

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Definisi Operasional

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel. Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel–variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel bebas (x), yaitu kontrol diri.
- b. Variabel tergantung (y), yaitu kecemasan akademik.

2. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dari dalam diri individu yang takut dan kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan memuaskan.

Bedasarkan definisi operasional, maka penulis menyusun dimensi dan indikator untuk mempermudah menyusun aitem dan aspek yang akan diukur, antara lain:

- 1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental
- 2) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah
- 3) Distres secara fisik
- 4) Perilaku yang kurang tepat

Tinggi rendahnya kecemasan akademik pada mahasiswa dapat diketahui dengan melihat tinggi rendahnya skor yang diperoleh mahasiswa dalam pengisian skala kecemasan akademik. Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi pula kecemasan akademik. Semakin rendah skor, maka semakin rendah pula kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku positif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Bedasarkan definisi operasional, maka penulis menyusun dimensi dan indikator untuk mempermudah menyusun aitem dan aspek yang akan diukur, antara lain:

- 1) Kontrol perilaku (*behavior control*)
- 2) Kontrol kognitif (*cognitive control*)
- 3) Mengontrol keputusan (*decesional control*)

Tinggi rendahnya kontrol diri pada mahasiswa dapat diketahui dengan melihat tinggi rendahnya skor yang diperoleh mahasiswa dalam pengisian skala kontrol diri. Semakin tinggi skor skala kontrol diri, maka akan semakin tinggi pula kontrol diri pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor skala kontrol diri, maka akan semakin rendah pula kontrol diri pada mahasiswa yang bersangkutan.

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Dalam penelitian ini populasinya berjumlah 479 mahasiswa aktif program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. (Sumber : Bagian Akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. 19 Juni 2015)

2. Sampel

Banyak ahli riset menyarankan untuk mengambil sampel sebesar 10 dari populasi, sebagai aturan aksar. Namun, bila populasinya sangat besar, maka presentasenya dapat dikurangi. Secara

umum, semakin besar sampel maka akan semakin representatif. Namun pertimbangan efisiensi sumber daya akan membatasi besarnya jumlah sampel yang dapat diambil (Saifudin Azwar, 2011). Besarnya sampel yang diambil dalam penelitian kali ini sebanyak 117 mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswa semester dua baik itu laki-laki dan perempuan.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel dengan maksud tertentu (*purposive sampling*), teknik ini sering juga disebut dengan istilah *judgment* atau *judgment sampling* atau *purposeful sampling* yaitu teknik pengambilan sampel penelitian dengan maksud atau pertimbangan tertentu dari anggota populasi. Pengambilan sampel dengan maksud atau pertimbangan tertentu ini peneliti telah menetapkan kriteria sampel yang diharapkan. Oleh karena itu, hanya orang-orang yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan itu yang akan dijadikan sampel (Sudarmanto, 2013).

Peneliti memilih teknik ini karena teknik sesuai dengan karakteristik dari variabel yang diteliti, di sini subjek berada dalam posisi terbaik untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Menentukan subjek atau orang-orang terpilih harus sesuai dengan ciri-ciri khusus yang dimiliki oleh sampel itu. Peneliti memilih teknik sampling ini karena peneliti menguji pertimbangan-pertimbangannya

untuk memasukkan unsur atau subjek yang dianggap khusus dari suatu populasi tempat mencari informasi (Silalahi, 2009).

Dalam penelitian ini peneliti menetapkan kriteria sampel yakni seluruh mahasiswa aktif semester dua program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Hal ini berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan mahasiswa baru atau mahasiswa semester dua yang baru beradaptasi dari sekolah ke perguruan tinggi cenderung akan mengalami kecemasan akademik saat akan menghadapi Ujian Akhir Semester.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner/angket. Kuisioner/angket merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respons atas daftar pertanyaan tersebut. Daftar pertanyaan dapat bersifat terbuka, yaitu jika jawaban tidak ditentukan sebelumnya oleh peneliti dan dapat bersifat tertutup, yaitu alternatif jawaban telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Adapun instrumen daftar pertanyaan dapat berupa pertanyaan (berupa isian yang akan diisi oleh responden), *checklist* (berupa pilihan dengan cara memberi tanda pada kolom yang disediakan), dan skala (berupa pilihan dengan memberi tanda pada kolom berdasarkan tingkatan tertentu) (Noor J, 2011).

Penelitian kali ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel yang digunakan dalam penelitian. Variabel-variabel ini diukur melalui instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Noor, J, 2011).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis yaitu skala Likert. Dalam skala Likert terdapat pernyataan yang terdiri dari atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap).

Penilaian dilakukan untuk kuesioner atau angket kecemasan akademik dengan menggunakan *penskalaan likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu, “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”, skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subyek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pertanyaan (Noor, 2011).

Angket yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Dari angket itulah data untuk penelitian diperoleh. Sedangkan instrument penelitian yang digunakan adalah skala penelitian yang terdiri dari:

1. Skala Kecemasan Akademik

Skala kecemasan akademik disusun berdasarkan karakteristik kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat.

Berikut ini merupakan blue print yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1
Blue Print Skala Kecemasan Akademik

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jmlh	F%	
1	Pola Kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental	Kekhawatiran	F	1, 9	10	25%
			UF	24, 30		
		Dialog Maladaptif	F	25, 35		
			UF	2, 8		
			F	26		
2	Perhatian yang menunjukkan arah yang salah	Sulit berkonsentrasi	F	15, 23,39	10	25%
			UF	4, 10, 34		
		Tidak mampu dalam mengambil keputusan	F	11, 17		
			UF	32, 38		
3	Distress secara fisik	Gangguan Fisik	F	5, 21, 29	10	25%
			UF	12, 20,36		
		Gangguan Emosi	F	27, 37		
			UF	14, 18		
4	Perilaku yang kurang tepat	Terburu-buru	F	13, 31,33	10	25%
			UF	6, 28, 40		
		Memaksakan diri belajar ketika dalam waktu bersantai	F	7, 19		
			UF	16, 22		
Jumlah				40	100%	

Sistem penilaian pada skala kecemasan akademik untuk aitem *favourable* adalah SS= 1, S= 2, TS= 3, dan STS= 4, sedangkan pada

aitem *unfavourable* diberlakukan sebaliknya SS= 4, S= 3, TS= 2, dan STS= 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala kecemasan akademik berarti semakin tinggi pula kecemasan akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka kecemasan akademik mahasiswa semakin rendah.

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averil (dalam Ghufron, 2011) yaitu Kontrol perilaku (*behavior control*), Kontrol kognitif (*cognitive control*), dan Mengontrol keputusan (*decesional control*).

Berikut ini merupakan blue print yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 2

Blue Print Skala Kontrol Diri

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jmlh	F%
1	Kontrol Perilaku	Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	F 1, 17 UF 20, 26	10	33,33%
		Mampu mengendalikan situasi di luar dirinya	F 9 UF 16		
		Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	F 13, 27 UF 8, 24		
		Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus	F 5, 21 UF 10, 22		
		Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dnegan baik	F 3, 11 UF 14, 28		
2	Kontrol Kognitif	Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	F 23 UF 30	10	33,33%
		Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	F 7, 29 UF 12, 18		
		Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	F 15, 25 UF 2, 6		
3	Mengontrol Keputusan	Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	F 19 UF 4	10	33,33%
		Jumlah			

Sistem penilaian pada skala kecemasan akademik untuk aitem *favourable* adalah SS= 4, S= 3, TS= 2, dan STS= 1, sedangkan pada aitem *unfavourable* diberlakukan sebaliknya SS= 1, S= 2, TS= 3, dan STS= 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala kecemasan akademik berarti semakin tinggi pula kecemasan akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka kecemasan akademik mahasiswa semakin rendah.

D. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2012).

Standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Azwar (2012) bahwa suatu aitem dikatakan memiliki indeks daya beda baik apabila $rix \geq 0,30$. Apabila jumlah aitem yang valid masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi

0,25 atau 0,20. Adapun standart yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah 0,30.

Tabel 3
Validitas Aitem Skala Kecemasan Akademik dan Skala Kontrol Diri

Variabel	Jumlah Aitem	Jumlah Aitem Valid	Aitem Tidak Valid
Kecemasan Akademik	40	33	7
Kontrol Diri	30	22	8

Berdasarkan tabel 3 rangkuman jumlah aitem valid dan aitem tidak valid variabel Y (Kecemasan Akademik) dan variabel X (Kontrol Diri) di atas, butir-butir pernyataan valid dapat dilihat pada tabel hasil olah data dengan SPSS 16. Pada tabel *item total statistic* kolom *corrected item correlation* menunjukkan butir-butir validitas pernyataan sebagai berikut:

Dari 40 aitem skala kecemasan akademik yang telah diuji cobakan pada 30 responden, maka diperoleh 33 aitem yang valid yaitu pada nomer 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8,9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 39 dan 40. Sedangkan aitem yang tidak valid yaitu pada nomer 7, 11, 16, 19, 31, 33, dan 36.

Dari 30 aitem skala kontrol diri yang telah diuji cobakan pada 30 responden, maka diperoleh 22 aitem yang valid yaitu pada nomer 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, dan 30. Sedangkan aitem yang tidak valid yaitu pada nomer 4, 5, 6, 17, 18, 20, 21, 23.

Dalam sebuah penelitian kuantitatif skala pengukuran yang digunakan harus menggunakan aitem yang valid saja, sehingga aitem yang tidak valid dianggap gugur dan tidak terpakai. Dari setiap dimensi dan indikator variabel diwakili oleh aitem yang valid dan digunakan sebagai alat ukur penelitian. Berikut ini adalah Blue Print Skala Pengukuran variabel kecemasan akademik dan kontrol diri yang berisi aitem atau butir pernyataan valid :

Tabel 4
Blue Print Skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jmlh	F%	
1	Pola Kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental	Kekhawatiran	F	1, 8	10	30,3%
			UF	20, 26		
		Dialog Maladaptif	F	21, 29		
			UF	2, 7		
			F	22		
2	Perhatian yang menunjukkan arah yang salah	Sulit berkonsentrasi	F	13, 19,32	9	27,3%
			UF	4, 9, 28		
		Tidak mampu dalam mengambil keputusan	F	14		
			UF	27, 31		
3	Distress secara fisik	Gangguan Fisik	F	5, 17, 25	9	27,3%
			UF	10, 16		
		Gangguan Emosi	F	23, 30		
			UF	12, 15		
4	Perilaku yang kurang tepat	Terburu-buru	F	11	5	15,1%
			UF	6, 24, 33		
		Memaksakan diri belajar ketika dalam waktu bersantai	UF	18		
Jumlah				33	100%	

Tabel 5
Blue Print Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jmlh	F%	
1	Kontrol Perilaku	Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	F	1	8	36,4%
		Mampu mengendalikan situasi di luar dirinya	UF	18		
		Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	F	6		
			UF	13		
			F	10, 19		
2	Kontrol Kognitif	Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus	UF	5, 16	7	31,8%
		Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik	F	3, 8		
		Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	UF	11, 20		
			UF	22		
3	Mengontrol Keputusan	Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	F	4, 21	7	31,8%
		Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	UF	9		
		Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	F	12, 17		
			UF	2		
			F	14		
Jumlah				22	100%	

Sumber: Hasil Analisis Data Validitas

2. Realibilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan kemantapan/konsistensi hasil pengukuran. Suatu alat pengukur dikatakan mantap atau konsisten, apabila untuk

mengukur sesuatu berulang kali, alat pengukur itu menunjukkan hasil yang sama, dalam kondisi yang sama (Noor J, 2011).

Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan cara *one shot* atau pengukuran sekali saja dengan alat bantu SPSS uji statistik *Cronbach Alpha* (α) yang dilihat pada *Output SPSS tabel Reliability Statistic*. Apabila korelasi 0,7 atau lebih maka dikatakan item tersebut memberikan tingkat reliable yang cukup, sebaliknya apabila nilai korelasi dibawah 0,7 maka dikatakan item tersebut kurang reliable.

Tabel 6
Reliabilitas Aitem

Variabel	Korelasi reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.951	Reliabel
Kontrol Diri	0.888	Reliabel

E. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik statistik korelasi *product moment pearson*. Teknik korelasi ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam pengolahan data, peneliti menggunakan program SPSS.

Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dan linieritas merupakan syarat sebelum dilakukannya pengujian nilai korelasi, dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (Hadi, 2000).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian tentang kenormalan distribusi data (Noor, J., 2011). Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Data yang layak digunakan sebagai data penelitian adalah data yang terdistribusi secara normal. Uji ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan kaidah yang digunakan bahwa apabila signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan distribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansinya $< 0,05$ maka dikatakan distribusi tidak normal (Azwar, 2012).

2. Uji Linieritas

Suliyanto (2011) Uji linieritas ini diperlukan untuk mengetahui model yang dibuktikan merupakan model linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kontrol diri dan kecemasan akademik memiliki hubungan yang linier, antara variabel bebas dengan variabel terikat. Selain itu, uji linieritas ini juga diharapkan dapat mengetahui taraf signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat

adalah jika $p > 0,05$ maka hubungannya linier, jika $p < 0,05$ maka hubungan tidak linier.

3. Uji Korelasi *Product Moment*

Metode analisis data yang digunakan adalah *koefisien korelasi* yang dapat melihat hasil pengukuran antara dua variable yang berbeda untuk melihat hubungan antar dua variable tersebut. Metode pengujian korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi product moment* yaitu analisis hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas dan Kecemasan Akademik sebagai variabel terikatnya. (Muhid, Abdul, 2010)