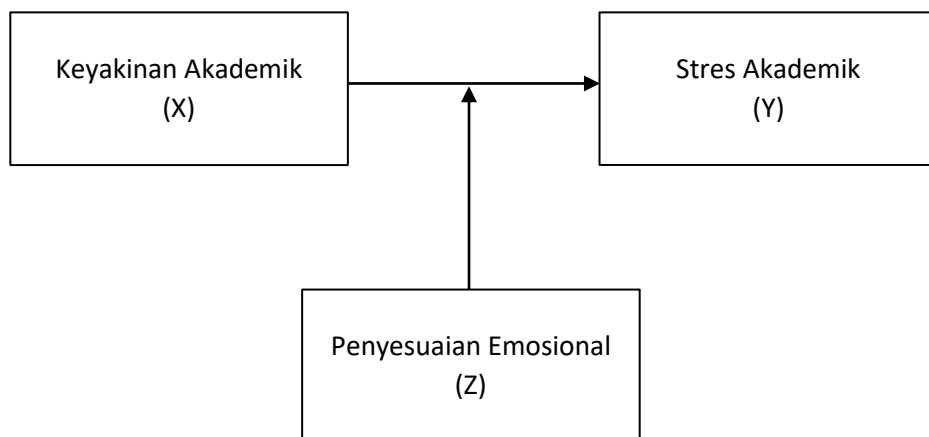


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan keyakinan akademik sebagai variabel bebas (X), stres akademik sebagai variabel terikat (Y) dan penyesuaian emosional sebagai variabel moderasi (Z). Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu desain kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi pengaruh variabel bebas yaitu keyakinan akademik terhadap variabel terikat yaitu stres akademik dengan penyesuaian emosional sebagai variabel moderasi pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia. Berikut bagan yang menggambarkan konsep dari desain pada penelitian ini:



Gambar 3. 1. Desain Penelitian

B. Populasi, Sampel, dan Partisipan/ Responden

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini merupakan seluruh Mahasiswa tahun pertama angkatan 2021 di Universitas Pendidikan Indonesia yaitu sebanyak 7147 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik sampling aksidental, di mana penentuan sampel dipilih berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang memenuhi kriteria sampel. Kriteria sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan

Indonesia. Sampel dari penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin menurut (Hermawan, 2019) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N\alpha^2}$$
$$n = \frac{7147}{1 + 7147(0.05)^2}$$

Keterangan:

- n = Ukuran sampel minimal
- N = Ukuran populasi
- α = Taraf signifikansi

Berdasarkan perhitungan diatas, diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 379 mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia.

C. Variabel penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah keyakinan akademik (X) sebagai variabel independen, stres akademik (Y) sebagai variabel dependen dan penyesuaian emosional sebagai variabel moderasi (Z).

2. Definisi Operasional

a. Penyesuaian Emosional (*Emotional Adjustment*)

Penyesuaian emosional merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri atas berbagai macam emosi yang dirasakan, baik terhadap emosi positif seperti rasa bahagia, kasih sayang, dan kepuasan maupun emosi negatif seperti rasa takut, amarah, depresi, dan penghinaan yang timbul dalam situasi tertentu, sehingga mampu mengendalikan perilaku yang tampak dari diri individu tersebut.

b. Keyakinan Akademik (*Academic Confidence*)

Keyakinan akademik merupakan tingkat rasa percaya diri individu dalam mempertahankan nilai akademik, keyakinan atas kemampuannya untuk belajar secara mandiri, mengemukakan opini, disiplin dalam menghadiri kegiatan belajar, dan keyakinan untuk berprestasi dalam bidang akademik yang ditempuh.

c. Stres Akademik (*Academic Stress*)

Stres akademik merupakan tingkat stres yang dirasakan individu akibat tekanan dalam bersaing dengan teman sebaya, beban tugas akademik, rendahnya keyakinan untuk sukses, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu, dan ekspektasi tinggi yang didapat dari lingkungan sekitar.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner berupa *google form* yang disebarluaskan secara *online* melalui platform media sosial yaitu melalui aplikasi *instagram*, *Whatsapp*, dan *Line*.

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Untuk Mengukur Penyesuaian Emosional (*Emotional Adjustment*)

a. Identitas Instrumen

Penyesuaian emosional diukur melalui instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti yang didasarkan pada teori penyesuaian emosional yang dikemukakan oleh Thorlacius & Gudmundsson (2019) dan terdiri atas 19 item pernyataan dengan tingkat reliabilitas sebesar $\alpha = 0,887$, serta skor item total yang melebihi 0,2 sehingga dapat dinyatakan valid. Instrumen ini berbentuk kuesioner yang terdiri atas pernyataan-pernyataan yang mencerminkan aspek-aspek atau dimensi dari penyesuaian emosional. Aspek-aspek penyesuaian emosional yang digunakan sebagai acuan dalam instrumen ini yaitu aspek-aspek penyesuaian emosional yang dikemukakan oleh Thorlacius & Gudmundsson (2019) yaitu *temper control*, *social assertiveness*, dan *anxiety control*.

Tabel 3. 1. Kisi-Kisi Kuesioner

Emotional Adjustment Scale

Aspek Penyesuaian Emosional	Nomor Soal	Jumlah Soal
<i>Temper Control</i>	1,2,3,4,5,6,7	7
<i>Social Assertiveness</i>	8,9,10,11,12	5
<i>Anxiety Control</i>	13,14,15,16,17, 19,20	7

b. Penyekoran Instrumen

Kuesioner ini terdiri atas 19 pernyataan *favorable* yaitu pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel. Penyekoran dari kuesioner ini dilakukan menggunakan skala Likert lima poin dengan nilai item “Sangat Sesuai” memiliki skor 5, nilai item “Sesuai” memiliki skor 4, nilai item “Netral” memiliki skor 3, nilai item “Tidak Sesuai” memiliki skor 2, dan nilai item “Sangat Tidak Sesuai” memiliki skor 1. Sehingga penilaian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 2. Penyekoran Item Instrumen

Item	Skor Item				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1

c. Kategorisasi Skor

Kategori skor pada instrumen ini menggunakan rumus kategorisasi tiga jenjang (Azwar, 2010). Hasil skor yang didapat oleh responden akan dikategorikan dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 3. Kriteria Kategori Skor

Kriteria	Kategori Skor
$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	Rendah
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X > (M + 1,0 \text{ SD})$	Tinggi

d. Kategori Skor

Skor yang diperoleh oleh partisipan kemudian dikategorikan dalam tiga tingkat kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan definisi operasional dari penyesuaian emosional, berikut merupakan interpretasi dari masing-masing kategori:

1) Tingkat Rendah

Responden yang berada pada kategori tingkat rendah merupakan individu yang kurang mampu dalam mengendalikan emosi dan mengatasi emosi positif (perasaan bahagia, kasih sayang atau perasaan suka, dan kepuasan) maupun emosi negatif (perasaan takut, amarah, depresi, dan penghinaan) yang timbul dalam situasi tertentu, serta kurang mampu dalam mengendalikan perilaku yang tampak dari diri individu tersebut.

2) Tingkat Sedang

Responden yang berada pada kategori tingkat sedang merupakan individu yang cukup mampu dalam mengendalikan emosi dan mengatasi emosi positif (rasa bahagia, kasih sayang atau perasaan suka, dan kepuasan) maupun emosi negatif (rasa takut, amarah, depresi, dan penghinaan) yang timbul dalam situasi tertentu, serta cukup mampu dalam mengendalikan perilaku yang tampak dari diri individu tersebut.

3) Tingkat Tinggi

Responden yang berada pada kategori tingkat tinggi merupakan individu yang mampu mengendalikan emosi dan mampu mengatasi emosi positif (perasaan bahagia, kasih sayang atau perasaan suka, dan kepuasan) maupun emosi negatif (perasaan takut, amarah, depresi, dan

penghinaan) yang timbul dalam situasi tertentu, serta mampu dalam mengendalikan perilaku yang tampak dari diri individu tersebut.

2. Instrumen Untuk Mengukur Keyakinan Akademik (*Academic Confidence*)

a. Identitas Instrumen

Keyakinan akademik diukur melalui kuesioner mengenai keyakinan akademik dengan menggunakan instrumen *Academic Behavioural Confidence Scale* (ABC) yang dikemukakan oleh Sander *et al.* (2015) dan telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Arjanggih *et al.* (2020) yang terdiri atas 24 item pertanyaan. Instrumen ini merujuk pada aspek-aspek keyakinan akademik yang diungkapkan oleh Sander *et al.* (2006). Terdapat empat faktor *academic confidence* yang diukur melalui instrumen ini diantaranya yaitu *grades*, *studying*, *verbalizing*, dan *attendance*. Reliabilitas instrumen dengan empat subskala ini yaitu sebesar $\alpha = 0,78$ untuk *grades*, $\alpha = 0,78$ untuk *verbalizing*, $\alpha = 0,72$ untuk *studying*, dan $\alpha = 0,74$ untuk *attendance*.

Tabel 3. 4. Kisi-Kisi Kuesioner

Academic Behavioural Confidence Scale (ABC)

Aspek Keyakinan Akademik	Nomor Soal	Jumlah Soal
<i>Grades</i>	2, 7, 15, 16, 20, 23	6
<i>Studying</i>	1, 4, 13, 17, 19, 21, 22, 14	8
<i>Verbalizing</i>	3, 5, 8, 9, 10, 11, 12,	7
<i>Attendance</i>	6, 18, 24	3

b. Penyekoran Instrumen

Kuesioner ini terdiri atas 24 pernyataan *favorable* yaitu pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, dan penyekoran dilakukan dengan menggunakan skala Likert lima poin

dengan nilai item “Sangat Sesuai” memiliki skor 5, nilai item “Sesuai” memiliki skor 4, nilai item “Netral” memiliki skor 3, nilai item “Tidak Sesuai” memiliki skor 2, dan nilai item “Sangat Tidak Sesuai” memiliki skor 1. Sehingga penilaian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 5. Penyekoran Item Instrumen

Item	Skor Item				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1

c. Kategorisasi Skor

Kategori skor pada instrumen ini menggunakan rumus kategorisasi tiga jenjang (Azwar, 2010). Hasil skor yang didapat oleh responden akan dikategorikan dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 6. Kriteria Kategori Skor

Kriteria	Kategori Skor
$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	Rendah
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X > (M + 1,0 \text{ SD})$	Tinggi

d. Kategori Skor

Skor yang diperoleh oleh partisipan kemudian dikategorikan dalam tiga tingkat kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan definisi operasional dari keyakinan akademik, berikut merupakan interpretasi dari masing-masing kategori:

1) Tingkat Rendah

Responden yang berada pada kategori tingkat rendah merupakan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri untuk mempertahankan nilai akademik, kurang memiliki keyakinan untuk belajar secara mandiri, mengemukakan opini, kedisiplinan dalam menghadiri kegiatan belajar, dan kurang memiliki keyakinan dalam diri untuk berprestasi dalam bidang akademik yang ditempuh.

4) Tingkat Sedang

Responden yang berada pada kategori tingkat sedang merupakan individu yang memiliki rasa percaya diri yang cukup baik dalam mempertahankan nilai akademik, keyakinan yang cukup untuk belajar secara mandiri, mengemukakan opini, kedisiplinan dalam menghadiri kegiatan belajar, dan keyakinan yang cukup untuk berprestasi dalam bidang akademik yang ditempuh.

5) Tingkat Tinggi

Responden yang berada pada kategori tingkat tinggi merupakan individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi untuk mempertahankan nilai akademik, keyakinan untuk mampu belajar secara mandiri, mengemukakan opini, kedisiplinan dalam menghadiri kegiatan belajar, dan keyakinan yang tinggi untuk berprestasi dalam bidang akademik yang ditempuh.

3. Instrumen Untuk Mengukur Stres Akademik (*Academic Stress*)

a. Identitas Instrumen

Stres akademik diukur melalui kuesioner mengenai stres akademik dengan menggunakan instrumen *Perceptions Academic Stress* (PAS) yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) dan terdiri atas 18 item pernyataan dengan tingkat reliabilitas sebesar $\alpha = 0,772$, serta skor item total 17 item yang melebihi 0,2 yang dapat dinyatakan valid. Instrumen ini merujuk pada beberapa aspek terkait stres akademik yang diungkapkan oleh Hurlock (2001) & Hembree (1988). Terdapat empat faktor stres akademik yang diukur melalui instrumen ini diantaranya yaitu *pressures to perform*, *perceptions of workload*, *academic self perceptions*, dan *time restraints*.

Tabel 3. 7. Kisi-Kisi Kuesioner *Perceptions Academic Stress* (PAS)

Aspek Stres Akademik	Nomor Soal	Jumlah Soal
<i>Pressures to perform</i>	14, 13, 17, 8, 6,	5

<i>Perceptions of workload</i>	11, 10, 18, 15	4
<i>Academic self perceptions</i>	2, 1, 7, 3,	4
<i>Time restraints</i>	5, 4, 9, 16, 12	5

b. Penyekoran Instrumen

Kuesioner ini terdiri atas 13 pernyataan *favorable* yaitu pernyataan yang mendukung aspek-aspek dalam variabel dan 5 pernyataan *unfavorable* yaitu pernyataan yang bertentangan dengan aspek-aspek dalam variabel. Penyekoran dari kuesioner ini dilakukan menggunakan skala Likert lima poin. Skor pada item *favorable* dengan nilai item “Sangat Sesuai” memiliki skor 5, nilai item “Sesuai” memiliki skor 4, nilai item “Netral” memiliki skor 3, nilai item “Tidak Sesuai” memiliki skor 2, dan nilai item “Sangat Tidak Sesuai” memiliki skor 1. Penyekoran tersebut berlaku sebaliknya pada item *unfavorable*. Berikut gambaran penyekoran pada penelitian ini:

Tabel 3. 8. Penyekoran Item Instrumen

Item	Skor Item				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

c. Kategorisasi Skor

Kategori skor pada instrumen ini menggunakan rumus kategorisasi tiga jenjang (Azwar, 2010). Hasil skor yang didapat oleh responden akan dikategorikan dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 9. Kriteria Kategori Skor

Kriteria	Kategori Skor
$X < (M - 1,0 SD)$	Rendah
$(M - 1,0 SD) \leq X \leq (M + 1,0 SD)$	Sedang

$X > (M + 1,0 SD)$	Tinggi
--------------------	--------

d. Kategori Skor

Skor yang diperoleh oleh partisipan kemudian dikategorikan dalam tiga tingkat kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan definisi operasional dari stres akademik, berikut merupakan interpretasi dari masing-masing kategori:

1) Tingkat Rendah

Responden yang berada pada kategori tingkat rendah merupakan individu yang merasakan sedikit tekanan yang diakibatkan dari persaingan dengan teman sebaya, beban tugas akademik, rendahnya keyakinan untuk sukses dalam bidang akademik yang ditempuh, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu, serta ekspektasi tinggi yang didapat dari lingkungan sekitar.

2) Tingkat Sedang

Responden yang berada pada kategori tingkat sedang merupakan individu yang cukup merasakan tekanan yang diakibatkan dari persaingan dengan teman sebaya, beban tugas akademik, rendahnya keyakinan untuk sukses dalam bidang akademik yang ditempuh, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu, serta ekspektasi tinggi yang didapat dari lingkungan sekitar.

3) Tingkat Tinggi

Responden yang berada pada kategori tingkat tinggi merupakan individu yang merasakan tekanan tinggi yang diakibatkan dari persaingan dengan teman sebaya, beban tugas akademik, rendahnya keyakinan untuk sukses dalam bidang akademik yang ditempuh, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu, serta ekspektasi tinggi yang didapat dari lingkungan sekitar.

F. Uji Validitas Item

1. Validitas Item Instrumen Penyesuaian Emosional (*Emotional Adjustment*)

Uji validitas item instrumen penyesuaian emosional (*Emotional Adjustment*) yang terdiri atas 20 item pernyataan dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dan menggunakan metode *corrected item total correlation*. Metode ini digunakan untuk mencari korelasi item dengan dengan skor total pada item lainnya. Berdasarkan penjelasan Prof. Dali S. Naga (2004), butir item dinyatakan valid jika memiliki korelasi skor item total minimal sebesar 0,2. Setelah melalui proses perhitungan melalui aplikasi SPSS versi 22, diperoleh hasil bahwa terdapat satu item yang tidak valid yaitu memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,2. Jumlah item sebelum dan sesudah uji coba dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 10. Hasil Uji Coba Keseluruhan Item Penyesuaian Emosional

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah
<i>Temper Control</i>	1,2,3,4,5,6,7	7	1,2,3,4,5,6,7	7
<i>Social Assertiveness</i>	8,9,10,11,12	5	8,9,10,11,12	5
<i>Anxiety Control</i>	13,14,15,16,17, 18,19,20	8	13,14,15,16,17, 19,20	7

2. Validitas Item Instrumen Stres Akademik (*Academic Stress*)

Uji validitas item instrumen stres akademik (*academic stress*) yang terdiri atas 18 item pernyataan dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dan menggunakan metode *corrected item total correlation*. Metode ini digunakan untuk mencari korelasi item dengan dengan skor total pada item lainnya. Berdasarkan penjelasan Prof. Dali S. Naga (2004), butir item dinyatakan valid jika memiliki korelasi skor item total minimal sebesar 0,2. Setelah melalui proses perhitungan melalui aplikasi SPSS versi 22, diperoleh hasil bahwa terdapat dua item yang tidak valid yaitu memiliki koefisien

korelasi kurang dari 0,2. Jumlah item sebelum dan sesudah uji coba dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 11. Gambaran Item Stres Akademik (Academic Stress)

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah
<i>Pressures to perform</i>	14, 13, 17, 8, 6	5	14, 13, 17, 8, 6	5
<i>Perceptions of workload</i>	11, 10, 18, 15	4	11, 10, 18, 15	4
<i>Academic self perceptions</i>	2, 1, 7, 3	4	2, 1, 7, 3	4
<i>Time restrains</i>	5, 4, 9, 16, 12	5	5, 4, 9, 16, 12	5

G. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa reliabel dan konsistensi instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas pada penelitian ini yaitu *Cronbach-Alpha* pada aplikasi SPSS versi 22. Semakin tinggi nilai koefisien *alpha* suatu instrumen, maka semakin konsisten hasil pengukuran dari instrumen tersebut. Peneliti menggunakan kategorisasi tingkat reliabilitas dari Guilford (1956) yang dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. 12. Kategorisasi Tingkat Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi
0,60 – 0,80	Tinggi
0,40 – 0,60	Sedang
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Fraenkel *et al.* (dalam Yusup, 2018) mengungkapkan bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel bila nilai koefisien reliabilitas instrumen tersebut lebih dari 0,70, dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan melalui aplikasi SPSS versi 22, diperoleh hasil bahwa kedua instrumen yang diuji memiliki nilai koefisien lebih dari 0,70, sehingga kedua instrumen tersebut dapat dinyatakan reliabel. Berikut hasil uji reliabilitas kedua instrumen tersebut.

Tabel 3. 13. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Reliabilitas <i>Cronbach-Alpha</i>	Kategori
Penyesuaian emosional (<i>Emotional Adjustment</i>)	0,887	Sangat Tinggi
Stres Akademik (<i>Academic Stress</i>)	0,772	Tinggi

H. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dan teknik *Moderated Regression Analysis* (MRA), serta pengolahan data yang dilakukan menggunakan Microsoft Excel 2019 dan *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$.

Analisis pengujian hipotesis 1 dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana yaitu untuk mengetahui pengaruh keyakinan akademik (X) terhadap stres akademik (Y). Sedangkan analisis pengujian hipotesis 2 dilakukan menggunakan teknik analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA) yaitu untuk mengetahui apakah variabel penyesuaian emosional (Z) memoderasi pengaruh keyakinan akademik (X) terhadap stres akademik (Y).

I. Prosedur Penelitian dan Agenda Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Dalam tahapan ini peneliti mempersiapkan hal-hal yang akan menunjang pelaksanaan penelitian yaitu dengan langkah awal sebagai berikut:

- Menentukan topik penelitian
- Melakukan kajian literatur terkait topik yang diambil
- Mengidentifikasi permasalahan penelitian
- Menentukan perumusan masalah
- Melakukan bimbingan untuk menyusun proposal penelitian

2. Tahap Pelaksanaan dan Pembahasan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan:

- a. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner secara *online* kepada para subjek yaitu mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia
- b. Pengolahan data yang dilakukan dengan mulai melaksanakan rekapitulasi dari hasil perolehan data subjek pada tahap sebelumnya.

3. Tahap Akhir

Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap hasil pengolahan data untuk membuat kesimpulan akhir dari penelitian serta memberikan rekomendasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian.