

BAB III

METODE PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan bersifat *ex post facto* dan data-data yang dihimpun hanya berdasarkan stres dan strategi penanggulangan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UPI. Desmita (2005: 134) menerangkan bahwa:

Penelitian *ex post facto* merupakan suatu pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dan sebagaimana adanya terhadap hal-hal yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Penelitian dengan mencari informasi terhadap variabel yang sudah terjadi, yang tidak dimanipulasi oleh peneliti sehingga dalam penelitian ini tidak diberikan perlakuan kepada subjek yang diteliti, tetapi mengamati sesuatu yang telah ada.

Metode yang digunakan adalah metode korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian dilaksanakan dengan cara melakukan sebuah pengukuran pada setiap variabel penelitian. Kemudian hasil pengukuran tersebut dianalisa dengan tujuan untuk melihat hubungan antara variabel penelitian.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah stres dan strategi penanggulangan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UPI.

B. VARIABEL PENELITIAN

Penelitian ini mengukur dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Stres. Definisinya adalah tinggi rendahnya pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, kognitif dan tingkah laku yang dapat diprediksikan, baik yang diarahkan langsung untuk merubah situasi stres atau untuk menyesuaikan diri terhadap efek dari situasi stres tersebut (Lazarus & Folkman, 1984: 19).
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Strategi Penanggulangan Stres. Definisinya adalah upaya perubahan kognitif dari tingkah laku secara konstan untuk mengatasi tuntutan eksternal dan atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu atau membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984: 141).

C. POPULASI dan SAMPEL PENELITIAN

Karakteristik sampel yang digunakan yaitu mahasiswa UPI yang sudah mengambil mata kuliah skripsi minimal dua semester dengan alasan dalam tenggang waktu tersebut mahasiswa sudah merasakan stres dan memiliki kecenderungan strategi penanggulangan stres tertentu. Dalam suatu penelitian ada kemungkinan tidak semua populasi dapat diteliti. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu yang tersedia. Oleh karena itu, peneliti diperkenankan mengambil sebagian dari objek populasi yang telah ditentukan dengan catatan bagian yang diambil tersebut dapat mewakili yang lainnya.

Pengambilan sebagian subjek dari populasi dinamakan sampel. Suharsimi Arikunto (2006:117) mengemukakan “sampel adalah sebagian

atau wakil populasi yang diteliti”. Pengertian sampel itu sendiri menurut Sugiyono (2003 : 91) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Untuk menentukan ukuran sampel responden, dapat digunakan rumus Slovin (Husen Umar, 2007:78):

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

Dengan : n = ukuran sampel minimum

N = ukuran populasi

e = presentase kelonggaran ketelitian karena kesalahan

pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir ($e=0,1$)

$$\begin{aligned} n &= \frac{1896}{1+(1896 \cdot 0,1^2)} \\ &= 94,99 \\ &= 95 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka ukuran sampel minimal (n) dalam penelitian ini adalah sebesar 95 orang . Menurut Winarno Surakhmad (1998:100) “Untuk jaminan ada baiknya sampel selalu ditambah sedikit lagi dari jumlah matematik”, kemudian agar sampel yang digunakan representatif maka sampel yang digunakan di dalam penelitian ini berjumlah 100 orang responden.

Setelah memperoleh data dari responden yang merupakan populasi penelitian, penulis mengambil sampelnya berdasarkan teknik Proporsional.

Teknik Proporsional ini digunakan dengan membagi setiap sampel menjadi proporsi-proporsi sampel penelitian.

Jumlah sampel yang diteliti adalah berjumlah 100 orang. Untuk mendapatkan jumlah sampel tersebut maka peneliti melakukan penarikan sampel pada mahasiswa di setiap Fakultas di UPI.

Tabel 3.1
Tabel perhitungan sampel

Fakultas	Jumlah Populasi	Perhitungan sampel	Jumlah sampel
FIP	257	$257/1896 \times 100 = 13,55$	14
FPIPS	397	$397/1896 \times 100 = 20,94$	21
FPBS	483	$483/1896 \times 100 = 25,47$	25
FPMIPA	280	$280/1896 \times 100 = 14,77$	15
FPTK	281	$281/1896 \times 100 = 14,82$	15
FPOK	198	$198/1896 \times 100 = 10,44$	10
Jumlah	1896		100

D. DEFINISI OPERASIONAL

Stres didefinisikan sebagai tinggi rendahnya penghayatan stres yang dilihat dari seberapa sering respon stres seperti reaksi psikologis, reaksi fisiologis, dan reaksi tingkah laku yang ditampilkan oleh subjek berkaitan dengan hambatan dan kesulitan yang ditemuinya dalam proses penyelesaian skripsinya.

Strategi penanggulangan stres didefinisikan sebagai fungsi strategi penanggulangan stres yang dibagi dua fungsi, yaitu strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi (*Emotion focused form of coping*) dan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah (*Problem focused form of coping*). Strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi yang berfungsi untuk meregulasi respon-respon emosional terhadap masalah terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan termasuk strategi-strategi seperti penghindaran, meminimalan membuat jarak, perhatian yang selektif, perbandingan yang positif, memberi penilaian yang positif pada kejadian yang negatif. Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah yang berfungsi untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres dengan cara mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif, memilih alternatif yang terbaik dan akhirnya mengambil tindakan.

E. INSTRUMEN PENELITIAN

Alat ukur ini disusun untuk mengukur stres yang dihayati mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Stres mahasiswa diukur berdasarkan reaksinya terhadap stresor yang dihadapi berkenaan dengan hambatan dan kesulitan dalam proses pengerjaan skripsinya. Landasan teori yang digunakan adalah respon terhadap stres yaitu reaksi psikologis, reaksi fisiologis dan reaksi tingkah laku yang merupakan gabungan dari yang diungkapkan oleh Mohe (1987), Taylor (1999), Lazarus Folkman (1984).

Penyusunan alat ukur ini juga diadaptasi dari alat ukur Rapma Artharia (2007).

Tabel 3.2
Alat ukur stress

Dimensi	Subdimensi	Indikator	Item
Reaksi psikologis	Afektif/emosional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Derajat kecemasan ▪ Derajat ketegangan ▪ Derajat frustrasi ▪ Derajat malu ▪ Derajat isolasi ▪ Derajat takut ▪ Derajat marah 	2, 19, 41, 47 20, 38 24, 42 5, 26, 40 23, 39 3, 21 4, 22, 44
	Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kehilangan minat terhadap pekerjaan/ kehidupan secara umum ▪ Kehilangan tanggung jawab terhadap tugas ▪ Sulit membuat keputusan ▪ Banyak melamun ▪ Sulit konsentrasi 	1, 18, 37 6, 25, 43 49 7 8, 16, 27, 45
Reaksi fisiologis		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pusing/sakit kepala ▪ Lelah ▪ Sulit tidur ▪ Denyut jantung meningkat/ aliran darah semakin cepat ▪ Gangguan sistem pencernaan ▪ Gangguan sekresi 	9, 28 11, 29, 35 32 31 10, 30 13, 33

Reaksi tingkah laku	▪ sering absen/bolos	14, 35
	▪ Menghindari situasi yang menimbulkan stres	15, 34, 46
	▪ Bersikap pasif	12, 48
	▪ Malas	17, 36

Alat ukur strategi penanggulangan stres diadaptasi dari *Ways of Coping* yang dibuat oleh Lazarus (1976). Alat ukur ini digunakan untuk melihat bentuk strategi penanggulangan stres yang digunakan seseorang. Setiap pernyataan menggambarkan reaksi atau cara seseorang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan. Alat ukur ini diadaptasi dari alat ukur yang dibuat oleh Rapma Artharia (2007).

Tabel 3.3
Alat ukur strategi penanggulangan stres

Dimensi	Subdimensi	Indikator	Item
<i>Problem-focused coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	Usaha pemecahan masalah yang dilakukan dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah	1, 14, 22, 25, 33, 34, 36
	<i>Confrontative coping</i>	Reaksi aktif yang digunakan untuk merubah keadaan yang menggambarkan pula derajat kemarahan dan pengambilan resiko	2, 15, 31
<i>Emotional focused coping</i>	<i>Distancing</i>	Reaksi melepaskan diri/ berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan disamping menciptakan pandangan-pandangan positif.	6, 10, 21, 27, 29
	<i>Self</i>	Usaha-usaha untuk meregulasikan perasaan	5, 23, 37, 41, 42

	<i>controlling</i>	dan tindakan.	
	<i>Seeking social support</i>	Usaha-usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa info, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.	3, 8, 11, 18, 20, 28, 30
	<i>Accepting responsibility</i>	Usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.	4, 13, 16, 35
	<i>Escape avoidance</i>	Reaksi berkhayal dan usaha menghindari/melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapinya.	7, 19, 26, 32, 39
	<i>Positive reappraisal</i>	Usaha-usaha menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan diri juga melibatkan hal-hal yang religius.	9, 12, 17, 24, 38, 40

F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Tatang M. Amirin (1995: 94) menyebutkan salah satu teknik yang digunakan untuk menggali data adalah dengan menggunakan angket.

Skala yang dipakai pada angket atau kuesioner dalam penelitian ini adalah skala Likert atau *Likert's Summated Ratings (LSR)* yang merupakan

metode pengukuran sikap yang banyak sekali digunakan karena “kesederhanaannya” (Harun Al-Rasyid, 1993:126), dimana:

Derajat Stres	
Tidak Pernah	0
Jarang	1
Sering	2
Selalu	3

Strategi Penanggulangan Stres	
Tidak Pernah	0
Jarang	1
Sering	2
Selalu	3

G. VALIDITAS dan RELIABILITAS INSTRUMEN

1. Reliabilitas

Data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh lewat penyajian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok responden (*single-trial administration*). Dengan menyajikan satu skala hanya satu kali, maka problem yang mungkin timbul pada pendekatan reliabilitas tes ulang dapat dihindari. Skala yang akan diestimasi reliabilitasnya dibelah menjadi dua atau tiga bagian, sehingga setiap belahan berisi item-item dalam jumlah yang sama banyak. Bila skala dibelah menjadi dua bagian, maka rumusan koefisien alpha adalah:

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{s_1^2 + s_2^2}{s_x^2} \right]$$

s_1^2 dan s_2^2 = Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2

s_x^2 = Varians skor skala

(Saifuddin Azwar, 2007:87)

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui keterandalan alat ukur. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi Alpha Cronbach. Adapun kriteria alat ukur yang digunakan adalah Kriteria Kaplan, yaitu:

$r \geq 0,7$: Reliabel/dapat diandalkan

$r < 0,7$: Tidak reliabel/tidak dapat diandalkan.

Koefisien Alpha Cronbach untuk masing-masing alat ukur setelah di uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4

Reliabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	α	Keterangan
Stress	0,921	Dapat diandalkan
Strategi Penanggulangan Stress	0,904	Dapat diandalkan

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur yaitu stres dan strategi penanggulangan stres dinyatakan reliabel.

2. Uji Normalitas Distribusi Data

Untuk melakukan analisis terlebih dahulu harus diuji apakah skor variabel berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.5

Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Derajat Stres	Strategi Penanganan Stres
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	57.9000	88.5600
	Std. Deviation	12.99767	34.27056
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.074
	Positive	.106	.050
	Negative	-.053	-.074
Kolmogorov-Smirnov Z		1.058	.738
Asymp. Sig. (2-tailed)		.213	.647

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Validitas item

Validitas item diukur dengan menggunakan korelasi item total (*corrected item total correlation*). Berikut informasi yang didapat dari internet mengenai korelasi item total. Karena item tersebut adalah bagian dari perhitungan, maka *uncorrected item total correlation* akan terlibat di dalam korelasi item total dari item total itu sendiri. Korelasi item total yang sempurna akan menaikkan *uncorrected item total correlation*. Oleh karena itu, item yang sedang dianalisis tidak digunakan ketika mengkorelasikan skor per item dengan skor item total.

Pengukuran validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mengukur secara tepat apa yang ingin diukur. Suatu alat ukur yang reliabel belum tentu valid, artinya alat ukur yang terbukti konsisten belum tentu benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Namun alat ukur yang valid sudah pasti variabel.

Perhitungan validitas alat ukur untuk setiap dimensi masing-masing alat ukur menggunakan korelasi Pearson dengan program *SPSS for Windows 12.00*, dengan kriteria $\geq 0,3$ = valid dan $< 0,3$ = tidak valid.

Jumlah item pada variabel stres sebanyak 49 buah. Berdasarkan kriteria dan perhitungan diatas, maka diperoleh kesimpulan bahwa item 1, 8, 11, 13, 17 dan 34 memiliki tingkat validitas rendah. Dengan demikian item-item tersebut kemudian dibuang. Kemudian item 10, 27, 30 dan 41 tidak dapat digunakan karena secara interval tidak dapat diberi skor. Sehingga jumlah item yang digunakan sebanyak 39 buah.

Jumlah item pada variabel strategi penanggulangan stres sebanyak 42 buah. Berdasarkan kriteria dan perhitungan diatas, maka diperoleh kesimpulan bahwa item 1, 2, 7, 8, 10, 17, 19, 20, 26, 29, dan 32 memiliki tingkat validitas rendah. Dengan demikian item-item tersebut kemudian dibuang. Kemudian item 40 tidak dapat digunakan karena secara interval tidak dapat diberi skor. Sehingga jumlah item yang digunakan sebanyak 30 buah.

H. TEKNIK ANALISIS DATA

Pengujian hipotesis dilakukan dengan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara dua macam variabel dan keeratan hubungan antara dua variabel tersebut. Korelasi Pearson dipilih karena data penelitian merupakan data interval dan berdistribusi normal .

Rumus yang digunakan yaitu:

Koefisien determinan (*coefficient of determination*) atau $KP = r^2$

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n X_i Y_i - \frac{\sum_{i=1}^n X_i \sum_{i=1}^n Y_i}{n}}{\sqrt{\left[\sum_{i=1}^n X_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)^2}{n} \right] \left[\sum_{i=1}^n Y_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n Y_i)^2}{n} \right]}}$$

(J. Supranto, 1994:146)

Nilai korelasi yang didapatkan dari penelitian adalah nilai korelasi sampel, yang merupakan harga estimasi dari koefisien korelasi populasi yang dilambangkan dengan ρ (baca:rho). Selanjutnya kita akan mengadakan uji hipotesis mengenai koefisien korelasi populasi yang tidak diketahui berdasarkan pada estimasi nilai koefisien korelasi populasi yang tidak diketahui berdasarkan pada estimasi nilai koefisien korelasi sampel, yaitu r .

1. Pengujian hipotesis

Untuk uji 1 arah:

$H_0 : \rho = 0$ (tidak hubungan antara variabel X dan Y)

$H_1 : \rho < 0$ (ada hubungan antara variabel X dan Y)

atau

$H_0 : \rho = 0$ (tidak ada hubungan antara variabel X dan Y)

$H_1 : \rho > 0$ (ada hubungan antara variabel X dan Y)

2. Kaidah pengambilan keputusan

Untuk uji 1 arah:

Sig. (1-tailed) $\leq \alpha \rightarrow$ tolak H_0

Sig. (1-tailed) $> \alpha \rightarrow$ tolak H_1

Untuk menafsirkan tinggi rendahnya koefisien reliabilitas alat ukur dan ada tidaknya korelasi antara dua variabel atau lebih menurut Guilford (Subino, 1987: 115), yaitu:

$< 0,20$: Derajat korelasi hampir tidak ada, hubungan lemah sekali.

0,21 – 0,40 : Derajat korelasi rendah, hubungan rendah

0,41 – 0,70 : Derajat korelasi sedang, hubungan cukup berarti

0,71 – 0,90 : Derajat korelasi tinggi, hubungan tinggi

0,91 – 1,00 : Derajat korelasi tinggi sekali, hubungan sangat tinggi

I. HIPOTESIS PENELITIAN

1. Hubungan antara stres tinggi dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi.

$H_0 : r \leq 0$: tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres tinggi dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi.

$H_1 : r > 0$: terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres tinggi dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi.

2. Hubungan antara stres rendah dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.

$H_0 : r \leq 0$: tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres rendah dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.

$H_1 : r > 0$: terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres rendah dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.

J. PROSEDUR PENELITIAN

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dimulai dari perumusan masalah, menentukan variabel yang akan diteliti, lalu melakukan studi kepustakaan untuk mendapatkan gambaran dan landasan teoritis, kemudian menentukan alat ukur yang digunakan dan menetapkan jadwal pengambilan data.

2. Tahap Pengambilan Data

Tahap ini terdiri dari menentukan OP dan menghubungi OP untuk meminta kesediaan mengisi kuesioner, lalu melaksanakan pengambilan data dengan memberikan alat ukur yang telah disiapkan.

3. Tahap Pengolahan Data

Tahap pengolahan data dimulai dengan melakukan skoring untuk setiap angket, lalu menghitung dan membuat tabulasi data yang diperoleh dan membuat tabel data, kemudian melakukan analisis data menggunakan metoda statistik untuk menguji hipotesis dan korelasi.

4. Tahap Pembahasan

Tahap pembahasan terdiri dari membahas hasil analisis statistik dan menghubungkan dengan teori, membahas temuan penelitian kemudian merumuskan kesimpulan hasil penelitian.

5. Tahap Penyelesaian

Tahap penyelesaian yaitu membuat laporan penelitian dan memperbaiki atau menyempurnakan laporan hasil penelitian secara keseluruhan.