

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel dalam penelitian ini perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum menetapkan metode serta instrumen pengumpulan data yang akan diterapkan. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel Bebas (*Independen Variable*) : *Self Regulated Learning*
- b. Variabel Tergantung (*Dependen Variable*) : Kecemasan Akademik

#### B. Definisi Operasional

##### 1. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah respons emosional yang dipicu oleh situasi akademik yang tidak menyenangkan seperti perasaan takut, tegang, dan khawatir yang dialami individu terhadap sesuatu terkait ancaman di masa depan yang dapat mengganggu dalam mengerjakan tugas dan aktivitas akademik pada individu. Adapun aspek-aspek kecemasan akademik menurut Ottens (dalam Suputra & Susilawati, 2019) yaitu psikologis, kognitif, somatik, motorik. Semakin tinggi skor individu pada skala kecemasan akademik maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin rendah kecemasan akademik pada individu tersebut.

##### 2. *Self Regulated Learning*

*Self regulated learning* adalah proses aktif, strategi dan respon belajar yang telah disusun secara mandiri yang mengontrol dan mengarahkan pembelajaran melalui strategi

kognitif, metakognitif, dan motivasi untuk membuat perencanaan, melakukan pemantauan dalam menyelesaikan tugas-tugas secara baik, dan mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan oleh individu tersebut. Adapun aspek-aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Suputra & Susilawati, 2019) yaitu kognitif, motivasi, dan perilaku. Semakin tinggi skor individu pada skala *self regulated learning* maka semakin tinggi tingkat *self regulated learning*. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* maka semakin rendah *self regulated learning* pada individu tersebut.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Penelitian ini perlu memerhatikan pemilihan populasi karena kesalahan dalam menentukan populasi dapat mengakibatkan tidak akuratnya data yang dikumpulkan. Hal tersebut dapat memengaruhi hasil penelitian seperti tidak representatif dan tidak dapat digeneralisasikan. Pengertian populasi yaitu jumlah keseluruhan subjek dalam penelitian. Populasi ini mencakup subyek dengan karakteristik tertentu (Amin, 2023). Dengan demikian, populasi penelitian ini mempunyai beberapa karakteristik:

a. Mahasiswa aktif Program Studi S1 Psikologi

Penelitian ini menggunakan mahasiswa aktif jurusan psikologi dari 3 universitas di Surakarta yaitu universitas X, Y, dan Z. Alasan peneliti memilih subjek tersebut dikarenakan berdasarkan penelitian Chusnah & Fahmawati (2024) terdapat Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) menunjukkan tingkat kecemasan sebesar 69%, Fakultas Agama Islam (FAI) sebesar 62,25%, Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) sebesar 61,25%, Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial (FBHIS) sebesar 59,5%, Fakultas Sains dan Teknologi (FST)

sebesar 52,75%. Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang tertinggi dibandingkan dengan fakultas lainnya.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil survei mahasiswa psikologi yang menunjukkan bahwa 57.90% mahasiswa merasa khawatir ketika melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing. Terdapat 47.40% mahasiswa merasa kehilangan fokus ketika dosen meminta menerangkan tentang skripsinya. Adapun 57.90% yang merasa jantungnya berdebar ketika tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen pembimbing ketika bimbingan skripsi. Hasil survei juga menunjukkan bahwa 68.40% merasa tertekan ketika teman saya lebih dahulu menyelesaikan skripsinya.

b. Sedang mengerjakan tugas akhir

Terdiri dari angkatan 2018-2021 dari 3 universitas dengan jurusan psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir. Adanya tuntutan yang dirasakan mahasiswa seperti prestasi yang tinggi dan segera menyelesaikan perkuliahan (Masnia *et al.*, 2022). Salah satu syaratnya yaitu menyelesaikan tugas akhir. Ketika pengerjaan tugas akhir terdapat kendala seperti menurunnya motivasi saat mengerjakan skripsi, gejolak emosi, dan takut bertemu dosen pembimbing (Pratiwi & Roosyanti, 2019). Akibatnya mahasiswa mengalami rendah diri, menurunnya motivasi, stres, dan kecemasan (Nabila & Sayekti, 2021).

Adapun jumlah populasi mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir sebagai berikut:

***Tabel 1. Populasi Mahasiswa***

Universitas	Angkatan 2018	Angkatan 2019	Angkatan 2020	Angkatan 2021	Jumlah
-------------	------------------	------------------	------------------	------------------	--------

X	9	12	11	109	141
Y	6	3	12	28	49
Z	-	3	-	8	11
Total	15	18	23	145	201

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan. Untuk memperoleh sampel yang sesuai, peneliti perlu memiliki pemahaman lengkap dan menyeluruh mengenai proses pengambilan sampel, baik terkait dengan penentuan jumlah maupun pemilihan sampel yang akan digunakan (Amin, 2023). Penelitian ini menggunakan rumus Slovin untuk pengambilan sampelnya sebagai berikut:

$$s = \frac{N}{1 + (N \cdot e^2)}$$

Keterangan:

s = Jumlah sampel

N = Besar populasi

e = Tingkat *error* 5%

Jika populasi penelitian ini 201 orang, maka sampel yang dihasilkan adalah:

$$s = \frac{201}{1 + (201(0.05)^2)}$$

$$s = \frac{201}{1 + (0.5025)}$$

$$s = 133.777 \text{ (134) orang}$$

## 3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dalam menentukan sampel. Hal tersebut dilakukan kepada seluruh

anggota populasi secara acak sehingga mempunyai peluang yang sama untuk diteliti dan jadi hasil yang didapatkan jauh lebih akurat (Firmansyah & Dede, 2022). Pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil sampel dari masing-masing jurusan psikologi di setiap universitasnya dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin yaitu  $n = (\text{populasi kelas} / \text{populasi keseluruhan}) \times \text{jumlah sampel yang ditentukan}$ .

**Tabel 2. Jumlah Sampel**

Universitas	Jumlah	Total Sampel Penelitian	Sampel Tryout
X	141	94	34
Y	49	32	12
Z	11	8	3
	201	134	49

Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka populasi penelitian ini berjumlah 201 mahasiswa psikologi yang mengerjakan tugas akhir. Rumus yang digunakan yaitu rumus Slovin dan *margin of error* 5%, yang mana sampel pada penelitian ini berjumlah 134. Peneliti mengambil sampel secara acak dengan perhitungan di atas untuk mewakili setiap universitas. Terdapat 94 mahasiswa universitas X, 32 mahasiswa universitas Y, dan 8 mahasiswa universitas Z. Jadi total keseluruhan sampel yaitu  $94+32+8 = 134$  mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir.

Metode pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan kertas undian yang berisi nomor dan tabel *excel*. Pengambilan undian akan dilakukan oleh peneliti dengan cara nomor-nomor yang terpilih tidak menjadi anggota sampel penelitian, dan sebaliknya nomor-nomor yang tidak terpilih menjadi anggota sampel penelitian ini. Contoh untuk populasi mahasiswa psikologi universitas Y yang mengerjakan tugas

akhir yaitu 49 mahasiswa sedangkan yang menjadi anggota sampel penelitian 32 mahasiswa dan 12 mahasiswa menjadi sampel *tryout*. Maka peneliti membuat 49 nomor undian, menyediakan tabel *excel* berisi nomor dan nama mahasiswa. Nantinya peneliti mengambil 32 nomor undian menjadi anggota sampel penelitian dan mengambil 12 nomor sebagai sampel *tryout* secara acak. Sehingga peneliti dapat mengetahui siapa saja yang menjadi dan tidak menjadi anggota sampel penelitian dan sampel *tryout* dengan membuka di tabel *excel* yang telah disediakan.

## **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah metode pengumpulan data untuk menjawab pertanyaan penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala Likert merupakan skala psikometri yang sering digunakan dalam survei dan studi penelitian. Ketika menjawab pertanyaan dalam skala likert, responden harus bersedia menjawab dan memilih salah satu pilihan yang tersedia (Sanaky *et al.*, 2021). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### **1. Skala Kecemasan Akademik**

Skala kecemasan akademik menggunakan skala Ottens (dalam Suputra & Susilawati, 2019) yang dimodifikasi oleh peneliti. Alasan penggunaan skala ini adalah kesamaan teori yang digunakan dan reliabilitasnya cukup tinggi yaitu 0.924. Skala ini terdiri dari 2 aspek yaitu psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Skala ini terdiri dari 30 item. Aspek psikologis memiliki jumlah item 14 dengan 4 indikator. Aspek kognitif memiliki jumlah item 5 dengan 2 indikator. Sedangkan aspek somatik berjumlah 6 item dengan 2 indikator. Selain itu, aspek kognisi memiliki 5 item dengan 2 indikator. Adapun rincian penilaian sebagaimana berikut ini:

**Tabel 3. Penilaian Skala Kecemasan Akademik**

<i>Favorable</i>	Skor Angka	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Sesuai (S)	3	Tidak Sesuai (TS)
Tidak Sesuai (TS)	2	Sesuai (S)
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Sesuai (SS)

**Tabel 4. Blueprint Skala Kecemasan Akademik Kecemasan Akademik**

Aspek-aspek	Jenis Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Psikologis	1, 2, 5, 7, 9, 11, 13, 29	4, 15, 18, 22, 25, 30	14
Kognitif	8, 12, 21	20, 27	5
Somatik	10, 14, 17, 23	16, 28	6
Motorik	3, 19, 24	6, 26	5
Total			30

## 2. Skala *Self Regulated Learning*

Penelitian ini menggunakan skala Zimmerman (dalam Suputra & Susilawati, 2019) yang akan dimodifikasi oleh peneliti. Alasan penggunaan skalanya yaitu adanya kesamaan teori yang digunakan serta tingkat reliabilitas yang cukup tinggi 0.901. Adapun 3 aspek yang digunakan pada skala ini yaitu aspek kognitif, motivasi, dan perilaku. Skala ini terdiri dari 39 item. Aspek kognitif memiliki jumlah item 12 dengan 4 indikator. Sedangkan aspek motivasi berjumlah 19 item dengan 7 indikator. Selain itu, aspek kognisi memiliki 8 item dengan 3 indikator. Adapun rincian penilaian sebagaimana berikut ini:

**Tabel 5. Penilaian Skala *Self Regulated Learning***

<i>Favorable</i>	Skor Angka	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Sesuai (S)	3	Tidak Sesuai (TS)

Tidak Sesuai (TS)	2	Sesuai (S)
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Sesuai (SS)

**Tabel 6. Blueprint Skala Self Regulated Learning**

Aspek	Jenis Item		Total Item
	Favorable	Unfavorable	
Kognitif	1, 2, 3, 5, 10, 17	12, 22, 23, 24, 32, 34	12
Motivasi	4, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 19, 20	11, 25, 26, 27, 28, 31, 33, 35, 38, 39	19
Perilaku	15, 16, 18, 21	29, 30, 36, 37	8
		Total	39

## E. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas mengacu pada seberapa akurat instrumen pengukuran penelitian terhadap apa yang diukurnya (Sanaky *et al.*, 2021). Menurut Azwar (2018) suatu data dianggap akurat apabila mampu memberikan hasil yang tepat sehingga mendukung tingkat validitas yang tinggi. Validitas isi digunakan dalam penelitian ini untuk menyajikan bukti mengenai tingkat relevansi dan keterwakilan komponen-komponen instrumen penilaian terhadap konstruk yang dituju dalam rangka mencapai tujuan penilaian tertentu dengan analisis *expert judgement* (Almanasreh *et al.*, 2019).

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana pembacaan perangkat uji tetap konsisten dan dapat diandalkan setelah pengukuran berulang kali dilakukan pada subjek dalam kondisi yang sama dengan hasil pengukuran yang sama juga (Sanaky *et al.*, 2021). Reliabilitas dari kedua variabel dalam penelitian ini adalah kesehatan mental dan proses belajar yang akan diuji dengan menggunakan teknik reliabilitas *cronbach*

*alpha*. Skala dikategorisasikan reliabel apabila nilai koefisien *cronbach alpha*  $\geq 0.80$  (Azwar, 2018). Perhitungan *cronbach alpha* akan menggunakan bantuan *SPSS for windows release 25.0 for windows release*.

## **F. Teknik Analisis Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik tertentu. Teknik analisis data merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk menganalisis data hasil penelitian. Menurut Syahroni (2023) analisis data adalah metode menganalisis data penelitian agar lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis regresi linier sederhana digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hipotesis dan tujuan penelitian ini untuk mencari hubungan positif atau negatif, maka data yang diperoleh diuji dengan ketentuan sebagai berikut:

### **1. Uji Normalitas**

Menurut Ahadi & Zain (2023) tujuan pengujian normalitas adalah untuk mengetahui apakah sebaran datanya normal. Penelitian ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dikarenakan jumlah sampel besar atau lebih dari 40 (Biu et al., 2020). Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui survei *google form*. Jika tingkat signifikansinya  $p > 0.05$  maka data dianggap normal. Nilai signifikansi  $p < 0.05$  menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

### **2. Uji Linieritas**

Tujuan uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan linier antara dua variabel atau lebih yang diuji, atau datanya tidak signifikan (Setiawan & Yosepha, 2020). Dua variabel dikatakan linier jika nilai signifikansi  $p < 0.05$ .

### **3. Uji Heterokedastisitas**

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gejala heterokedastisitas pada data penelitian. Penelitian ini menggunakan uji Glejser dengan kriteria jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

### **4. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis yang digunakan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana merupakan suatu teknik untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Menurut (Nurdin *et al.*, 2018) tujuannya untuk mencari rentang hubungan antara satu variabel independen dan variabel dependen. Perhitungan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 25.0 for windows release*.