

BAB III

METODE DAN DESAIN PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal penting yang harus ditentukan dalam melakukan penelitian. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, harus ditentukan terlebih dahulu metode penelitian apa yang akan digunakan. Hal ini tentu bertujuan agar tujuan penelitian ini dapat tercapai. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 3) metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Adapun jenis penelitian yang digunakan Penulis adalah deskriptif dan verifikatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2011, hlm. 11) bahwa “penelitian deskriptif ialah penelitian yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi”. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hubungan antara prokrastinasi dengan kesehatan mental

Menurut Abdurrahman et al., “Penelitian pengujian (verifikatif) adalah penelitian yang diarahkan untuk menguji kebenaran sesuatu dalam bidang yang telah ada.” (Abdurahman, Muhidin, & Somantri, 2011) Dalam kaitannya dengan penelitian ini, metode verifikatif sesuai untuk digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh antara prokrastinasi dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 Cileunyi. Berdasarkan penelitian deskriptif dan verifikatif yang dilaksanakan melalui pengumpulan data di lapangan, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode *Explanatory Survey*.

Abdurrahman et al., (2011, hlm. 17) menyatakan bahwa:

Penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah individu atau unit analisis, sehingga ditemukan fakta atau keterangan secara faktual mengenai gejala suatu kelompok atau perilaku individu, dan hasilnya dapat digunakan sebagai bahan pembuatan rencana atau pengambilan keputusan. Penelitian survey ini merupakan studi yang bersifat kuantitatif

dan umumnya survey menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul datanya.

Sugiyono (2011, hlm. 6) menyatakan bahwa “Metode *Explanatory Survey* yaitu metode untuk menjelaskan hubungan kausal antara dua variabel atau lebih melalui pengajuan hipotesis.” Adapun menurut Faisal (2007, hlm. 18) menjelaskan bahwa:

Penelitian eksplanasi yaitu suatu penelitian yang dimaksudkan untuk menemukan dan mengembangkan sebuah teori yang diusung, sehingga hasil atau produk penelitian dapat menjelaskan kenapa atau mengapa (variabel apa saja yang mempengaruhi) terjadinya suatu gejala atau kenyataan sosial tertentu). (Faisal, 2007)

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka penelitian ini ditujukan untuk menguji teori mengenai hubungan antara prokrastinasi dan kesehatan mental.

3.2 Desain Penelitian

3.2.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki variabel-variabel yang berhubungan satu sama lain. Berkaitan dengan hal ini, variabel-variabel tersebut juga dapat disebut sebagai objek penelitian. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 38) “Variabel penelitian ialah suatu atribut atau sifat atau aspek dari orang maupun objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.” Untuk mengukur variabel tersebut, perlu adanya operasional variabel, yaitu dengan menjabarkan konsep variabel ke dalam indikator yang terukur. Operasional variabel ini dilakukan untuk membatasi pembahasan agar tidak terlalu meluas (Muhidin, S.A. & Somantri, A; 2006, hlm. 42)

3.2.1.1 Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan jika terdapat enam area akademik yang sering ditunda oleh prokrastinator, antara lain:

- *Writing a Term Paper*, Tugas ini berkaitan dengan penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis seperti

mengarang, menulis makalah, laporan penelitian, bahkan Penulis skripsi.

- *Study for an Exam*, perilaku menunda ini seringkali dilakukan ketika menjelang ujian. Para siswa mengulur waktu untuk belajar meskipun mereka akan ujian keesokan harinya.
- *Keeping up with Weekly Ready Assignments*, tugas-tugas akademik idealnya diselesaikan dengan referensi dari buku-buku yang relevan, namun tidak semua siswa rajin membaca buku. Orang yang melakukan prokrastinasi lebih memilih untuk melakukan hal lain daripada membaca buku.
- *Performing Administrative Tasks*, Penundaan terhadap tugas administratif seperti menulis catatan, presensi kelas atau mengembalikan buku perpustakaan.
- *Attending Meetings* , Dalam konteks siswa, menghadiri pertemuan adalah menghadiri kelas. Siswa yang prokrastinator biasanya terlambat masuk kelas atau bahkan tidak menghadiri kelas dengan berbagai alasan.
- *Performing Academic Tasks in General*, Prokrastinasi pada bagian ini yaitu melakukan penundaan dalam seluruh tugas atau aktivitas yang berkaitan dengan akademik.

Karakteristik dalam prokrastinasi, antara lain :

- Keyakinan diri mengenai kemampuan, yaitu seberapa kuat individu memiliki keyakinan yang mengenai kemampuannya dapat bekerja dibawah tekanan. Dengan kata lain, prokrastinasi akademik mencari baik secara aktif atau pasif, untuk bekerja di bawah tekanan. Mereka yang menunda-nunda memiliki keyakinan yang tak

terbantahkan akan kemampuan mereka untuk bekerja di bawah tekanan.

- Pengalihan perhatian, adalah seberapa mudah individu merasa teralihkan dengan aktivitas yang lebih menyenangkan. Mereka yang menunda-nunda secara konsisten beralih ke kegiatan dan perilaku lain daripada berkonsentrasi pada apa yang sedang ia kerjakan.
- Faktor sosial dari prokrastinasi, adalah seberapa kuat pengaruh faktor sosial berupa keluarga, teman-teman, dan pekerjaan terhadap individu dalam mengerjakan tugas. Faktor sosial dapat menampilkan penolakan tugas atau penghindaran tugas, yang keduanya merupakan dimensi prokrastinasi.
- Kemampuan manajemen waktu, adalah sejauh mana individu mampu untuk mengatur aktivitas dan perilaku secara sadar sehingga dapat memaksimalkan waktu yang dimiliki. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan lupa untuk menyerahkan tugas, secara tidak sengaja menunda belajar sampai menit terakhir atau mengerjakan kegiatan lain yang kurang penting daripada pekerjaan akademik.
- *Personal initiative*, Inisiatif adalah kesiapan umum atau kemampuan untuk memulai atau melaksanakan tugas dengan penuh semangat *Personal initiative* dapat disamakan dengan motivasi internal yaitu seberapa kuat keinginan untuk sukses dari dalam diri individu. Ketakutan akan kegagalan, juga, bisa menjadi alasan potensial di balik beberapa bentuk prokrastinasi, Prokrastinasi akademik mungkin cenderung tidak melaksanakan tugas karena takut gagal dalam tugas
- Kemalasan, adalah kecenderungan untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik mampu

melakukannya, Kemalasan menunjukkan seberapa kuat kecenderungan individu untuk melakukan penghindaran terhadap tugas meskipun secara fisik mereka mampu.

3.2.1.2 Kesehatan Mental

Struktur tripartit dan dimensi spesifik yang mencerminkan kesehatan mental yang positif (Keyes, 2014)

- Kesejahteraan Emosional (Kebahagiaan: Ceria, tertarik pada kehidupan, semangat yang baik, bahagia, tenang dan damai, penuh kehidupan, Ketertarikan hidup, Kepuasan Hidup)
- Kesejahteraan Psikologis (Penerimaan Diri: Menyukai sebagian besar diri, kepribadian, Pertumbuhan Pribadi: Ditantang untuk menjadi atau menjadi orang yang lebih baik, Tujuan Hidup: Memiliki perasaan bahwa hidup seseorang memiliki arah dan makna, Penguasaan Lingkungan: Terasa mampu mengelola tanggung jawab kehidupan, Otonomi: Merasa percaya diri untuk berpikir dan mengekspresikan ide, pendapat, dan nilai sendiri. Hubungan Positif dengan Orang Lain: Memiliki, atau dapat membentuk, hubungan pribadi yang hangat dan penuh kepercayaan.)
- Kesejahteraan Sosial (Penerimaan Sosial: Memiliki sikap positif terhadap orang lain, Pertumbuhan Sosial: Merasa bahwa "kami" (kelompok, lembaga, masyarakat) ditantang untuk menjadi orang yang lebih baik, Kontribusi Sosial: Melihat aktivitas sehari-hari yang berguna untuk dan dihargai oleh masyarakat dan orang lain, Koherensi Sosial: Dapat memahami apa yang terjadi di sekitar atau pada mereka (dalam komunitas, tempat kerja, masyarakat), Integrasi Sosial: Rasa memiliki, dan memperoleh kenyamanan dan dukungan dari, komunitas)

3.2.2 Populasi Penelitian

Dalam melaksanakan kegiatan penelitian, diperlukan data akurat yang diperoleh dari sumber data yang tepat. Sumber data dapat berasal dari populasi atau sampel yang representatif. Populasi merupakan keseluruhan elemen sebagai wilayah generalisasi atau unit analisis, yang memiliki ciri/karakteristik tertentu yang menjadi subyek ataupun objek penelitian dan menjadi fokus perhatian. Data yang diperoleh bisa berbentuk kuantitas atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Muhidin: 2010, hlm. 129; Sugiyono (2011, hlm. 80)

Berdasarkan pengertian di atas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021, sebanyak 385 orang yang selanjutnya dijadikan sebagai unit analisis.

3.2.3 Sampel Penelitian

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2017, hlm. 81): “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Berdasarkan pengertian sampel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengumpulan data dalam penelitian ini, Penulis hanya mengambil sebagian dari jumlah populasi. Untuk menghitung besar sampel yang dapat digunakan, maka Penulis menggunakan teknik sampel acak sederhana (sample random sampling)

Menurut Ating Somantri dan Sambas Ali M. (2006, hlm. 71) sampel acak sederhana adalah sebuah proses sampling yang dilakukan sedemikian rupa sehingga setiap satuan sampling yang ada dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk pindah ke dalam sampel. Penulis menggunakan teknik ini karena sampelnya representatif atau dapat mewakili populasi, dan proporsional dengan prosesnya sederhana, serta mengingat efisiensi dan efektifitas sehingga disesuaikan dengan keadaan objek penelitian dalam penerimaan penyebaran sampel.

Untuk menentukan besarnya sampel dari populasi yang ada, peneliti menggunakan rumus Slovin dalam Husein Umar (2000 hlm 146), yaitu:

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

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = tingkat kesalahan dalam memilih anggota sampel yang di tolerir

Dalam hal ini peneliti menggunakan batas toleransi kesalahan sebesar 10% karena dalam penelitian ini yang diteliti adalah ilmu sosial budaya yang dimana bukan ilmu pasti, maka batas toleransi kesalahan yang akan digunakan peneliti dapat ditoleransi hingga maksimal 10% dengan batas idealnya 5%.

Berdasarkan rumus di atas, maka dapat dihitung besarnya sampel berikut.

$$n = \frac{385}{1 + 385 \cdot 10\%^2}$$

$$n = \frac{770}{97}$$

$$n = 79 \frac{37}{97}$$

$$n = 79,38144 = 80$$

Maka berdasarkan populasi yang berjumlah 385 siswa, sampel yang diperlukan adalah sebanyak 80 orang siswa

3.2.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket, yang disebarkan kepada siswa kelas X SMAN 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2021/2022 yang menjadi unit analisis. Angket

adalah cara pengumpulan data berbentuk pertanyaan dan/atau pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden yang telah dipersiapkan sebelumnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Muhidin (2010, hlm. 108)

Bentuk angket yang disebar adalah angket tertutup dalam bentuk *Google Form*, yaitu pada setiap pernyataan sudah disediakan sejumlah alternatif jawaban untuk dipilih oleh responden. Angket tertutup tidak memerlukan penjelasan sehingga responden tinggal memilih jawaban yang tersedia dengan memberika tanda centang pada jawaban yang telah disediakan.

3.2.5 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan harus diuji kelayakannya karena akan menjamin apakah data yang dikumpulkan tidak bias. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Instrumen yang valid menurut Sugiyono (2010, hlm. 3) dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan instrumen reliabel adalah instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data sama. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel diharapkan hasil penelitian menjadi akurat.

3.2.5.1 Jenis Instrumen yang Digunakan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang mengungkap tentang prokrastinasi dan kesehatan mental siswa kelas X SMA Negeri 1 Cileunyi. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang disajikan dalam bentuk *Google Form* dan siswa hanya memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya,

Mengenai alternative jawaban dalam angket, peneliti menggunakan skala sikap yakni Skala dengan alternative respon pernyataan subjek sakal 5(lima). Secara sederhana, setiap pilihan

alternative respon memiliki pola skor seperti tertera pada Tabel berikut ini :

Tabel 3. 1
Pola Skor Pilihan Respon Angket

| Interval Nilai | Skor |
|---------------------------|------|
| Sangat Sesuai (SS) | 5 |
| Sesuai (S) | 4 |
| Ragu (R) | 3 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 |

3.2.5.2 Pengujian Instrumen

Untuk mendapatkan instrument terstandar yang layak digunakan di Sekolah Menengah Atas, maka instrument yang dikembangkan dalam penelitian diuji dalam beberapa tahap pengujian, antara lain

- Uji Rasional

Uji rasional merupakan uji kelayakan instrument sebelum diuji cobakan kepada sampel penelitian.

- Penimbangan Pakar

Instrumen yang digunakan dalam penelitian prokrastinasi dan kesehatan mental ini dikembangkan berdasarkan definisi operasional variable, kemudian menyusun kisi-kisi dan dilakukan *judgement* kepada ahli (dosen) yang kompeten. Setelah itu instrument di *judge* kemudian dilakukan uji coba instrument berupa angket prokrastinasi akademik dan kesehatan mental.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket untuk mengungkap hubungan antara prokrastinasi dan kesehatan mental.

- Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrument diberikan kepada lima peserta didik kelas X sekolah lain yang bukan termasuk sampel penelitian. Tujuan uji keterbacaan adalah untuk mengukur tingkat keterbacaan instrument dari segi konten atau pemaknaan kalimat secara utuh oleh peserta didik SMA. Dari hasil uji keterbacaan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Petunjuk pengisian instrument dapat dipahami dengan baik
- Pernyataan dalam item dapat dipahami oleh siswa

3.2.5.3 Kisi-Kisi Instrumen

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah menggambarkan hubungan prokrastinasi dengan kesehatan mental pada siswa kelas X SMAN 1 Cileunyi. Pengumpulan data merupakan cara atau langkah-langkah yang ditempuh dalam mengumpulkan berbagai keterangan atau informasi yang memiliki kaitan dengan hubungan prokrastinasi dengan kesehatan mental pada siswa kelas X SMAN 1 Cileunyi. Adapun prokrastinasi dan kesehatan mental dituang kedalam bentuk kisi-kisi yang nantinya akan dikumpulkan kedalam bentuk instrument berupa angket penelitian. Kisi-kisi yang dibuat berdasarkan indikator-indikator dari berbagai dimensi prokrastinasi dan kesehatan mental secara lebih jelas dapat dilihat pada Tabel sebagai berikut :

Tabel 3. 2

**Kisi-Kisi Instumen Prokrastinasi dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah
Menengah Akhir Negeri 1 Cileunyi (sebelum uji validitas)**

Popy Mayasari Afendy, 2017

HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| NO | Aspek | Indikator | Nomor Item |
|----|------------------|--|-------------------|
| 1 | Prokrastinasi | Area Prokrastinasi | |
| | | 1. Tugas Mengarang | 1,2,3,30 |
| | | 2. Belajar menghadapi ujian | 4,5,6 |
| | | 3. Membaca | 7,8,9, |
| | | 4. Tugas administrative | 10,11,12, |
| | | 5. Menghadiri pertemuan | 13,14,15 |
| | | 6. Kinerja akademik secara keseluruhan | 18,19, |
| | | Karakteristik Prokrastinasi | |
| | | 1. Keyakinan diri mengenai kemampuan | 24,25,32,37 |
| | | 2. Pengalihan Perhatian | 20,33, |
| | | 3. Faktor social | 17,28,31,36,39,40 |
| | | 4. Kemampuan manajemen waktu | 27,29,34,35 |
| | | 5. Inisiatif pribadi | 16,21,22,38,41 |
| | | 6. Kemalasan | 23,26,42 |
| 2 | Kesehatan Mental | Kesejahteraan Emosional | |
| | | 1. Kebahagiaan | 1,2,3,4 |
| | | 2. Ketertarikan | 5,6,7,8 |
| | | 3. Kepuasan Hidup | 9,10,11,12 |
| | | Kesejahteraan Psikologis | |

| | | |
|--|--------------------------|-------------|
| | 1. Penerimaan Diri | 13,14,15,16 |
| | 2. Penguasaan Lingkungan | 17,18,19,20 |
| | 3. Hubungan Positif | 21,22,23,24 |
| | 4. Pengembangan Diri | 25,26,27,28 |
| | 5. Otonomi | 29,30,31,32 |
| | 6. Tujuan Hidup | 33,34,35,36 |
| | Kesejahteraan Sosial | |
| | 1. Kontribusi Sosial | 37,38,39,40 |
| | 2. Integrasi Sosial | 41,42,43,44 |
| | 3. Aktualisasi Sosial | 45,46,47,48 |
| | 4. Penerimaan Sosial | 49,50,51,52 |
| | 5. Hubungan Sosial | 53,54,55,56 |

3.2.5.4 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Apabila instrumen itu valid, maka instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Teknik uji validitas yang digunakan adalah dengan menggunakan alat bantu hitung statistika SPSS (*Statistic Product and Service Solutions*) versi 25.0. dengan langkah sebagai berikut:

- Input data per item dan totalnya dari setiap variabel (Variabel X dan Variabel Y) masing-masing ke dalam SPSS

- Klik menu *analyze, correlate, bivariate*

Pindahkan semua item dan totalnya ke kotak *variables* (disebelah kanan), lalu centang *pearson, two tailed*, dan *flag significant correlation* dan klik *OK*.

Item- item yang layak digunakan dapat dilihat dari nilai *r* Tabel dengan $N = 30$ pada signifikansi 10% pada distribusi nilai *r* Tabel statistic sebesar 0,296 yang artinya :

- Jika nilai korelasi $> 0,296 = \text{Valid}$
- Jika nilai korelasi $< 0,296 = \text{Tidak Valid}$

Hasil perhitungan pada soal instrument untuk prokrastinasi dan kesehatan mental adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 3
Hasil Uji Validitas

| Aspek | Keterangan | No Item | Jumlah |
|------------------|-------------|---|--------|
| Prokrastinasi | Valid | 1,4,7,10,13,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,30,31,32,33,34,35,37,38,39,40,41,42 | 30 |
| | Tidak Valid | 2,3,5,6,8,9,11,12,14,15,29,36 | 12 |
| Kesehatan Mental | Valid | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,40,41,42,43,44,45,46,47,48,50,51,52,53,54,56 | 52 |
| | Tidak Valid | 12,24,39,49 | 4 |

3.2.5.5 Uji Reliabilitas

Pengujian instrumen yang kedua adalah dengan uji reliabilitas. Instrumen yang reliabel adalah yang pengukurannya konsisten, cermat dan akurat. Abdurahman et al. (2011, hlm. 56) berpendapat bahwa “Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan untuk

mengetahui konsistensi dari instrumen yang digunakan sebagai alat ukur, sehingga hasil pengukuran yang dapat dipercaya.”

Peneliti menggunakan alat bantu hitung statistika *Software SPSS (Statistic Product and Service Solutions) Version 23.0* untuk memudahkan perhitungan dalam pengujian reliabilitas instrument dengan langkah sebagai berikut :

- Input data per item dari setiap variabel (Variabel X dan Y) masing-masing ke dalam SPSS.
- Klik menu *analyze, scale, reliability analysis*
- Pindahkan semua item ke kotak items yang ada disebelah kanan, lalu pastikan dalam model *alpha* dan terakhir klik *OK*.

Pada penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha (a)*. Uji Reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir pertanyaan. Jika nilai alpha > 0,60 butir pertanyaan tersebut reliabel. (Sujarweni, 2014)

Tabel 3. 4

Hasil Uji Reliabilitas Variabel

| No | Variabel | Hasil | | Keterangan |
|----|------------------|-----------------|-------------|------------|
| | | <i>r</i> hitung | Nilai alpha | |
| 1. | Prokrastinasi | 0,888 | 0,60 | Reliable |
| 2. | Kesehatan Mental | 0,949 | 0,60 | Reliable |

etelah uji validitas dan uji reliabilitas instrument, didapatkan kisi-kisi instrument secara utuh seperti berikut :

Tabel 3. 5
Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah
Menengah Akhir Negeri 1 Cileunyi (setelah uji validitas)

| NO | Aspek | Indikator | Nomor Item |
|----|------------------|--|---------------|
| 1 | Prokrastinasi | Area Prokrastinasi | |
| | | 1. Tugas Mengarang | 1,19 |
| | | 2. Belajar menghadapi ujian | 2 |
| | | 3. Membaca | 3 |
| | | 4. Tugas administrative | 4 |
| | | 5. Menghadiri pertemuan | 5 |
| | | 6. Kinerja akademik secara keseluruhan | 8,9 |
| | | Karakteristik Prokrastinasi | |
| | | 1. Keyakinan diri mengenai kemampuan | 14,15,21,25 |
| | | 2. Pengalihan Perhatian | 10,22, |
| | | 3. Faktor social | 7,18,20,27,28 |
| | | 4. Kemampuan manajemen waktu | 17,23,24 |
| | | 5. Inisiatif pribadi | 6,12.21,26,29 |
| | | 6. Kemalasan | 13,16,30 |
| 2 | Kesehatan Mental | Kesejahteraan Emosional | |
| | | 1. Kebahagiaan | 1,2,3,4 |
| | | 2. Ketertarikan | 5,6,7,8 |

| | | |
|--|--------------------------|-------------|
| | 3. Kepuasan Hidup | 9,10,11 |
| | Kesejahteraan Psikologis | |
| | 1. Penerimaan Diri | 12,13,14,15 |
| | 2. Penguasaan Lingkungan | 16,17,18,19 |
| | 3. Hubungan Positif | 20,21,22 |
| | 4. Pengembangan Diri | 23,24,25,26 |
| | 5. Otonomi | 27,28,29,30 |
| | 6. Tujuan Hidup | 31,32,33,34 |
| | Kesejahteraan Sosial | |
| | 1. Kontribusi Sosial | 35,36,37 |
| | 2. Integrasi Sosial | 38,39,40,41 |
| | 3. Aktualisasi Sosial | 42,43,44,45 |
| | 4. Penerimaan Sosial | 46,47,48 |
| | 5. Hubungan Sosial | 49,50,51,52 |

3.2.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, data yang diperoleh dalam bentuk numerik (angka) dan dianalisis dengan menggunakan bantuan statistik, baik untuk kepentingan deskripsi variabel maupun untuk pengujian hipotesis. Sugiyono (2012, hlm. 244) berpendapat bahwa:

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa,

menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh sendiri dan orang lain.

Langkah kerja analisis data yang dapat dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan variabel penelitian untuk jenis data ordinal adalah sebagai berikut:

- Membuat tabel perhitungan dan menempatkan skor-skor pada item yang diperoleh. Dilakukan untuk mempermudah perhitungan atau pengolahan data selanjutnya.
- Tentukan ukuran variabel yang akan digambarkan
 - Ukuran Variabel prokrastnasi (Sangat Rendah-Rendah-SedangTinggi-Sangat Tinggi).
 - Ukuran Variabel kesehatan mental (Sangat Rendah-Rendah-SedangTinggi-Sangat Tinggi).
- Buatlah tabel distribusi frekuensi dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - Menentukan nilai tengah pada option instrumen yang sudah ditentukan, dan membagi dua sama banyak option instrumen berdasarkan nilai tengah.
 - Memasangkan ukuran variabel dengan kelompok option instrumen yang sudah ditentukan.
 - Menghitung banyaknya frekuensi masing-masing option yang dipilih oleh responden, yaitu dengan melakukan tally terhadap data yang diperoleh untuk dikelompokan pada kategori atau ukuran yang sudah ditentukan.
 - Menghitung persentase perolehan data untuk masing-masing kategori, yaitu hasil bagi frekuensi pada masing-masing kategori dengan jumlah responden, dikali seratus persen e. Berikan penafsiran atas tabel distribusi frekuensi yang

sudah dibuat untuk mendapatkan informasi yang diharapkan, sesuai dengan tujuan penelitian yang dirumuskan.

Tabel 3. 6
Kriteria interpretasi variabel

| NO | Rentang Frekuensi | Kriteria interpretasi |
|----|-------------------|-----------------------|
| 1 | 4,24 – 5,00 | Sangat Tinggi |
| 2 | 3,43 – 4,23 | Tinggi |
| 3 | 2,62 – 3,42 | Sedang |
| 4 | 1,81 – 2,61 | Rendah |
| 5 | 1,00 – 1,80 | Sangat Rendah |

Selain itu, tujuan dilakukannya analisis data ialah mendeskripsikan data dan membuat kesimpulan tentang karakteristik populasi. Agar mencapai tujuan analisis data tersebut, maka langkah-langkah yang dapat dilakukan yaitu menurut Sontani & Muhidin (2011, hlm. 159) sebagai berikut:

- Tahap mengumpulkan data, dilakukan melalui instrumen pengumpulan data;
- Tahap *editing*, yaitu memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data;
- Tahap koding, yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pernyataan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti. Diberikan pemberian skor dari setiap item berdasarkan ketentuan yang ada.
- Tahap tabulasi data, ialah mencatat data entri ke dalam tabel induk penelitian. Dalam hal ini hasil koding digunakan ke

dalam tabel rekapitulasi secara lengkap untuk seluruh bulir setiap variabel

- Tahap analisis data, yaitu mendeskripsikan variabel X dan variabel Y dengan analisis deskriptif untuk menjawab permasalahan tentang bagaimana gambaran hubungan prokrastinasi dengan kesehatan mental siswa. (Sontani & Muhidin, 2011)

3.2.6.1 Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui hubungan variabel X dengan variabel Y dapat dicari dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi Pearson Product Moment. Untuk mempermudah menganalisis peneliti menggunakan aplikasi SPSS Version 23.0, yaitu dengan rumusan:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum x)^2)(\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Koefisien korelasi (r) menunjukkan derajat korelasi antara Variabel X dan Variabel Y. Nilai koefisien korelasi harus terdapat dalam batas-batas: $-1 < r < +1$. Tanda positif menunjukkan adanya korelasi positif atau korelasi antara kedua variabel yang berarti.

- Jika nilai $r = +1$ atau mendekati $+1$, maka korelasi antara kedua variabel sangat kuat dan positif
- Jika nilai $r = -1$ atau mendekati -1 , maka korelasi antara kedua variabel sangat kuat dan negatif.
- Jika nilai $r = 0$, maka korelasi variabel yang diteliti tidak ada sama sekali atau sangat lemah.

Sedangkan untuk mengetahui kadar pengaruh variabel X terhadap variabel Y dibuat klasifikasi sebagai berikut (Abdurahman, Muhidin, & Somantri, 2011) :

Tabel 3. 7
Kriteria Interpretasi koefisien Korelasi

| Besarnya nilai r | Tingkat Hubungan |
|-------------------------|------------------|
| 0,00 – 0,20 | Sangat Lemah |
| $\geq 0,20 - < 0,40$ | Lemah |
| $\geq 0,40 - < 0,70$ | Sedang |
| $\geq 0,70 - < 0,90$ | Kuat |
| $\geq 0,90 - \geq 1,00$ | Sangat Kuat |

Pada bagian ini dilakukan uji koefisien korelasi dengan tujuan mengetahui tingkat hubungan antara variable kesehatan mental (X) dan prokrastinasi (Y) yang dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 3. 8
Koefisien Korelasi dan Determinan Variabel (X) dengan Variabel (Y)

| Model Summary | | | | |
|--|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | r | r Square | Adjusted r Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .362 ^a | .131 | .124 | 24.23493 |
| a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi (X) | | | | |

Berdasarkan tabel 4.30, terlihat bahwa nilai koefisien korelasi (r) adalah sebesar 0,362. Nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh

dari variabel prokrastinasi (X) terhadap variabel kesehatan mental (Y) sebesar 0,362. Nilai korelasi tersebut kemudian diinterpretasikan menggunakan pedoman dalam tabel korelasi.

Hasil nilai perhitungan korelasi yang didapat ialah sebesar 0,362, ini berarti nilai korelasi tersebut berada pada rentang antara $\geq 0,200$ - $< 0,400$ yang berada pada kategori lemah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya hubungan yang lemah dari variabel prokrastinasi (X) terhadap kesehatan mental (Y).

3.2.6.2 Koefisien Determinasi

Hasil perhitungan korelasi determinasi pada Tabel 4.30 dapat dilihat bahwa (R Square / r^2) ialah sebesar 0,131 atau jika dipersentasekan menjadi 13,1%. Maka dari itu dapat diketahui bahwa hubungan prokrastinasi (X) dengan kesehatan mental (Y) ialah sebesar 13,1% sedangkan sebesar 87,9% dipengaruhi oleh factor lain yang tidak diteliti.

3.2.7 Uji Hipotesis

Uji T

Uji hipotesis secara parsial digunakan untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan uji t. Berikut ini adalah langkah-langkah dengan menggunakan uji t:

- Merumuskan hipotesis, Uji Hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a):
 $H_0 : \beta_1 = 0$: Tidak ada pengaruh positif prokrastinasi terhadap kesehatan mental.
 $H_1 : \beta_1 \neq 0$: Ada pengaruh positif prokrastinasi terhadap kesehatan mental.
- Menentukan uji statistika yang sesuai, yaitu:

$$t = r \sqrt{\frac{n - k - 1}{1 - r^2}}$$

- Menentukan taraf nyata, taraf nyata yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ Nilai thitung dibandingkan ttabel dengan dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika thitung $>$ ttabel, maka H0 ditolak, H1 diterima.

Jika thitung $<$ ttabel, maka H0 diterima, H1 ditolak.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empirik. Untuk meyakinkan adanya pengaruh antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) perlu dilakukan uji hipotesis atau uji signifikansi. Uji signifikan akan membawa pada kesimpulan untuk menerima atau menolak hipotesis.

- Membuat kesimpulan

3.2.8 Prosedure Penelitian

3.2.8.1 Penyusunan Proposal

Proposal disusun untuk mendapatkan persesuaian dari penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Proposal yang sudah siap akan diujikan dalam siding proposal untuk mendapatkan saran dan masukan dari para ahli(dosen) untuk menilai ketepatan rasionalisasi, kejelasan tujuan dan metodologi penelitian yang akan digunakan. Hasil revisi diajukan pada dosen pembimbing dan dosen penguji untuk mendapatkan pengesahan dan dosen pembimbing skripsi,

3.2.8.2 Persiapan Pengumpulan Data

Dalam melaksanakan penelitian, dilakukan studi pendahuluan terlebih dahulu ke SMA Negeri 1 Cileunyi untuk mengetahui berapa banyak siswa kelas X, mengetahui karakteristik siswa dan bagaimana kegiatan belajar berlangsung.

3.2.8.3 Menyusun Instrument

.Menyusun dan mengembangkan alat pengumpul data dengan membuat kisi-kisi instrument(angket) prokrastinasi dan kesehatan mental berdasarkan teori dan indicator yang sudah

ada. Kemudian penyusunan item pernyataan dalam instrument berdasarkan kisi-kisi yang dibuat.

3.2.8.4 Judgement Instrumen

Judgement instrument dilakukan pada 2 orang dosen ahli dari jurusan Bimbingan dan Konseling untuk mengetahui item pernyataan mana saja yang bias dipakai dalam pengumpulan data dan mana saja yang perlu direvisi atau tidak dipakai

3.2.8.5 Permohonan Izin Penelitian

Perizinan penelitian perlu dilakukan dalam memperlancar pelaksanaan penelitian dan juga melengkapi administrasi penelitian. Perizinan dimulai dari Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cileunyi.

3.2.8.6 Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data berupa penyebaran angket pada siswa kelas X SMAN 1 Cileunyi secara online melalui *Google Form* yang sudah disediakan. Penyebaran angket melalui grup *Whats app* kelas dan melalui wali kelas masing-masing setelah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah, Wakasek Humas dan Koordinator BK di SMAN 1 Cileunyi.

3.2.8.7 Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh dari penelitian kemudian dianalisis dengan mendeskripsikan hasilnya pada pembahasan hasil penelitian.