

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode Deskriptif .

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek yang menjadi titik perhatian saat penelitian. Bertolak dari masalah penelitian yang telah di kemukakan diatas. Variabel dalam penelitian ini adalah Stres.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

Stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu keadaan mahasiswa yang mengalami ketidak sepadanan antara pekerjaan skripsi secara fisik maupun psikologis dengan sumber daya yang dimilikinya maka mahasiswa tersebut akan rentang sekali mengalami frustasi hingga mengalami stres yang dapat merambat negatif terhadap proses pengerjaan skripsinya.

D. Populasi, Sample, dan Tehnik Sampling

Populasi adalah keseluruhan subyek 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, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah 170 mahasiswa pada semester 9.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dengan demikian penelitian bukan dilakukan terhadap populasi keseluruhan, melainkan terhadap sebagian populasi tersebut. (Latipun, 2011).

Tehnik pengambilan sampel ini menggunakan *nonprobability sampling* karena tehnik pengambilan sampel ini tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Oleh sebab itu langkah yang ditempuh peneliti selanjutnya adalah menggunakan tehnik sampel berupa *sampling purposive*. Maka peneliti mengambil inisiatif untuk 26 mahasiswa menjadi sampel dari total 170 mahasiswa. Dalam tehnik ini sampel ditentukan dengan berbagai pertimbangan yang dapat mewakili karakteristik data yang diinginkan.

Beberapa pertimbangan yang dimaksud ialah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Dakwah yang sedang menyelesaikan skripsi pada periode 2012-2013 Khususnya semester 9.
2. Sudah pernah melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini Instrumen Penelitian menggunakan 4 faktor Gejala Stres (Hardjana, 2002).

Dimensi	Indikator
FISIK	Urut tegang, terutama pada leher dan bahu.
	Lelah atau kehilangan daya energy.
	Sakit kepala, pening, pusing.
	Tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal.
EMOSIONAL	Gelisah atau cemas.
	Sedih, depresi, mudah menangis.
	Mudah panas dan marah.
	Terlalu peka dan mudah tersinggung
INTELEKTUAL	Susahnya berkonsentrasi atau memusatkan perhatian
	Produktifitas atau prestasi kerja menurun.
	Sulit membuat keputusan.
	Pikiran kacau.
INTERPERSONAL	Mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri.
	Mudah membatalkan janji.
	Mendiamkan orang lain.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Pada angket ini, aspek-aspek akan digali melalui pertanyaan-pertanyaan dengan pilihan ya atau tidak. Untuk menjelaskan nilai yang didapat dari angket yang telah tersebar dalam setiap pengisian dari responden maka peneliti menggunakan *coding* pada setiap itemnya. Dibawah ini adalah keterangan untuk pengisian pemilihan jawaban:

Ya : 1

Tidak : 0

F. Tehnik Analisis Data

Untuk menjawab rumusan masalah, peneliti menggunakan teknik analisis prosentase berdasarkan angket yang disebarkan kepada responden yakni mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Semua data-data yang berhasil dikumpulkan dari sumber-sumber penelitian akan dibahas oleh peneliti dengan menggunakan metode deskriptif analisis, yaitu menjelaskan data-data yang diperolehnya dengan menggunakan perhitungan prosentase atau biasa disebut dengan *frekuensi relative*. Untuk memperoleh *frekuensi relative*, digunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

F = Frekuensi yang sedang dicari prosentasenya

N = *Number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya responden)

P = Angket prosentase

Peneliti mengutip pendapat yang diungkapkan Saifuddin Azwar dalam buku penyusunan skala psikologi tentang tingkatan sebuah variabel yang diteliti dengan ketentuan standar sebagai berikut ini:

1. Tinggi : 8-10
2. Sedang : 5-7
3. Rendah : 2-4