

BAB III

METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Maksudnya adalah menganalisa data dengan menggunakan angka-angka, rumus atau model matematis (Azwar, 2005: 5).

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Dalam penelitian korelasional mengkaji hubungan/keterkaitan antara beberapa variabel yang diteliti yaitu hubungan antara strategi koping stres dengan bentuk stres mahasiswa baru mahasiswa UIN Maliki Malang.

B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Variabel berasal dari kata Inggris *variable* yang berarti faktor tak tetap atau berubah-ubah. Kemudian arti variabel dalam bahasa Indonesia disebut bervariasi. Berarti variabel adalah fenomena yang bervariasi dalam bentuk, kualitas, kuantitas, mutu standar dan sebagainya (Burhan, 2005: 69).

Variabel bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependent. Jadi variabel independent adalah variabel yang mempengaruhi (Sugiyono, 2002: 03). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah koping stres.

Variabel terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel respon atau output, yang merupakan variabel akibat atau yang tergantung kepada variabel lainnya (Sudarmayanti, 2002: 52). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah bentuk stres.

C. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Definisi operasional mempunyai arti tunggal dan diterima secara obyektif, apabila indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak (Sudarmayanti, 2002: 52). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

- a. Koping stres adalah upaya untuk mengelola situasi yang menekan, cara mengatasi dan mengurangi stres yang dialami individu dengan berbagai model. Cara mengatasi itu ada yang berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan cara mengatasi stres dengan masalah yaitu berupa berupa kehati-hatian, tindakan langsung, dan negosiasi. Dan *emotional focused coping* merupakan cara mengatasi stres dengan emosi yaitu berupa pelarian diri dari masalah, meringankan beban masalah, menyalahkan diri sendiri, dan mencari arti.
- b. Bentuk stres adalah bentuk suatu tekanan yang terjadi setelah seseorang mengatasi stres dengan strategi koping yang dipilihnya. Bentuk stres

tersebut ada empat macam yaitu *too little stres*, *optimum stres*, *too much stres*, dan *breakdown stres*.

D. POPULASI DAN SAMPEL

a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya (Latipun, 2004: 25).

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang berjumlah 241 mahasiswa dari enam kelas yaitu kelas A= 41 mahasiswa, kelas B= 40 mahasiswa, kelas C= 40 mahasiswa, kelas D= 40 mahasiswa, kelas E= 40 mahasiswa, dan kelas F= 40 mahasiswa.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi (Hasan, 2002: 58).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* ini dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2002: 139-140).

Tabel. 1
Sampel Penelitian

Jumlah Mahasiswa	Presentase	Jumlah Sampel
241	241.25%= 60	60 Mahasiswa

E. INSTRUMEN PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. “Cara” menunjuk pada sesuatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi hanya dapat dipertontonkan penggunaannya. Instrumen penelitian atau pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dan dipermudah dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2005: 100-101).

Instrumen ini menggunakan metode angket. Metode angket disebut pula sebagai metode kuesioner atau dalam bahasa Inggris disebut *questionnaire* (daftar pertanyaan). Metode angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, angket dikirim kembali atau dikembalikan kepetugas atau peneliti. Bentuk umum sebuah angket terdiri dari bagian pendahuluan berisikan petunjuk pengisian angket, bagian identitas berisikan identitas responden seperti: nama, alamat, umur, pekerjaan, jenis kelamin, status pribadi dan lainnya, kemudian baru memasuki bagian isi

angket. Metode angket ini menggunakan angket langsung tertutup. Angket langsung tertutup adalah angket yang dirancang sedemikian rupa untuk merekam data tentang keadaan yang dialami responden sendiri, kemudian semua alternatif jawaban yang harus dijawab responden telah tertera dalam angket tersebut. Angket diberikan kepada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dan digunakan sebagai metode pengumpulan data variabel strategi koping stres dan bentuk stres (Burhan Bungin, 2005: 133).

Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala sikap model likert. Skala sikap ini disusun untuk mengungkap sikap skala pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Dalam skala sikap, objek sosial tersebut berlaku sebagai objek sikap (Azwar, 2007: 97).

Kriteria skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel. 2
Kriteria Penilaian

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Adapun rincian angket strategi koping dan bentuk stres dapat dilihat dalam blue print sebagai berikut:

Tabel. 3
Blue Print Koping Stres

No	Bentuk Strategi Koping	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
				Favo	Unfavo	
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	1. Kehati-hatian	1. Berfikir dalam memutuskan masalah 2. Berhati-hati dalam memutuskan masalah 3. Meminta pendapat orang lain tentang solusi masalah	1,2	3,4,5	5
		2. Tindakan langsung	1. Menyusun rencana bertindak dan melaksanakan untuk memecahkan masalah 2. Melakukan usaha secara langsung untuk memecahkan masalah	6,7	8,9,10	5
		3. Negosiasi	1. Memecahkan masalah secara langsung dengan teman 2. Memecahkan secara langsung dengan orang tua	11	12,13	3
2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	1. Pelarian diri dari masalah	1. Melakukan usaha dengan berkhayal seandainya situasi yang terjadi saat ini lebih baik dari yang dialaminya sekarang	14	-	1
		2. Meringankan beban masalah	1. Menolak memikirkan masalah 2. Bertindak seolah-olah tidak ada masalah apa-apa	15,16,17	18,19	5
		3. Menyalahkan diri sendiri	1. Perasaan menyesal terhadap masalah yang dialami 2. Menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi	20,21	-	2
		4. Mencari arti	1. Usaha untuk mencari makna atau hikmah dari masalah tersebut 2. Mencoba menemukan hal-hal lain yang penting dalam kehidupan	22	23	2
Total				12	11	23

Tabel. 4
Blue Print Bentuk Stres

No	Bentuk Stres	Indikator	Deskriptor	Aitem		Jumlah
				Favo	Unfavo	
1.	<i>Too Little stres</i>	1. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan	Kemampuan yang dimiliki individu belum dimanfaatkan seutuhnya dalam menghadapi stresor	1	2	2
		2. Kurangnya stimulasi sehingga bosan	Stimulus yang dirasakan individu baik itu dikampus maupun ma'had dalam taraf kurang sehingga membuat individu bosan	3, 4	5	3
		3. Kurangnya makna dalam tujuan hidup	Individu merasa kurang mempunyai makna, cita-cita, maupun tujuan hidup kedepan	6,7	8,9	4
2.	<i>Optimum stress</i>	1. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi	1. Individu merasakan kepuasan atas prestasinya 2. Individu merasa mampu mendapatkan prestasi	10	11	2
		2. Mampu menjalani kehidupan tanpa adanya masalah	1. Individu mampu menjalani lingkungan barunya di kampus 2. Kegiatan sehari-hari individu tidak ada masalah	12, 13	14,15	4
3.	<i>Too much stress</i>	1. Merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak	Pekerjaan yang dirasakan individu setiap harinya terasa begitu banyak	16, 17	18,19	4
		2. Kelelahan fisik maupun emosional	Individu merasakan kelelahan fisik maupun emosional dalam kesehariannya menjadi mahasiswa baru	20	21,22	3
		3. Tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat atau bersantai	Masa-masa menjadi MABA Individu merasa harinya begitu padat sehingga ia tidak mampu lagi meluangkan waktu untuk beristirahat maupun bersantai	23, 24	25	3
		4. Tidak memperoleh hasil yang diharapkan	Apa yang menjadi harapan individu selama ini tidak diperoleh sehingga individu menjadi putus asa	-	26,27	2
4.	<i>Breakdown stress</i>	1. Kondisi yang statis	Keadaan yang menggambarkan tidak ada perubahan kearah yang lebih baik dalam hidup	28	29,30	3
		2. Munculnya psikosomatis	Muncul gejala fisik yang berasal dari gangguan psikologis seperti pusing, migran dll	31, 32	33,34	4
		3. Merokok, kecanduan minuman keras, mengkonsumsi obat tidur dan terjadinya membolos/keteledoran (aktifitas)	Individu mulai melakukan tindakan membolos, mengkonsumsi obat tidur maupun kecanduan obat keras sebagai efek dari tidak dapat mengatasi stresor yang dihadapi	35, 36	37,38	4
		4. Breakdown (menurunnya kondisi fisik maupun psikis)	Kondisi fisik maupun psikis mulai menurun bahkan individu merasa tidak mampu memikirkan apapun	39, 40	41,42	4
	Total			20	22	42

F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2002: 144). Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2007: 06).

Untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* dari Pearson yang dibantu dengan program SPSS 16.0 for windows. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor aitem dengan skor skala berarti semakin tinggi konsistensi antara aitem tersebut dengan skala secara keseluruhan yang berarti semakin tinggi daya bedanya. Bila koefisien korelasinya rendah mendekati 0 berarti fungsi aitem tersebut tidak cocok dengan fungsi ukur skala dan daya bedanya tidak baik. Bila koefisien korelasi yang dimaksud ternyata berharga negatif, artinya terdapat cacat serius pada aitem yang bersangkutan (Azwar, 2011: 59-60).

Adapun rumus korelasi *product-moment* adalah:

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

Keterangan:

r_{xy}	: korelasi <i>product-moment</i>
N	: jumlah responden
$\sum X$: nilai aitem
$\sum Y$: nilai total pada angket

Apabila hasil korelasi aitem dengan total aitem satu faktor di dapat probabilitas (p) < 0,05, maka dikatakan signifikan dan butir-butir tersebut dianggap shahih atau valid untuk taraf signifikan sebesar 5%. Sebaliknya jika didapat probabilitas sebesar > 0,05, maka disebut tidak signifikan dan butir-butir dalam skala tersebut dinyatakan tidak shahih atau tidak valid.

2. Reliabilitas Instrumen

Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2007: 83).

Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha chronbach*. Adapun rumusnya adalah:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \frac{1 - \sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2}$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas
 k : banyaknya aitem atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$: jumlah varian aitem
 $\sum \sigma_1^2$: varian total

3. Teknik Analisa Hasil Penelitian

Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain. Sehingga dapat dengan mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Utomo, 2008: 53).

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang telah dikumpulkan perlu dipecahkan dalam kelompok-kelompok, diadakan kategorisasi, dilakukan manipulasi, serta diperas sedemikian rupa, sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah dan bermanfaat untuk menguji hipotesis (Nazir, 2011: 346).

Adapun analisa data dalam penelitian ini adalah:

1. Analisa Z-Score

Untuk mengetahui strategi koping stres dan bentuk stres mahasiswa, maka dicari Z-Score dengan rumus sebagai berikut (Zhuria, 2008: 97):

$$z = \frac{X - M}{S}$$

Keterangan:

Z : Z-score
 X : Skor mentah
 M : Mean
 S : Standar deviasi

2. Analisa Prosentase

Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari skala pengukuran dalam bentuk prosentase. Adapun rumus prosentase yaitu:

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

Keterangan:

P : Prosentase
 F : Frekuensi
 N : Jumlah Responden

3. Analisa Korelasi

Teknik korelasi pada penelitian ini menggunakan korelasi dari Spearman. Adapun rumus korelasi Spearman adalah (Singgih, 2001:242):

Rumus korelasi:

$$r_{s=1} = \frac{6 \sum di^2}{n(n^2-1)}$$

Keterangan:

r_s : Koefisien korelasi Spearman
 $\sum d^2$: Total kuadrat selisih antar ranking
 N : Jumlah responden