

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menuntut peneliti untuk menafsirkan angka, mengumpulkan data, dan melakukan proses analisis dan interpretasi hasil penelitian. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 13), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data numerik mengenai hubungan kestabilan emosi dengan stress akademik Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan rumusan yang dikembangkan berdasarkan aspek kestabilan emosi menurut Schneider dalam Kusuma & Suwanti (2015, hlm. 42) dan skala Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995). Selanjutnya, data yang didapatkan oleh peneliti diolah secara statistik untuk mendeskripsikan secara umum tingkat kestabilan emosi dan tingkat stress akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Indonesia Angkatan 2018.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ialah Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018. Dipilihnya populasi Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018 dikarenakan:

- 1) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya tentang penurunan nilai akademik terjadi pada semester tiga yang bertepatan dengan adanya semester padat.
- 2) Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018 melaksanakan penyesuaian diri pada semester padat untuk pertama kalinya.
- 3) Belum adanya penelitian serupa pada Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini ialah Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018. Populasi menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penentuan populasi merupakan tahapan penting dalam penelitian. Populasi dapat memberikan informasi atau data yang berguna bagi suatu penelitian. Data jumlah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 disajikan pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Jumlah Mahasiswa Program Studi
Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	L	P	
A	10	37	47
B	7	36	43
Jumlah	17	73	90

Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan pendekatan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. Menurut Cresswell (2012, hlm. 145) *nonprobability sampling* ialah teknik pengambilan sampel tidak memberikan peluang setiap anggota populasi untuk tidak dipilih menjadi sampel yang artinya seluruh populasi yaitu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018 menjadi sampel. Hal ini dikenal juga dengan istilah teknik *sampling total* yang digunakan karena semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Artinya, semua anggota populasi dipilih menjadi sampel.

3.4 Instrumen Penelitian

Sugiyono (2014, hlm. 92) menyatakan Instrumen Penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur kejadian alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan adalah angket yang dikembangkan berdasarkan aspek kestabilan emosi menurut Schneider dalam Kusuma & Suwanti (2015, hlm. 42) meliputi adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Instrumen Tingkat stress akademik diukur dengan menggunakan skala Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995) dan telah diterjemahkan oleh Evelina Debora Damanik, M.Psi dari Universitas Indonesia. Instrumen DASS 42 terdiri dari 42 pernyataan yang mengidentifikasi skala subyektif depresi, kecemasan, dan stres. Tujuan penelitian hanya untuk mengetahui tingkat stress akademik, maka instrumen ini dimodifikasi oleh peneliti dengan menggunakan pernyataan stres sebagai bagian dari pernyataan yang digunakan dalam penelitian. Kemudian peneliti memodifikasi pernyataan tersebut dan menambahkan pernyataan-pernyataan berdasarkan studi pustaka yang dilakukan oleh peneliti yang meliputi empat aspek yaitu fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Data yang diperlukan dalam penelitian Kesiapan Kerja membutuhkan instrumen dalam bentuk angket dengan 5 pilihan alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KR), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah reaksi dan kondisi emosional mahasiswa yang tidak mudah berubah terhadap stimulus dari keadaan fisik dan lingkungan sekitar dengan wujud sikap mampu mengungkapkan emosi, mampu mengendalikan emosi, serta memiliki kesesuaian antara diri sendiri dengan lingkungan dengan aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Adekuasi emosi ialah reaksi mahasiswa dalam emosi yang sesuai dengan rangsang yang diterimanya, reaksi ini menyangkut isi emosi, atau semacamnya dan kemana arah emosi itu atau kepada siapa emosi itu tertuju.
 - a. Mahasiswa mampu memberikan reaksi emosi yang sesuai dengan rangsang yang diterima;
 - b. Mahasiswa mampu menjadi pribadi yang penuh dengan cinta kasih;
 - c. Mahasiswa mampu berusaha menjadi pribadi yang menghormati orang lain.
- 2) Kematangan emosi ialah mahasiswa yang matang emosinya yang mampu melaksanakan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan pribadinya.
 - a. Mahasiswa mampu menyesuaikan diri;
 - b. Mahasiswa mampu berkomunikasi dengan stabil ketika dalam tekanan;
 - c. Mahasiswa mampu dengan tenang dalam menyelesaikan konflik.
- 3) Kontrol emosi, adalah fase dimana kontrol diri sangat penting untuk tercapainya kestabilan emosi, harus adanya penyesuaian dan kesehatan mental. Pada kontrol emosi ini mencakup pengaturan emosi dan perasaan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan bagaimana standar mahasiswa yang berhubungan dengan nilai, cita-cita, dan prinsip. Indikasi dalam kontrol emosi yang kurang baik dapat terlihat dari bagaimana reaksi emosi yang ditimbulkan.

- a. Mahasiswa mampu meredam emosi negatif;
- b. Mahasiswa mampu mengembangkan emosi positif;
- c. Mahasiswa mampu mengatur emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi.

3.5.2 Stres Akademik

Stres akademik merupakan perasaan mahasiswa saat ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, emosional, interlektual dan interpersonal yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Aspek-aspek stres akademik dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Fisik. Saat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami reaksi secara fisik seperti :
 - a. Sakit kepala
 - b. Gangguan tidur
 - c. Gangguan makan
 - d. Mudah lelah dan lesu
 - e. Produksi keringat berlebih.
- 2) Emosional. Saat mahasiswa merasakan ketegangan secara emosional seperti:
 - a. Mudah marah
 - b. Mudah kecewa dan sedih
 - c. Mudah gelisah, panik dan takut.
- 3) Interlektual. Saat mahasiswa dalam keadaan tertekan sehingga memunculkan reaksi secara interlektual seperti:
 - a. Sulit berkonsentrasi belajar
 - b. Mudah lupa dalam mengingat
 - c. Berpikir negatif terhadap kegiatan belajar
- 4) Interpersonal. Saat mahasiswa mengalami ketegangan sehingga memunculkan reaksi secara Interpersonal seperti:

- a. Malas belajar
- b. Perilaku menyimpang

3.6 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Instrumen Kestabilan emosi berisikan pernyataan yang dikembangkan berdasarkan aspek kestabilan emosi menurut Schneider dalam Kusuma & Suwanti (2015, hlm. 42). Berikut kisi-kisi instrument kestabilan emosi sebelum *judgement* disajikan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Kestabilan Emosi
(Sebelum *Judgement* Instrumen)

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
A. Adekuasi Emosi	1. Reaksi emosi sesuai dengan ransang yang diterima	1,2,3	4,5	5
	2. Cinta kasih	6,7	8,9	4
	3. Menghormati Orang lain	10,11,12	13,14	5
B. Kematangan Emosi	1. Mampu menyesuaikan diri	15,16	17,18	4
	2. Komunikasi stabil ketika dalam tekanan	19,20	21,22	4
	3. Tenang dalam menyelesaikan konflik	23,24	25,26	4
C. Kontrol Emosi	1. Meredam emosi negatif	27,28	29,30	4
	2. Mengembangkan emosi positif	31,32	33,34,35	5
	3. Pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi	36,37	38,39,40	5
Jumlah		20	20	40

Sedangkan kisi-kisi instrument kestabilan emosi setelah dilakukan *judgement* disajikan pada table 3.3.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Kestabilan Emosi
(Setelah *Judgement* Instrumen)

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
A. Adekuasi Emosi	1. Reaksi emosi sesuai dengan ransang yang diterima	1,2	3,4	4
	2. Cinta kasih	5,6	7,8	4
	3. Menghormati Orang lain	9,10	11,12	4
B. Kematangan Emosi	1. Mampu menyesuaikan diri	13,14	15,16	4
	2. Komunikasi stabil ketika dalam tekanan	17,18	19,20	4
	3. Tenang dalam menyelesaikan konflik	21,22	23,24	4
C. Kontrol Emosi	1. Meredam emosi negatif	25,26	27,28	4
	2. Mengembangkan emosi positif	29,30	31,32	4
	3. Pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi	33,34	35,36	4
Jumlah		18	18	36

Untuk Instrumen Tingkat stress akademik diukur dengan menggunakan skala Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995) yang kemudian instrumen ini dimodifikasi oleh peneliti dengan menggunakan pernyataan stres sebagai bagian dari pernyataan yang digunakan dalam penelitian. Berikut kisi-kisi instrument tingkat stress akademik sebelum *judgement* disajikan pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stres Akademik
(Sebelum *Judgement* Instrumen)

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
A. Fisik	1. Sakit kepala	1, 2	3, 4	4
	2. Gangguan tidur	5, 6	7, 8, 9	5
	3. Gangguan makan	10, 11	12, 13, 14	5
	4. Mudah lelah dan lesu	15,16	17,18	4
	5. Produksi keringat berlebih	19	20,21	3
B. Emosi	1. Mudah marah	22,23	24,25, 26	5
	2. Mudah kecewa dan sedih	27,28	29,30, 31	5
	3. Mudah gelisah, panik dan takut	32,33, 34	35,36, 37,38	7
C. Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi belajar	39,30, 41	42,43, 44,	6
	2. Mudah lupa dalam mengingat	45,46	47,48	4
	3. Berpikir negatif terhadap kegiatan belajar	49,50	51,52	4
D. Perilaku	1. Malas belajar	53,54	55,56	4
	2. Perilaku menyimpang	57,58	59,60	4
Jumlah		27	33	60

Sedangkan kisi-kisi instrument tingkat stres akademik setelah dilakukan *judgement* disajikan pada table 3.5.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik
(Setelah *Judgement* Instrumen)

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
A. Fisik	1. Sakit kepala	1	2	2
	2. Gangguan tidur	3,4	5,6	4
	3. Gangguan makan	7	8	2
	4. Mudah lelah dan lesu	9,10	11,12	4
	5. Produksi keringat berlebih	13	14	2
B. Emosi	1. Mudah marah	15,16	17,18	4

	2. Mudah kecewa dan sedih	19,20	21,22	4
	3. Mudah gelisah, panik dan takut	23,24	25,26	4
C. Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi belajar	27,28	29,30	4
	2. Mudah lupa dalam mengingat	31,32	33,34	4
	3. Berpikir negatif terhadap kegiatan belajar	35,36	37,38	4
D. Perilaku	1. Malas belajar	39,40	41,42	4
	2. Perilaku menyimpang	43	44	2
Jumlah		22	22	44

3.7 Penimbangan Instrumen Penelitian

3.7.1 Uji Kelayakan Instrumen

Terdapat beberapa tahap yang dilakukan untuk penimbangan instrumen kesiapan kerja yaitu uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen, dan uji coba instrumen. Sebelum dilakukan uji keterbacaan instrumen dan uji coba instrumen, instrumen diuji kelayakan serta dievaluasi terlebih dahulu oleh pakar atau ahli di bidang yang akan diukur untuk tahap ini diberi kemudahan dengan dievaluasi oleh Dosen Pembimbing.

Tujuan dari penimbangan instrumen kestabilan emosi dan instrumen stress akademik yaitu untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, isi dan konstruk dari setiap butir pernyataan. Penimbangan dari Dosen Pembimbing tersebut memberikan hasil yang menjadikan instrumen lebih layak digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data. Ketika dilakukan penimbangan instrumen, beberapa butir pernyataan mengalami revisi yang disesuaikan dengan keperluan dalam penelitian serta budaya yang ada di lingkungan subjek penelitian. Adapun hasil penimbangan dalam instrumen kesiapan kerja yaitu sebagai berikut.

- a. Hasil penimbangan dari segi konstruk,
 - Pertimbangan instrumen dilakukan dengan melihat kesesuaian antara indikator dengan *item* dengan menyesuaikan dengan partisipan

penelitian. Secara umum, konstruk dari kedua instrumen sudah baik dan memadai. Tidak ada *item* yang dibuang.

- b. Hasil penimbangan dari segi isi,
Perbaikan dilakukan dengan menambah serta merubah beberapa kata untuk memudahkan responden memahami arti dan isi pernyataan. Terdapat beberapa pernyataan yang memiliki lebih dari satu penggunaan kata 'saya' dan beberapa pernyataan juga memiliki kata 'atau' yang dapat membuat responden kebingungan sehingga kalimat pernyataannya harus diperbaiki.
- c. Hasil penimbangan dari segi bahasa,
Perbaikan untuk segi bahasa, dilakukan pada kata Bahasa Indonesia yang memiliki makna sama sehingga dianjurkan untuk memakai satu kata yang dapat dipahami responden saja. Karena peneliti memiliki beberapa pernyataan dengan berbagai kata sinonim sehingga peneliti memutuskan untuk menghilangkan beberapa pernyataan.

Dari 100 pernyataan yang dibuat, terdapat 26 butir pernyataan yang harus di revisi dan 74 pernyataan yang sudah memadai. Berikut hasil *judgement* dari instrument kestabilan emosi disajikan pada table 3.6.

Tabel 3.6
Hasil *Judgement* Instrumen Kestabilan Emosi

Item	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40	32
Revisi	7, 10, 14, 22, 27, 29, 37, 39	8
Jumlah		40

Berikut instrumen kestabilan emosi setelah *judgement* dan mendapatkan perbaikan disajikan pada table 3.7.

Tabel 3.7
Instrumen Setelah *Judgement* Kestabilan Emosi

Item	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 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, 35, 36	36
Jumlah		36

Sedangkan hasil *judgement* dari instrument tingkat stres akademik disajikan pada table 3.8.

Tabel 3.8
Hasil *Judgement* Instrumen Tingkat Stres Akademik

Item	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58	42
Revisi	2, 4, 9, 12, 13, 14, 20, 24, 25, 26, 29, 32, 37, 38, 41, 43, 59, 60	18
Jumlah		60

Berikut instrumen tingkat stres akademik setelah *judgement* dan mendapatkan perbaikan disajikan pada table 3.9.

Tabel 3.9
Instrumen Setelah *Judgement* Tingkat Stres Akademik

Item	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 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, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	44
Jumlah		44

3.7.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilaksanakan terhadap 3 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang masing-masing berasal dari program studi Perpustakaan dan Informasi, Administrasi Pendidikan dan PGSD S-1 Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018. Tujuan dari dilaksanakannya uji keterbacaan adalah

untuk mengukur sejauh mana instrumen yang telah disusun dapat dipahami dengan baik oleh mahasiswa. Secara keseluruhan pernyataan dapat dipahami dan tidak ada yang perlu diperbaiki sehingga pernyataan dapat dipahami oleh responden. Hasil uji keterbacaan menjadi pertimbangan bagi peneliti dalam mengembangkan instrumen kestabilan emosi dan stress akademik.

3.7.3 Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengukur tingkat keabsahan instrumen yang akan digunakan pada penelitian. Arikunto (2013, hlm. 211) menyatakan instrumen yang dinyatakan valid akan memiliki validitas yang tinggi dan instrumen yang dinyatakan kurang valid memiliki validitas yang rendah. Pengujian validitas digunakan untuk mengukur apakah valid atau sahnya pertanyaan suatu kuesioner. Kuesioner dianggap valid apabila pertanyaan tersebut dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur dari kuesioner. Uji validitas pada penelitian ini diolah menggunakan SPSS statistics Version 17. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner dengan skor total pada tingkat signifikansi 5% dan jumlah sampel 90 orang. Untuk pengujian validitasnya, dengan membandingkan person correlation setiap butir pertanyaan dengan table r product moment. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pertanyaan tersebut dinyatakan valid dimana r_{tabel} sebesar. Diketahui, berdasarkan jumlah sampel sebanyak 90 orang, maka r_{tabel} nya adalah 0.207. Hasil uji validitas dapat disajikan pada table dibawah ini:

1) Kestabilan Emosi

Hasil perhitungan data dengan menggunakan SPSS 17, maka untuk kuesioner kestabilan emosi diperoleh item yang valid sebanyak 23 item dari 36 pertanyaan yang dibuat. Item yang valid tersebut akan dilanjutkan untuk menganalisis data selanjutnya, sedangkan item yang

tidak valid dinyatakan gugur dan tidak akan dilanjutkan dalam perhitungan analisis selanjutnya.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Kestabilan Emosi

No. Item	Skor <i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
Item 1	0.193	Tidak Valid
Item 2	0.248	Valid
Item 3	0.290	Valid
Item 4	0.450	Valid
Item 5	0.338	Valid
Item 6	0.396	Valid
Item 7	0.126	Tidak Valid
Item 8	0.199	Tidak Valid
Item 9	0.239	Valid
Item 10	0.361	Valid
Item 11	0.272	Valid
Item 12	0.388	Valid
Item 13	0.224	Valid
Item 14	0.056	Tidak Valid
Item 15	0.217	Valid
Item 16	0.218	Valid
Item 17	0.188	Tidak Valid
Item 18	0.093	Tidak Valid
Item 19	0.542	Valid
Item 20	0.327	Valid
Item 21	0.335	Valid
Item 22	-0.058	Tidak Valid
Item 23	-0.027	Tidak Valid
Item 24	0.403	Valid
Item 25	0.059	Tidak Valid
Item 26	0.354	Valid
Item 27	0.347	Valid
Item 28	0.477	Valid
Item 29	0.289	Valid
Item 30	0.047	Tidak Valid
Item 31	0.297	Valid
Item 32	0.200	Tidak Valid
Item 33	0.138	Tidak Valid
Item 34	0.192	Tidak Valid
Item 35	0.218	Valid
Item 36	0.435	Valid

2) Stres Akademik

Hasil perhitungan data dengan menggunakan *software SPSS versi 17*, maka untuk kuesioner Stress Akademik diperoleh item yang valid sebanyak 27 item dari 44 pertanyaan yang dibuat. Item yang valid tersebut akan dilanjutkan untuk menganalisis data selanjutnya, sedangkan item yang tidak valid dinyatakan gugur dan tidak akan dilanjutkan dalam perhitungan analisis selanjutnya.

Tabel 3.11
Hasil Uji Validitas Kestabilan Stress Akademik

No. Item	Skor <i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
Item 1	0.154	Tidak Valid
Item 2	0.166	Tidak Valid
Item 3	0.351	Valid
Item 4	0.073	Tidak Valid
Item 5	0.085	Tidak Valid
Item 6	0.220	Valid
Item 7	0.213	Valid
Item 8	0.285	Valid
Item 9	0.032	Tidak Valid
Item 10	-0.008	Tidak Valid
Item 11	0.226	Valid
Item 12	0.261	Valid
Item 13	-0.020	Tidak Valid
Item 14	0.187	Tidak Valid
Item 15	-0.110	Tidak Valid
Item 16	-0.011	Tidak Valid
Item 17	0.416	Valid
Item 18	0.305	Valid
Item 19	0.167	Tidak Valid
Item 20	0.075	Tidak Valid
Item 21	0.503	Valid
Item 22	0.425	Valid
Item 23	0.249	Valid
Item 24	0.259	Valid
Item 25	0.481	Valid
Item 26	0.402	Valid
Item 27	0.183	Tidak Valid
Item 28	0.291	Valid
Item 29	0.145	Tidak Valid
Item 30	0.242	Valid
Item 31	0.387	Valid
Item 32	0.385	Valid

Item 33	0.498	Valid
Item 34	0.363	Valid
Item 35	0.307	Valid
Item 36	0.372	Valid
Item 37	0.443	Valid
Item 38	0.309	Valid
Item 39	0.204	Tidak Valid
Item 40	0.365	Valid
Item 41	0.128	Tidak Valid
Item 42	0.184	Valid
Item 43	0.398	Valid
Item 44	0.042	Tidak Valid

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pada sebuah instrumen menurut Arikunto (2013, hlm. 211) menunjukkan keajegan skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama tetapi dalam kondisi yang berbeda. Uji Reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *Software SPSS versi 17*.

Tabel 3.12
Kriteria Tingkat Keandalan Instrumen Cronbach Alpha

0,800 – 1,00	Sangat Andal
0,600 – 0,800	Andal
0,400 – 0,600	Cukup Andal
0,200 – 0,400	Agak Andal
0,000 – 0,200	Kurang Andal

(Hendriana dan Soemarno, 2014, hlm. 60)

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur kuesioner serta untuk menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran relatif konsisten apabila diukur berulang kali. Dengan kata lain reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Dalam uji reliabilitas digunakan Metode Reliabilitas Alpha Cronbach (α) karena setiap butir pernyataan menggunakan skala pengukuran interval. Suatu instrument dapat dikatakan reliabel (handal) apabila memiliki nilai alpha (α) lebih besar dari 0,6.

Tabel 3.13
Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

Variabel	Reliability Statistics	
	Cronbach's Alpha	N of items
Kestabilan Emosi	0.687	23
Stres Akademik	0.773	27

Dari perhitungan dua kuesioner, maka untuk kuesioner kestabilan emosi diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.687 ($0.687 > 0.60$) dari 23 item yang valid. Untuk kuesioner Stres Akademik diperoleh nilai sebesar 0.773 ($0.773 > 0.60$) dari 27 item yang valid. Dengan demikian 23 dan 27 item pernyataan dapat dinyatakan valid dan reliabel sebagai instrumen penelitian dalam penelitian ini.

3.8 Analisis Data

3.8.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dalam penelitian ini dilakukan untuk memeriksa kelengkapan instrumen, seperti jumlah responden, mengecek hasil kuisisioner yang telah diisi oleh responden, dan kelengkapan data responden yang dibutuhkan selama penelitian.

3.8.2 Pedoman Penskoran

a. Penentuan Skor

Kuisisioner dalam penelitian menggunakan skala likert, Skala Likert menurut Sugiyono (2012, hlm. 135) digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta pandangan atau persepsi individu terhadap suatu fenomena. Skala bersifat hipotetik karena tidak terdapat uji skala. Pengumpulan data menggunakan skala likert menyediakan lima pilihan alternatif jawaban dan disajikan dalam bentuk pernyataan Positif (*Favorable* (F)) dan Negatif (*Unfavorable* (UF)). *Favorable* berarti pernyataan yang diajukan sesuai sehingga rentang skor 5-1 dan *Unfavorable* berarti pernyataan yang diajukan tidak sesuai sehingga rentang skor ialah 1-5. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 135) Lima pilihan

alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.14
Pola Skor Opsi Alternatif Jawaban Instrumen

Pernyataan	Skor Lima Opsi Alternatif Jawaban				
	SS	S	KS	TS	STS
Positif (<i>Favorable</i>)	5	4	3	2	1
Negatif (<i>Unfavorable</i>)	1	2	3	4	5

Pada jenis pernyataan positif (*favorable*) responden diberikan skor 5 jika memilih jawaban sangat sesuai, lalu diberi skor 4 jika memilih jawaban sesuai, diberi skor 3 jika memilih kurang sesuai, diberi skor 2 jika memilih tidak sesuai, dan diberi skor 1 jika memilih sangat tidak sesuai. Sedangkan pada jenis pernyataan negatif (*unfavorable*) responden diberikan skor 1 jika memilih sangat sesuai, diberi skor 2 jika memilih sesuai, diberi skor 3 jika memilih kurang sesuai, skor 4 jika memilih tidak sesuai, dan skor 5 jika memilih sangat tidak sesuai.

b. Pengelompokan dan Penafsiran Data

Penentuan pengelompokan data kestabilan emosi dan stres akademik dalam penelitian ini menggunakan standar deviasi. Pengkategorian skor didapat dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut (Arikunto, 2015).

Tinggi	=	$(\mu + 1,0\sigma) \geq X$
Sedang	=	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$
Rendah	=	$X < (\mu - 1,0\sigma)$

Keterangan:

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Adapun pengelompokan data kestabilan emosi berdasarkan skor, kategori dan interpretasinya disajikan pada table 3.15.

Tabel 3.15
Interpretasi Kategori Skor Kestabilan Emosi

Rentang Skor	Kategori	Interpretasi
Skor \geq 84.3	Sangat Stabil	Pada kategori ini, mahasiswa sangat stabil dalam bereaksi emosi sesuai dengan ransang yang diterima, cinta kasih, menghormati orang lain, menyesuaikan diri, berkomunikasi ketika dalam tekanan, menyelesaikan konflik, meredam emosi negatif, mengembangkan emosi positif serta mengatur emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi.
$53.7 \leq$ Skor < 84.3	Cukup Stabil	Pada kategori ini, mahasiswa cukup stabil dalam bereaksi emosi sesuai dengan ransang yang diterima, cinta kasih, menghormati orang lain, menyesuaikan diri, berkomunikasi ketika dalam tekanan, menyelesaikan konflik, meredam emosi negatif, mengembangkan emosi positif serta mengatur emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi.
Skor < 53.7	Kurang Stabil	Pada kategori ini, mahasiswa kurang stabil dalam bereaksi emosi sesuai dengan ransang yang diterima, cinta kasih, menghormati orang lain, menyesuaikan diri, berkomunikasi ketika dalam tekanan, menyelesaikan konflik, meredam emosi negatif, mengembangkan emosi positif serta mengatur emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi.

Sedangkan pengelompokan data stres akademik berdasarkan skor, kategori dan interpretasinya disajikan pada table 3.16.

Tabel 3.16
Interpretasi Kategori Stres Akademik

Rentang Skor	Kategori	Interpretasi
Skor \geq 99	Berat	Pada kategori ini, mahasiswa mengalami berbagai situasi dan gangguan berat yang menyerang fisik, emosi, kognitif dan perilaku seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, produksi keringat yang berlebih, mudah lelah, mudah lesu, mudah marah, mudah kecewa, mudah sedih, mudah panik, mudah takut, mudah lupa, sulit berkonsentrasi belajar, berpikir negatif, malas belajar dan berperilaku menyimpang.
$63 \leq$ Skor $<$ 99	Sedang	Pada kategori ini, mahasiswa mengalami berbagai situasi dan gangguan cukup berat yang menyerang fisik, emosi, kognitif dan perilaku seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, produksi keringat yang berlebih, mudah lelah, mudah lesu, mudah marah, mudah kecewa, mudah sedih, mudah panik, mudah takut, mudah lupa, sulit berkonsentrasi belajar, berpikir negatif, malas belajar dan berperilaku menyimpang.
Skor $<$ 63	Ringan	Pada kategori ini, mahasiswa mengalami berbagai situasi dan gangguan ringan yang menyerang fisik, emosi, kognitif dan perilaku seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, produksi keringat yang berlebih, mudah lelah, mudah lesu, mudah marah, mudah kecewa, mudah sedih, mudah panik, mudah takut, mudah lupa, sulit berkonsentrasi belajar, berpikir negatif, malas belajar dan berperilaku menyimpang.

3.9 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara kestabilan emosi dengan stres akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018, maka dalam prosesnya peneliti menggunakan korelasi.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan stres akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018.

H_1 : Terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan stres akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018.

Dengan ketentuan:

- 1) Apabila nilai signifikansi (sig) > 0.05 maka H_0 gagal ditolak.
- 2) Apabila nilai signifikansi (sig) < 0.05 maka H_1 diterima.

3.10 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah-langkah yang dilakukan sebelum memulai kegiatan penelitian di lapangan. Tahap persiapan terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut.

- 1) Mengidentifikasi masalah.
- 2) Menetapkan tujuan.
- 3) Melakukan studi literatur.
- 4) Menyusun instrumen yang akan digunakan (kuesioner).

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan adalah kumpulan kegiatan yang dilakukan ketika proses penelitian di lapangan yaitu:

- 1) Menyampaikan tujuan pengisian kuisisioner kepada responden,
- 2) Menyebarkan kuisisioner melalui *Googleform*,
- 3) Memverifikasi data,
- 4) Mengkategorikan data,
- 5) Menganalisis data.

c. Tahap Penyelesaian

Tahap penyelesaian adalah kegiatan selanjutnya yang dilaksanakan dalam penelitian yang diantaranya mencakup:

- 1) Menarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian,
- 2) Menyusun laporan penelitian,

d. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan adalah tahap akhir yang dilaksanakan dalam penelitian diantaranya:

- 1) Bimbingan rancangan skripsi dengan pembimbing I dan II,
- 2) Pengesahan rancangan skripsi,
- 3) Draf skripsi kemudian dipertanggungjawabkan di ujian sidang.