sedangkan validitas konstruk diperoleh dengan cara mengujicobakan instrumen dengan cara TOT, kemudian melakukan analisis faktor terhadap hasil uji coba yang telah dilakukan dengan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total menggunakan SPSS 16.0 *For windows*. Sugiono (2007) mengatakan bahwa apabila  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$  pada tingkat kepercayaan 95% dengan derajat kebebasan  $n-2$ , maka soal tersebut valid.

a. Uji Validitas Instrumen Pengungkapan Diri

Hasil uji validitas tiap butir soal dengan penghitungan menggunakan program SPSS 16.0 *For Windows*. Setelah melakukan ujicoba dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total dari instrumen ini, maka semua item telah valid dan tidak ada yang dibuang.

b. Uji Validitas Instrumen Tipe Kepribadian

Hasil uji validitas tiap butir soal dengan penghitungan menggunakan program SPSS 16.0 *For Windows*. Setelah melakukan ujicoba dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total dari instrumen ini, maka semua item telah valid dan tidak ada yang dibuang.

c. Uji Validitas Instrumen Tingkat Stres

Setelah melakukan ujicoba dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total dari instrumen ini menggunakan SPSS 16.0 *For Windows*, maka item yang valid ada 42 item dan yang dibuang ada 4 item. Lebih lengkap dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.8**  
**Hasil Uji Validitas Tingkat Stres**

Item Valid	Item yang Dihapus
1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 ,29,30,31,32,33,34,36,37,39,41,42,4 3,44,45,46	6, 35, 38, 40

**2. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas adalah pengujian kehandalan suatu tes seperti yang dicerminkan dalam keajegan dari skor-skoranya setelah melakukan pengukuran yang berulang-ulang terhadap kelompok yang sama (Kartono, 1990). Uji reliabilitas dilakukan melalui *cornbach alpha* dalam uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 16.0. Kategorisasi untuk koefisien reliabilitas yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
**Kategorisasi Koefisien Reliabilitas**

Nilai koefisien	Tingkat reliabilitas
<0,20	Derajat reliabilitas hampir tidak ada
0,21-0,40	Derajat reliabilitas rendah
0,40-0,70	Derajat reliabilitas sedang
0,71-0,90	Derajat reliabilitas tinggi
0,91-1,00	Derajat reliabilitas sangat tinggi

a. Reliabilitas Instrumen Pengungkapan Diri

Melalui bantuan *SPSS versi 16.0 For Windows* didapatkan nilai reliabilitas pada skala pengungkapan diri sebesar 0,947. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen pengungkapan diri memiliki reliabilitas yang tinggi sehingga memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian ini.

b. Reliabilitas Instrumen Tipe Kepribadian

Melalui bantuan *SPSS versi 16.0 For Windows* didapatkan nilai reliabilitas pada skala tipe kepribadian sebesar 0,387. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tipe kepribadian memiliki reliabilitas yang rendah sehingga memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian ini, namun belum tentu pada penelitian selanjutnya bisa digunakan.

### c. Reliabilitas Instrumen Tingkat Stres

Melalui bantuan *SPSS versi 16.0 For Windows* didapatkan nilai reliabilitas pada skala tingkat stres sebesar 0,743. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tingkat stres memiliki reliabilitas yang tinggi sehingga memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian ini.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Sebelum menguji hipotesis, maka dilakukan pengujian normalitas data untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data, yang nantinya akan berkaitan dengan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan *SPSS 16.0 For Windows*.

Dengan menggunakan taraf signifikansi 5% maka data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila  $\geq 0,05$ , dan tidak berdistribusi normal apabila  $\leq 0,05$ . Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS 16.0 For Windows*, diperoleh nilai signifikansi  $\geq 0,05$  yaitu pada variabel pengungkapan diri nilai sig (2-tailed) yaitu 0,962. Pada variabel tipe kepribadian nilai sig (2-tailed) yaitu 0,026 dan pada variabel tingkat stres nilai sig (2-tailed) yaitu 0,703. Sehingga dapat dikatakan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel. Hubungan yang linier menggambarkan perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan pada variabel terikat dengan membentuk garis linier. Selain itu, uji linieritas dilakukan sebagai syarat untuk menggunakan korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda dalam pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS 16.0 *For Windows*, diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 0,806 dengan nilai signifikansi 0,449. Karena nilai signifikansi  $\geq 0,05$  maka penelitian ini dianggap tidak linier. Sehingga penelitian ini tidak dapat menggunakan korelasi *pearson product moment* dalam uji hipotesis, dan tidak dapat menjawab hipotesis terakhir yang menggunakan uji korelasi ganda.

## 3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini, maka digunakan analisis korelasi parsial dan korelasi ganda sebagai teknik analisisnya. Dengan rumus sebagai berikut :

- a. Hubungan antara  $X_1$ (pengungkapan diri) dengan  $Y$ (tingkat stres)

$$r_{X_2(X_1Y)} = \frac{r_{X_1Y} - r_{X_2Y} \cdot r_{X_1X_2}}{\sqrt{(1 - r_{X_2Y}^2)(1 - r_{X_1X_2}^2)}}$$

Bila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, dengan nilai  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

- b. Hubungan antara  $X_2$  (tipe kepribadian) dengan  $Y$  (tingkat stress)

$$r_{x_1(x_2y)} = \frac{r_{x_2y} - r_{x_1y} \cdot r_{x_1x_2}}{\sqrt{(1 - r_{x_1y}^2)(1 - r_{x_1x_2}^2)}}$$

Bila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, dengan nilai  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

- c. Hubungan antara  $X_1$  (pengungkapan diri) dengan  $X_2$  (tipe kepribadian)

$$r_{y(x_1x_2)} = \frac{r_{x_1x_2} - r_{x_1y} \cdot r_{x_2y}}{\sqrt{(1 - r_{x_1y}^2)(1 - r_{x_2y}^2)}}$$

Bila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, dengan nilai  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

- d. Hubungan antara  $X_1$  dan  $X_2$  secara bersama-sama dengan  $Y$

$$R_{x_1x_2y} = \frac{\sqrt{r_{x_1y}^2 + r_{x_2y}^2 - 2 \cdot r_{x_1y} \cdot r_{x_2y} \cdot r_{x_1x_2}}}{1 - r_{x_1x_2}^2}$$

Bila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, dengan nilai  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Untuk mengetahui apakah korelasi tersebut bisa digeneralisasikan atau tidak untuk seluruh populasi maka harus diuji signifikansinya dengan rumus:

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Bila  $F$  hitung lebih besar dari  $F$  tabel, dengan nilai  $\alpha = 0.05$  maka koefisien korelasi ganda yang diuji adalah signifikan, yaitu dapat diberlakukan untuk seluruh populasi.

#### 4. Uji Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi yang dapat dijelaskan dari variasi variabel dependent yaitu variabel pengungkapan diri dan variabel tipe kepribadian, menentukan variabel independent yaitu variabel tingkat stres. Berikut rumus koefisien determinasi yaitu:

$$d = r_s^2 \times 100\%$$

Keterangan :  $d$  = koefisien determinasi

$r_s$  = koefisien korelasi

## **G. Prosedur dan Tahapan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Tahap Persiapan**

- a. Merumuskan masalah dan tujuan penelitian.
- b. Melakukan tinjauan teoritis mengenai pengungkapan diri, tipe kepribadian dan stres pada remaja.
- c. Menyusun instrumen pengungkapan diri, tipe kepribadian dan stres pada remaja.
- d. Menguji instrumen melalui *Judgement Ekspert* oleh para ahli dan menguji coba pada responden untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya.

### **2. Tahap Pengambilan Data**

- a. Melakukan studi pendahuluan ke sekolah-sekolah yang akan dijadikan objek penelitian.
- b. Menentukan sampel penelitian.
- c. Memberikan penjelasan maksud dan tujuan penelitian, serta penjelasan dalam pengisian kuesioner kepada responden.
- d. Melakukan pengambilan data.

### **3. Tahap Pengolahan Data**

- a. mengumpulkan kuesioner yang telah diisi responden
- b. Melakukan scoring dengan menilai kusioner dari setiap responden.
- c. Menghitung dan mentabulasi data yang diperoleh dari responden.

- d. Melakukan analisis data dengan menggunakan metode statistik melalui program SPSS 16.0 *For Windows* untuk menguji hipotesis dan korelasi variabel penelitian.

#### **4. Tahap Pembahasan**

- a. Menginterpretasi dan membahas hasil analisis statistik berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.
- b. Membuat Kesimpulan dan hasil penelitian.

#### **5. Tahap Penyelesaian**

- a. Menyusun laporan hasil penelitian.
- b. Merevisi hasil laporan setelah melakukan bimbingan.

