

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang analisisnya menggunakan data-data berupa angka yang dikumpulkan dengan menggunakan prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistik. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, hingga penyajian hasil yang dapat berupa gambar, tabel, grafik atau tampilan lain yang representatif untuk mempermudah penyampaian informasi.¹

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, penelitian korelasional dimaksudkan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yang dalam hal ini adalah variabel *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik. Berdasarkan hal tersebut, di sini peneliti berupaya untuk menguraikan serta melakukan analisis terhadap masalah yang dikaji dengan menggunakan pendekatan korelasional agar diketahui kontribusi *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

¹Hardani Ahyar dkk, "Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif" (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), 238

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Jl. Ahmad Yani km 4,5 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian merupakan sasaran isu, tema atau sebuah topik yang akan dibahas dan yang akan dilakukan dalam penelitian. Dalam suatu penelitian objek penelitian disebut juga dengan variabel.² Variabel independen (bebas) ialah variabel yang mempengaruhi variabel lainnya sedangkan variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Objek dalam penelitian ini yaitu kontribusi *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Sehingga diketahui bahwa terdapat tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

²Suharsimi Arikunto dan Cepi Safruddin Abdul Jabar, "Evaluasi Program Pendidikan" (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), 237

Variabel bebas (X_1) : *Self Efficacy*

Variabel bebas (X_2) : *Grit*

Variabel terikat (Y) : Stres Akademik

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek serta memiliki kuantitas untuk karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk kemudian dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian.³ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018, 2019, dan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang jumlah total keseluruhan sebanyak 898 orang.⁴

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi yang diteliti. Jadi, sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki suatu populasi.⁵ Teknik penentuan sampel yang digunakan tidak terlepas dari jumlah variabel yang akan diteliti. Menurut Roscoe ukuran sampel jika dalam penelitian yang akan melakukan analisis dengan multivariate (korelasi atau regresi), maka jumlah sampel minimal 10 kali dari

³M. Hardi, "Pengertian Populasi: Karakteristik dan Faktor yang Mempengaruhinya" (www.gramedia.com)

⁴Rekapitulasi Data Mahasiswa 2022-2023, Siakad UIN Antasari Banjarmasin

⁵Heri Retnawati, "Teknik Pengambilan Sampel" Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, dan Isu Plagiarisme di STIKES Surya Global Yogyakarta, September 2017

jumlah variabel yang diteliti.⁶ Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

Teknik yang dipakai untuk pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan atau peluang yang sama pada keseluruhan populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian.⁷ Jenis sampling yang dipakai adalah *Purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan atau memilih sampel yang didasarkan pada ciri dan tujuan tertentu, atau ditetapkan secara sengaja oleh peneliti.⁸ Kriteria pengambilan sampel yang ditetapkan peneliti yaitu:

- a. Mahasiswa/i aktif Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, dan 2020
- b. Sedang dalam proses mengerjakan skripsi
- c. Bersedia menjadi responden penelitian

Dalam penentuan pengambilan sampel peneliti menggunakan tabel pengukuran sampel oleh *Slovin*, berdasarkan tingkat sig 10% maka sampel yang didapat dari populasi yang berjumlah 898 adalah 90 sampel dan pada penelitian ini menggunakan 100 responden sebagai sampel.

⁶I Made Dwi Mertha Adnyana, "Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Populasi dan Sampel" (Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2020), 125

⁷Sulaiman Saat dan Sitti Mania, "Pengantar Metodologi Penelitian" (Sulawesi Selatan: Pusaka Almada, 2019), 76

⁸Syahrum dan Salim, "Metodologi Penelitian Kuantitatif" (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 118

E. Data dan Sumber Data

1. Data

Data merupakan hasil pencatatan peneliti, baik berupa fakta maupun angka. Dalam suatu penelitian data didefinisikan sebagai keseluruhan fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi yang berkaitan dengan penelitian.⁹ Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yaitu data yang berbentuk angka atau bilangan, sehingga hasil data kuantitatif dapat diolah atau dianalisis menggunakan perhitungan matematika atau statistika.¹⁰ Jenis data dilihat dari derajat datanya, terbagi menjadi dua, yaitu;

- a. Data primer adalah data yang diperoleh melalui responden atau objek penelitian secara langsung, baik melalui wawancara, survei, eksperimen, dan lain sebagainya yang bersifat spesifik disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.¹¹ Teknik pengumpulan data primer yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu melalui kuesioner, yang merujuk pada jawaban beberapa pokok permasalahan mengenai kontribusi *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
- b. Data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan sebagai sumber data pelengkap yang berfungsi melengkapi data primer,

⁹Rahmadi, "Pengantar Metodologi Penelitian" (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 70

¹⁰Rahmadi, "Pengantar Metodologi Penelitian", 74

¹¹Salsabila Miftah Rezkia, "Kenali 4 Perbedaan Data Sekunder dan Data Primer Saat Melakukan Penelitian" 2021 (dqlab.id)

yaitu diperoleh dari bahan pustaka, literatur, penelitian terdahulu, buku,¹² mengenai *self efficacy*, *grit*, dan stres akademik serta data lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini.

2. Sumber Data

Sumber data didefinisikan sebagai benda atau orang, tempat peneliti mengamati, membaca, ataupun bertanya mengenai informasi tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian.¹³ Sumber data merupakan segala sesuatu yang menunjukkan pada asal data diperoleh. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah orang (*person*), yaitu sumber informasi berasal dari orang atau responden penelitian yang pengungkapan data dilakukan melalui angket atau kuesioner¹⁴ terkait dengan variabel *self efficacy*, *grit*, dan stres akademik serta data pendukung lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini. Sedangkan sumber data sekunder merupakan data pelengkap yang diperlukan, dalam penelitian ini sumber data sekunder yaitu situs resmi UIN Antasari Banjarmasin untuk mengetahui sejarah singkat serta visi dan misi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan Mikwa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora untuk mengetahui data dari responden penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala model *likert* atau metode rating yang tersusun atas skala psikologi yaitu skala stres

¹²Rahmadi, "Pengantar Metodologi Penelitian", 71

¹³Rahmadi, "Pengantar Metodologi Penelitian", 60

¹⁴Suharsimi Arikunto dan Cepi Safruddin Abdul Jabar, "Evaluasi Program Pendidikan" (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), 88

akademik, skala *self efficacy*, dan skala *grit* akademik. Skala model *likert* merupakan skala psikometrik yang paling banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif, dan disajikan dalam bentuk kuesioner atau angket. Dalam penelitian ini jawaban skala *likert* terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).¹⁵ Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner, yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan kepada responden untuk dijawab. Sedangkan wawancara dilakukan sebagai pendukung pada saat studi pendahuluan yang dilakukan peneliti untuk menentukan subjek penelitian.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang digunakan pada saat mengumpulkan data di lapangan. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner¹⁶ yang tersusun atas skala *self efficacy*, skala *grit*, dan skala stres akademik. Butir perskalanya berdasarkan pada setiap pernyataan yang telah disepakati sebagai pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak pada penilaian subjek, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung pada penilaian subjek.

¹⁵Mulia Sulistyowati, "Hubungan Self Efficacy Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" 2016, 13

¹⁶Sulaiman Saat dan Sitti Mania, "Pengantar Metodologi Penelitian" (Sulawesi Selatan: Pusaka Almaila, 2019), 100

1. Skala Stres Akademik

Menurut Gadzella stres akademik merupakan suatu kondisi yang muncul akibat persepsi seseorang terhadap stresor akademik sehingga memicu reaksi terhadap stresor yaitu berupa reaksi fisik, emosi, tingkah laku dan kognitif sebagai upaya mengatasi stres.¹⁷ Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan skala stres akademik berdasar dari alat ukur *Student-Life Stress Inventory* oleh Gadzella melalui skripsi Jehan Shahnaz Azahra yang dimodifikasi dengan menerapkan model skala *likert*. Skala stres akademik dalam penelitian ini terdiri dari dua dimensi yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

TABEL 3.1. BLUEPRINT SKALA STRES AKADEMIK

No.	Aspek	Indikator	Keterangan	Butir Aitem		Total
				F	UF	
1	Stressor Akademik	Frustration (frustasi)	Terlambat dalam mencapai tujuan	1, 2, 4	3	4
			Kurangnya sumber daya			
			Kesulitan sehari-hari			
		Conflicts (konflik)	Konflik antara dua pilihan	5	7	2
		Pressures (tekanan)	Harapan orang tua	6, 10	9, 8	4
			Beban kuliah			
Changes (perubahan)	Perubahan yang mengganggu	11, 13		2		
		Self-Imposed (Keinginan diri)	Kecemasan	14, 15	12	3

¹⁷Bernadette M. Gadzella, "Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies" *Psychological Reports*, no. 2, April 2004, 562

LANJUTAN TABEL 3.1

No.	Aspek	Indikator	Keterangan	Butir Aitem		Total
				F	UF	
2	Reaksi terhadap Stressor Akademik	<i>Psysiological</i> (reaksi fisik)	Gangguan biologis	17, 16, 18		3
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	Perasaan yang tidak menyenangkan	20, 19		2
		<i>Behavioral</i> (reaksi tingkah laku)	Menyakiti diri sendiri	21, 22, 24	23	4
		<i>Cognitive</i> (reaksi kognitif)	Penilaian terhadap masalah	25, 27	28, 26	4
		Total			20	8

Pada tabel 3.1 di atas terdapat *blueprint* stres akademik yang terdiri dari dua dimensi dari stres akademik dengan masing-masing indikatornya, yaitu dimensi stresor akademik yang memiliki 6 indikator dengan 15 aitem, dan dimensi reaksi terhadap stresor yang terdiri dari 4 indikator dengan 13 aitem. Masing-masing terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan total 28 aitem stres akademik.

2. Skala *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan suatu keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh individu yang dapat bervariasi dari satu situasi ke situasi yang lainnya bergantung pada kompetensi yang dibutuhkan pada aktivitas yang berbeda.¹⁸ Dengan demikian, *self efficacy* merefleksikan seberapa yakinnya seseorang tentang kemampuannya melakukan suatu tugas tertentu, sehingga tingginya *self efficacy*

¹⁸Jess Feist and Gregory J. Feist, "Theories of Personality (7th Edition)" America: McGraw-Hill Companies, 2009, 488

seseorang pada bagian tertentu belum menjamin tingginya *self efficacy* seseorang pada bagian lainnya. Untuk mengukur variabel *self efficacy* peneliti melakukan modifikasi yang berdasar dari alat ukur *General Self Efficacy Scale* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwarzer, R., dan Jerusalem, M dengan mengembangkan aspek dari teori Bandura melalui skripsi Zulva Khoridatul Humaida, yang terdiri dari tiga dimensi yaitu:

- a. *Level* (tingkat kesulitan)
- b. *Strength* (kekuatan)
- c. *Generality* (keluasan)

TABEL 3.2. *BLUEPRINT SELF EFFICACY*

No.	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Total
			F	UF	
1	<i>Level</i> (tingkat kesulitan)	Tingkat kesulitan tugas	2, 1	5	6
		Keyakinan dalam mengatasi tugas yang sulit	4, 6	3	
2	<i>Strength</i> (kekuatan)	Mampu bertahan dalam berbagai kondisi	7, 8, 9	10	15
		Keyakinan dalam mempertahankan perilaku	11, 13	15	
		Keyakinan dapat mencapai tujuan	14, 19	12, 18	
		Tenang menghadapi tugas yang sulit	17, 20, 21	16	
3	<i>Generality</i> (keluasan)	Menemukan solusi untuk menyelesaikan suatu masalah	23, 24	22	3
Total			16	8	24

Pada tabel 3.2 di atas terdapat *blueprint self efficacy* yang terdiri dari tiga dimensi berdasarkan teori Bandura yaitu dimensi yaitu dimensi *level* yang terdapat

6 aitem, dimensi *strength* terdapat 15 aitem, dan dimensi *generality* yang terdapat 3 aitem. Masing-masing terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan total 24 aitem *self efficacy*.

3. Skala *Grit*

Grit merupakan kemampuan untuk mempertahankan usaha dan minat terhadap suatu tujuan yang membutuhkan waktu lama untuk dapat menyelesaikannya.¹⁹ Menurut Eskreis-Winkler, *grit* menunjukkan stamina yang kuat dalam hal ketertarikan tertentu dan menerapkan usaha terhadap ketertarikan tersebut. Untuk mengukur skala *grit* dalam penelitian ini, peneliti mengadaptasi dari skala *Grit Scale* yang dikembangkan oleh Angela Duckworth melalui skripsi Bina Inayatu Maulana yang di modifikasi dengan menerapkan model skala *likert*. Skala *grit* terdiri dari dua dimensi, yaitu *consistency of interest* dan *perseverance of effort*.

TABEL 3.3. *BLUEPRINT GRIT*

No.	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Total
			F	UF	
1	<i>Consistency of Interest</i> (Konsistensi minat)	Mempertahankan minat dalam jangka panjang	2, 9, 4	6, 3	5
2	<i>Perseverance of effort</i> (Ketekunan)	Ketahanan dalam menyelesaikan tugas	1, 7	5	3
		Usaha untuk mencapai tujuan	10, 12	8, 11	4
Total			7	5	12

¹⁹Angela L. Duckworth dkk, "Grit: Perseverance and Passion For Long-Term Goals" Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 92, No. 6, 2007, 1087

Pada tabel 3.3 terdapat *blueprint* skala *grit* yang terdiri dari dua dimensi yaitu *consistency of interest* (konsistensi minat) dan *perseverance of effort* (ketekunan) dengan total keseluruhan adalah 12 aitem skala *grit*.

H. Prosedur Penelitian

Pada pelaksanaannya, penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

1. Tahap Awal

- a. Menentukan masalah atau topik yang akan diteliti.
- b. Melakukan riset pendahuluan serta tinjauan literatur.
- c. Mengidentifikasi dan membatasi masalah serta merumuskan hipotesis penelitian.
- d. Melakukan studi pustaka mengenai variabel penelitian.
- e. Menentukan metode, sumber data, sampel dan instrumen penelitian.²⁰

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan uji coba alat ukur.
- b. Memilih aitem skala yang dinyatakan valid dan reliabel kemudian menyusun kembali untuk dijadikan alat ukur siap pakai dalam penelitian.
- c. Melaksanakan pengambilan data penelitian.

²⁰Murjani, "Prosedur Penelitian Kuantitatif" Cross-Border, Vol. 5 No. 1 Januari-Juni 2022, 692

3. Tahap Akhir

- a. Melakukan skoring dan membuat tabulasi data.
- b. Menganalisis seluruh data menggunakan SPSS untuk menguji hipotesis.
- c. Membuat kesimpulan dan laporan penelitian.

I. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan menganalisa data yang terkumpul guna mengetahui arti dari setiap data yang telah didapatkan dalam suatu penelitian, yang bertujuan untuk membantu peneliti dalam proses penyederhanaan data sehingga lebih mudah dibaca dan ditafsirkan.²¹ Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data berupa angka-angka. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan dari aplikasi *microsoft excel* dan *statistical product and service solution* (SPSS) untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada sampel penelitian.

²¹Rahmadi, "Pengantar Metodologi Penelitian", 92

