

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang di gunakan

Metode penelitian adalah cara dan prosedur yang sistematis dan terorganisasi untuk menyelidiki suatu masalah tertentu dengan maksud mendapatkan informasi untuk di gunakan sebagai solusi atas masalah tersebut. (Silalahi, 2006, hal 11).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, meneliti hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada Mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang. Creswell (dalam Alsa, 2003, hal 13) metode kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan angka, datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat dan frekuensi), analisis dengan menggunakan statistic untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik untuk melakukan prediksi bahwa suatu variable tertentu mempengaruhi variable lain.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada tanggal 26 Maret 2014 di kawasan kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang meliputi Mahasiswa baru semester 2 Fakultas Psikologi baik laki-laki maupun perempuan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan seluruh subyek atau objek dengan ciri-ciri tertentu yang akan di teliti. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 241 orang. Sedangkan sampel merupakan bagian populasi yang akan di teliti. Arikunto (2000) menegaskan apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sebaliknya, jika subyek terlalu besar, maka sampel bisa diambil antara 10%-15%, hingga 20%-25%, atau lebih.

Sampel dalam penelitian ini diambil 20% dari jumlah populasi yaitu 50 mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dan memilik karakter yang telah di tentukan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah mengguakan teknik *random sampling*. *Random sampling* adalah pengambilan sampel sevara acak atau tanpa pandang bulu. Semua anggota populasi diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjad anggota. (Kasiram, 2008. Hal 224)

Penetapan sampel seperti diatas karena peneliti berasumsi bahwa: pertama, mahawasiswa baru merupakan masa-masa peralihan dari dari remaja akhir menuju dewasa awal sehingga pada masa ini terdapat potensi untuk timbul stress. Selain itu peralihan dari jenjang SMA ke jenjang perguruan tinggi sering kali menimbulkan masalah pada penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Kedua, menggunakan sampel mahasiswa fakultas Psikologi karena sebagai calon ilmuan psikologi mahasiswa diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan penyesuaian diri yang baik pula

terhadap berbagai situasi. Sehingga mampu memenejemen stress yang ada pada dirinya serta mampu memenejemen stress dalam dirinya.

D. Identifikasi Variable Penelitian

1) Variable Bebas (independen):

Variable bebas dari penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (psychological well- being) dan penyesuaian diri (adaptasi).

2) Variable Terikat (Dependend);

Variable terikat dari penelitian ini adalah stress akademik mahasiswa baru

E. Definisi Operasional Variable Penelitian

1) **Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*)**

Merupakan kondisi individu yang di tandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut di pengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi social yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

2) **Penyesuaian diri**

Proses belajar seorang individu dalam memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan lingkungannya sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam lingkungannya baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar

3) Stress

Suatu keadaan yang di alami oleh individu dimana individu tersebut mengalami masalah depresi, tertekan, baik secara fisik maupun psikologis di karenakan individu tersebut tidak bisa mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Metode skala adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus di jawab atau di kerjakan oleh subyek, dan berdasar atas jawaban atau isian itu peneliti mengambil kesimpulan mengenai subyek yang di teliti.

Skala yang di gunakan dalam penelitian ini adalah bersifat langsung dan tertutup yaitu pernyataan dalam skala tersebut jawabannya sudah di sediakan, subyek tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan kondisi atau keadaann dirinya. Hal ini dimaksudkan agar jawaban subyek tidak teralu melebar (Hadi, 2004, hal.158). ada tiga macam skala yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala ini akan mengukur berapa tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Menurut Ryff & Keyes (1995) mengoperasionalkan kesejahteraan psikologis kedalam enam dimensi / aspek, diantaranya adalah:

a. Otonomi (Kemandirian)

Mampu mengatur kehidupannya sendiri, mandiri dalam melakukan tindakan dan tidak cepat terpengaruh dengan lingkungannya.

b. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan dalam mengendalikan situasi dengan yang di harapkan dan diinginkan.

c. Pengembangan Diri

Mampu menggunkan kemampuan yang dimiliki, dalam menyelesaikan pekerjaan dilakukan dengan seluruh kemampuan yang dimiliki.

d. Relasi Positif dengan Orang Lain

Mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mencintai, mengasihi dan menyayangi orang lain

e. Memiliki Tujuan Hidup

Memilik pemikiran (rencana-rencana) yang jelas dalam melakukan tindakan.

f. Penerimaan Diri

Menunjukkan sikap positif terhadap dirinya sendiri yang di tunjukkan dengan menerima diri apa adanya.

Tabel 3.1**Blue Print Kesejahteraan Psikologis.**

| No. | Aspek | Sebaran Item | | Jumlah |
|-----|----------------------------------|------------------|--------------------|--------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Otonomi | 1, 13, 25 | 7, 19, 31 | 6 |
| 2. | Penguasaan Lingkungan | 2, 14, 26 | 8, 20, 32 | 6 |
| 3. | Pengembangan Diri | 3, 15, 27 | 9, 21, 33 | 6 |
| 4. | Relasi Positif dengan Orang Lain | 4, 16, 28 | 10, 22, 34 | 6 |
| 5. | Memiliki Tujuan Hidup | 5, 17, 29 | 11, 23, 35 | 6 |
| 6. | Penerimaan Diri | 6, 18, 30 | 12, 24, 36 | 6 |
| | Jumlah | 18 | 18 | 36 |

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian diri digunakan untuk mengukur sejauh mana individu tersebut mampu memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan lingkungannya sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam lingkungannya baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek. Adapun aspek-aspeknya adalah sebagai berikut

a. Adaptation

Artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian

diri, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.

b. Conformity

Artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria social dan hati nuraninya.

c. Mastery

Yaitu orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan merencanakan dan mengorganisasikan suatu respon yang muncul dalam diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.

d. Individual Variation

Yaitu perbedaan perilaku dan respon yang muncul dari masing-masing individu dalam menanggapi masalah.

Tabel 3.2

Blue Print Penyesuaian Diri.

| No | Aspek | Sebaran Item | | Jumlah |
|----|----------------------|------------------|--------------------|--------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Adaptation | 1, 9, 17 | 5, 13, 21 | 6 |
| 2 | Conformity | 2, 10, 18 | 6, 14, 22 | 6 |
| 3 | Mastery | 3, 11, 19 | 7, 15, 23 | 6 |
| 4 | Individual Variation | 4, 12, 20 | 8, 16, 24 | 6 |
| | Jumlah | 12 | 12 | 24 |

3. Skala Stress

Skala stress digunakan untuk mengukur tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa baru, Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa stress dapat diukur dengan menggunakan beberapa aspek yaitu:

a. Fisikal

Perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh seperti denyut jantung yang meningkat, tekanan darah meningkat, sakit kepala dll.

b. Emosional

Perubahan perubahan sikap yang terjadi seperti adanya rasa gelisah, depresi, sedih, gugup, dan mudah marah.

c. Intelektual

Ditandai dengan sulit berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, mutu kerja rendah, dan melamun secara berlebihan.

d. Interpersonal

Ditandai dengan kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain.

Tabel 3.3

Blue Print Stress.

| No. | Aspek | Sebaran Item | | Jumlah |
|-----|---------------|------------------|--------------------|--------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Fisikal | 1, 9, 17 | 5, 13, 21 | 6 |
| 2. | Emosional | 2, 10, 18 | 6, 14, 22 | 6 |
| 3. | Intelektual | 3, 11, 19 | 7, 15, 23 | 6 |
| 4. | Interpersonal | 4, 12, 20 | 8, 16, 24 | 6 |

| | | | | |
|--|--------|----|----|----|
| | Jumlah | 12 | 12 | 24 |
|--|--------|----|----|----|

G. Uji Coba Alat Ukur

Dalam setiap penelitian diharapkan hasil yang diperoleh benar-benar obyektif, artinya hasil yang diperoleh merupakan hasil yang sebenarnya dari variabel yang diteliti. Agar diperoleh data angka yang akurat diperlukan juga alat ukur yang valid dan reliabel. Sehingga alat ukur yang sudah diketahui validitas dan reliabilitasnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. Uji Validitas Alat Ukur

Azwar (1997, h.5) mendefinisikan validitas alat ukur sebagai seberapa jauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Indeks validitas item diperoleh dengan cara menguji korelasi antar skor item dengan skor totalnya. Prosedur ini sering disebut sebagai prosedur pengujian validitas item melalui pendekatan internal consistency (kriterium internal). Instrument pengukuran dikatakan valid apabila mengukur apa yang hendak diukur dan mampu mengungkap data tentang karakteristik gejala yang diteliti secara tepat (Silalahi, 2006, hal.225).

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item berdasarkan pada pendapat Saifuddin Azwar bahwa suatu item dikatakan valid apabila koefisien korelasi item-total (r_{ix}) $\geq 0,30$. Namun, apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2004. H. 65) Adapun standar yang digunakan oleh

peneliti untuk menentuka validitas item pada skala kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri dan stress adalah 0,30.

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Silalahi (2006, h.219) reliabilitas atau keandalan adalah derajat sejauhmana ukuran menciptakan respon yang sama sepanjang waktu dan lintas situasi. Salah satu cara yang digunakan untuk menghitung reliabilitas penelitian adalah menggunakan koefisien Alpha yang dikembangkan oleh Cronbach. Pengujian terhadap reliabilitas alat ukur ini menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows 17.0*.

H. Analisis Data

Untuk mengetahui kategorisasi pada variable tingkat stress, kesejahteraan psikologis, dan penyesuaian diri pada subyek penelitian, dilakukan pengklasifikasian skor subyek pada tiap-tiap variabelnya. Perhitungan dilakukan untuk melihat kategori dari ketiga variable diatas apakah dalam kategori tinggi, sedang, atau rendah. dalam melakukan pengkategorisasian ini, peneliti menggunakan z-score atau bilangan-z. adapun langkah-langkah pembuatan z-score dalam penelitian ini dalah sebagai berikut:

- a. Menghitung mean angka kasar dengan rumus:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

M : mean

$\sum x$: jumlah nilai

N : jumlah individu

b. Menghitung standar deviasi angka kasar dengan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

Keterangan:

SD = standar deviasi

$\sum Fx$ = jumlah nilai-nilai atau angka-angka yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = jumlah individu

a. Menghitung *z-score*

$$Z = \frac{X-M}{SD}$$

Z : angka standar

X : angka kasar yang diketahui

M : mean distribusi

SD : standar deviasi angka kasar

Sedangkan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variable kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri dan stress pada subyek penelitian, dilakukan pengklasifikasian skor subyek berdasarkan norma yang ditentukan. Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat dari ketiga variable tersebut terhadap mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, sehingga diketahui tingkatannya apakah tinggi, sedang, atau rendah. dalam pengkategorian ini, peneliti menggunakan skor hipotetik. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan skor hipotetik dalam penelitian ini adalah:

a. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2}(i \max + i \min) \sum k$$

μ : rerata hipotetik

$i \max$: skor maksimal aitem

$i \text{ min}$: skor minimal aitem

$\sum k$: Jumlah aitem

b. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min}) \quad \sigma : \text{deviasi standar hipotetik}$$

$X \text{ max}$: skor maksimal subyek

$X \text{ min}$: skor minimal subyek

c. Kategorisasi

| Rumusan | Kategori | Skor skala |
|---|----------|------------|
| $X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$ | Tinggi | |
| $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) > X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$ | Sedang | |
| $X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$ | Rendah | |

d. Analisis prosentase

Peneliti menggunakan analisis prosentase setelah menentukan norma kategorisasi dan mengetahui jumlah individu yang ada dalam suatu kelompok. Rumus dari analisis prosentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : prosentase

F : Frekuensi

N :Jumlah Subyek

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis teknik regresi dua predictor yaitu untuk mencari hubungan antara kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dan penyesuaian diri dengan stress pada mahasiswa baru. Respon dari skala ini bergerak dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skor dari pernyataan favorable akan bergerak dari empat sampai satu. Nilai empat di berikan pada respon sangat sesuai, nilai tiga untuk respon sesuai, dua untuk respon tidak sesuai, dan satu untuk respon sangat tidak sesuai. Sedangkan untuk respon unfavorable bergerak dari satu sampai empat dengan bobot nilai sebagai berikut, satu untuk respon sangat sesuai, dua untuk respon sesuai, tiga untuk respon tidak sesuai, dan empat untuk respon sangat tidak sesuai.

Sebelum pembuatan item peneliti menggunakan formula spearman-brown dalam menentukan jumlah item yang di butuhkan. Koefesien realibilitas yang di harapkan (rtt) sebesar 0,60 dan kofesien korelasi item total (rit) sebesar 0,3. Pendekatan yang di gunakan untuk menguji realibilitas item skala adalah dengan Alpha (Cronbach). Perhitungan koefesien reliabilitas dalam penelitian menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows 17.0*.