BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, di mana data penelitian yang dihasilkan disajikan dalam bentuk angka-angka. Pendekatan ini digunakan untuk melakukan penelitian terhadap populasi atau sampel yang telah ditetapkan sebelumnya, kemudian data dikumpulkan melalui instrumen penelitian yang dianalisis menggunakan statistik. Tujuannya untuk mendapatkan gambaran dan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya.[1]

Metode penelitian kuantitatif bersifat sistematis, terstruktur, terencana, memiliki kejelasan dari proses awal hingga akhir penelitian, serta tidak dipengaruhi oleh keadaan di lapangan. Metode ini lebih tegas dan teratur, karena tahapan dari awal sampai akhir memiliki hipotesis yang sudah dapat diramalkan.[2]

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana dan uji *Moderated Regression Analysis* (MRA). Teknik regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat baik secara langsung maupun tidak langsung antara variabel bebas dan variabel terikat. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menguji seberapa besar sumbangan (kontribusi) masing-masing jalur kasual, khususnya pengaruh variabel Z terhadap

[1] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. Setiyawami, 1st ed. (Bandung: ALFABETA, 2018).

[2] Sidik Priadana dan Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 1st ed. (Tangerang Selatan: Pascal Books, 2021).

hubungan antara variabel X dan Y. [3] Kemudian dilanjut dengan uji *Moderated Regression Analysis* (MRA) yang bertujuan untuk melihat apakah terjadinya hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dipengaruhi oleh variabel moderator (Z). MRA berusaha mengetahui efek interaksi antara variabel X dan Z terhadap variabel Y.[4]

B. Responden dan Objek Penelitian

1. Responden

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Adapun kriteria responden yang ingin diteliti adalah mahasiswa perantau yang aktif berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

2. Objek

Objek penelitian dalam penelitian ini disebut dengan variabel. Secara teoritis, Hatch dan Farhady dalam Sugiyono mendefinisikan variabel sebagai atribut yang melekat pada diri seseorang atau objek, yang memiliki variasi antar individu ataupun antar objek yang diteliti. [5]

Adapun penelitian memiliki tiga variabel, yaitu variabel independen (X), variabel dependen (Y), dan variabel moderator (Z). Berikut adalah objek penelitian dalam penelitian ini.

---

[3] Dody Rifai, Deny Boy Sihite, dan Noviana Pratiwi, "Analisis Jalur Terhadap Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa," *Jurnal Statistika Industri Dan Komputasi* 3, no. 1 (2018): 31–39.

[4] Ngatno, "Analisis Data Variabel Mediasi Dan Moderasi Dalam Riset Bisnis Dengan Program SPSS," 2015.

[5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

a. Variabel independen (X): Regulasi Emosi.

b. Variabel dependen (Y): Stres Akademik.

c. Variabel Moderator (Z): Kelekatan Teman Sebaya.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus I Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin di Jl. Ahmad Yani Km. 4.5, Rw. 05 Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan dan Kampus II Universitas Islam Negeri Antasari Banjarbaru di Kemuning, Kec. Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sumber informasi yang sangat penting dalam suatu penelitian. Nazir dalam Nur Fadilah dkk, mendefinisikan bahwa populasi merupakan sekumpulan individu dengan karakteristik dan sifat tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya.[6] Jadi, populasi merupakan keseluruhan dari elemen-elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan karakteristik dan ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.[7] Adapun penelitian ini menggunakan populasi yaitu seluruh mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan karakteristik mahasiswa perantau yang berasal dari luar Kalimantan Selatan.

[6] Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, dan Kamaluddin Abunawas, "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian," *Jurnal Pilar* 14, no. 1 (2023): 15–31.

[7] Amin, Garancang, dan Abunawas.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristik populasi tersebut. Jika ukuran populasi dari suatu penelitian tersebut terlalu besar, peneliti dapat mengambil sampel sebagai perwakilan dari populasi tersebut.[8] Pemilihan sampel dilakukan dengan hati-hati agar dapat mewakili seluruh populasi secara akurat.

Penentuan sampel yang menjadi perwakilan dalam populasi, dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling* untuk memilih sampel yang akan digunakan. Adapun tekniknya yaitu *nonprobability sampling* dengan metode *incidental sampling*. Sugiyono mendefinisikan *incidental sampling* sebagai teknik yang dilakukan untuk memilih sampel berdasarkan kebetulan. Jadi, mahasiswa yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika memiliki karakteristik yang cocok sebagai sumber data.[9]

Berikut adalah kriteria responden yang dibutuhkan oleh peneliti untuk menentukan sampel dari populasi tersebut.

1) Mahasiswa/i aktif UIN Antasari Banjarmasin
2) Berasal dari luar Kalimantan Selatan
3) Orang tua tidak mendampingi responden di perantauan
4) Bersedia menjadi responden penelitian

[8] Muhammad Muhyi dkk., "Metodologi Penelitian," *Adi Buana University Press*, 2018, 1–82, www.unipasby.ac.id.

[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Untuk mendapatkan jumlah angka agar bisa mewakili populasi penelitian, peneliti menggunakan tabel rumus Lemeshow dengan taraf 95%,[10] karena jumlah populasi mahasiswa/i aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang merantau dalam penelitian ini tidak diketahui jumlahnya secara spesifik. Berikut adalah rumus Lemeshow yang digunakan dalam penelitian ini.

$$n = \frac{Z^2 x\ p\ (1-p)}{d^2}$$

$$n = \frac{1.96^2 x\ 0.5\ (1-0.5)}{0.05^2}$$

n = 384.4 di bulatkan menjadi 384 orang

Keterangan:

n = Jumlah sampel

Z = Galad baku jauhnya dari nilai rata-rata dengan taraf kepercayaan yaitu 95% (1.96)

p = Maksimal estimasi (0.5)

d = Tingkat kesalahan (α = 0.05)

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka didapatkan sampel dengan jumlah sebesar 384 orang.

E. Data dan Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder.

[10] Stanley Lemeshow dkk., *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*, ed. alih bahasa: Dibyo Pramono (Gadjah Mada University Press, 1997).

1. Data Primer

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari sumbernya melalui pengukuran, penghitungan dalam bentuk skala.[11] Data primer didapat melalui penyebaran skala psikologi yang diisi oleh responden yaitu mahasiswa/i perantau UIN Antasari Banjarmasin. Skala yang dibagikan berupa kuesioner yang berisi mengenai pernyataan-pernyataan tertulis. Tujuan dari penyebaran skala adalah untuk mendapatkan data berupa respons yang didapat dari para responden penelitian yang kemudian didapat angka-angka dan diolah melalui analisis statistik.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung melalui pihak ketiga, biasanya berupa laporan, profil institusi, buku pedoman, ataupun literatur lainnya.[12] Data sekunder didapat melalui Pustaka yang berupa buku/*e-book*, jurnal, skripsi, artikel, dan beberapa literatur lainnya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu melalui wawancara dan kuesioner (skala).

1. Wawancara

Wawancara diartikan sebagai komunikasi dua arah antara dua pihak yang mana salah satu berperan sebagai penanya dan yang lainnya sebagai narasumber. Wawancara bertujuan untuk menggali suatu informasi yang lebih mendalam dan

[11] Priadana dan Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*.
[12] Priadana dan Sunarsi.

berkualitas yang tidak bisa didapatkan melalui teknik kuesioner maupun observasi.[13] Wawancara diperlukan untuk melengkapi studi pendahuluan yang bertujuan untuk mengetahui tuntutan yang sering dirasakan oleh mahasiswa perantau serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.

2. Skala

Skala (kuesioner) digunakan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini efisien dilakukan karena peneliti sudah memahami variabel yang akan diukur serta informasi yang diharapkan dari responden.[14]

Kuesioner yang dibagikan adalah kuesioner tertutup (*Closed-ended questionnaire*) yang mana bentuk pertanyaan atau pernyataan yang disediakan sudah tertera jawaban pilihannya, sehingga responden hanya dapat memilih salah satu jawaban yang sudah tersedia.[15] Pemberian skala bertujuan untuk mengukur variabel pada responden penelitian yang akan dipergunakan untuk data hasil penelitian.

G. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya, penelitian melibatkan proses pengukuran yang memerlukan alat bantu dalamnya. Alat bantu ini dinamakan sebagai instrumen penelitian, yaitu sarana yang digunakan untuk mengukur fenomena, baik dalam

[13] Shanty Komalasari, *Observasi Dan Wawancara Psikologi*, ed. Imadduddin dan Ramadhani Faisal, 1st ed. (Banjarmasin, 2022).
[14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.
[15] Priadana dan Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

ranah alamiah maupun sosial. Semua fenomena yang dimaksudkan dalam pengukuran adalah variabel penelitian.[16]

Pada penelitian ini, skala yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari skala penelitian terdahulu. Dalam penyebaran skala, peneliti menggunakan *google form* untuk melakukan uji coba dan riset. Pada saat riset, skala akan dibagikan secara *online* melalui *WhatsApp* maupun dibagikan langsung kepada mahasiswa yang ada di kampus.

Sebelum melakukan riset, peneliti melakukan uji coba (*try out*) yang telah dimodifikasi kepada mahasiswa perantau dari Universitas Lambung Mangkurat dan sebanyak 30 responden yang mengisi angket pada uji coba. Penelitian yang menggunakan instrumen-instrumen untuk mengukur variabel dipastikan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya agar dapat dikatakan baik. Sehingga, variabel penelitian dapat diperoleh data yang benar.

Dalam instrumen penelitian yang digunakan, terdapat 4 pilihan alternatif jawaban yang mewakili pernyataan-pernyataan yang ada di dalam skala. Adapun alternatif jawabannya adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. 1

Kriteria Skor Skala

Alternatif Jawaban	**Skor**	
	Favorable	**Unfavorable**
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Pada penelitian ini, terdapat tiga instrumen penelitian yang akan digunakan, yakni sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik

Pada penelitian ini, pengukuran stres akademik dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada tahap pra-riset dan pada penelitian utama. Penggunaan skala stres akademik pada pra-riset bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa perantau sehingga dapat dipastikan bahwa permasalahan yang diteliti benar-benar terjadi di lapangan.

Pada tahap pra-riset, instrumen yang digunakan adalah skala stres akademik yang diadopsi dari skripsi Azizah Kartika Nugraheni dengan judul "Stres Akademik Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Dan Tingkat Akhir" pada tahun 2012. Skala tersebut disusun berdasarkan teori Edward P. Sarafino dan Tomothy W Smith yang mencakup empat aspek, yaitu aspek fisiologis, aspek kognitif, aspek afeksi, dan aspek perilaku. Instrumen ini memiliki 30 aitem dengan nilai validitas berkisar antara 0.217 sampai 0.663 serta nilai *Alpha Cronbach* yaitu 0.89.[17]

Sementara itu, pada penelitian utama digunakan skala yang berbeda namun tetap mengukur aspek stres akademik yang sama. Instrumen utama disusun berdasarkan teori Robotham yang meliputi empat aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Skala yang digunakan berdasarkan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Dara Aisyah dari program studi Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam tesisnya yang

[17] Azizah Kartika Nugraheni, *Stres Akademik Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Dan Mahasiswa Tingkat Akhir*, *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 2012.

berjudul "Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Binjai" tahun 2022.[18] Instrumen kemudian dimodifikasi oleh peneliti agar sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa perantau.

Alasan pemilihan skala yang berbeda pada pra-riset dan penelitian utama adalah bahwa meskipun kedua skala mengukur aspek yang sama, namun indikator pada skala pra-riset masih bersifat umum. Oleh karena itu, pada penelitian utama digunakan skala dengan indikator yang lebih spesifik sehingga mampu menggambarkan pengalaman stres akademik secara lebih mendalam sesuai dengan keadaan individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Berikut adalah *blueprint* stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3. 2

Blueprint Skala Stres Akademik yang Digunakan Untuk Pra-Riset

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Kognitif	Defisit Konsentrasi	24	-
		Masalah Pada Hal Mengingat	18, 20, 21, 25, 28	-
		Penilaian Negatif Pada Suatu Hal	1, 2, 11, 13, 16, 23, 30	-
2	Afektif	Perasaan Cemas	4, 5, 10	-
		Perasaan Depresi	8	-
		Perasaan Takut	14, 15, 22	-
3	Behavioral	Grogi	12	-
		Susah Tidur	3	-
		Menunda Pekerjaan	19	-
		Perilaku Kompulsif	7, 17	-

[18] Dara Aisyah, "Hubungan Kepribadian Tangguh Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Binjai," *Skripsi*, 2022.

LANJUTAN TABEL 3. 2

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
		Mudah Marah	27	-
4	Fisiologi	Badan Lemas	6	-
		Suhu Tubuh	9, 29	-
		Jantung Berdebar	26	-
Total			30	-
			30	

Tabel 3. 3

Blueprint Skala Asli Stres Akademik Sebelum di Modifikasi

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Kognitif	Takut gagal	4, 14	1, 24
		Berpikir negatif	3	30
		Mudah lupa	26	-
		Sulit konsentrasi	8	5, 10
2	Afektif	Cemas	13	-
		Percaya diri yang rendah	15, 20	7
		Mudah stres	6, 17	-
		Sedih	22, 31	-
3	Fisiologis	Gemetar	9, 27	-
		Sakit kepala	18, 23	-
		Sakit perut	19	-
		Jantung berdebar-debar	28	-
4	Perilaku	Menarik diri dari lingkungan sosial	29	11, 12, 25
		Mudah terkejut	32	-
		Menyalahkan orang lain	33	16
		Bersikap aneh	2	21
Total			22	11
			33	

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang menggunakan teori Gross & Thompson yang meliputi beberapa aspek yaitu memonitori emosi (*emotion monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Skala yang digunakan berdasarkan skala regulasi emosi yang

disusun oleh Ulfa Hafizhatunnisa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul skripsi "Hubungan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Regulasi Emosi pada Remaja" pada tahun 2021.[19] Skala kemudian dimodifikasi oleh peneliti untuk disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa perantau. Berikut adalah *blueprint* dari skala regulasi emosi.

Tabel 3. 4

Blueprint Skala Asli Regulasi Emosi Sebelum di Modifikasi

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Kemampuan Memonitor Emosi	Memahami dan menyadari apa yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab emosi dirasakan	1, 3, 4	2, 5
2	Kemampuan Mengevaluasi Emosi	Mampu mengelola marah, sedih, kecewa, dendam, dan benci	6, 7, 8, 9, 10, 11, 18	12, 13, 14, 15, 16, 17
3	Kemampuan Memodifikasi Emosi	Kemampuan untuk mengubah emosi negatif dengan memotivasi diri	19, 20, 21, 22	23, 24, 25
Total			13	12
			25	

3. Skala Kelekatan Teman Sebaya

Skala kelekatan teman sebaya berdasarkan teori Armsden & Greenberg yang meliputi beberapa aspek yaitu *trust* (rasa percaya), *communication* (komunikasi), dan aliensai (keterasingan). Skala yang dipakai berdasarkan skala "*Inventory of Parents and Peer Attachment*" yang telah diadaptasi oleh Fachriza

[19] Ulfa Hafizhatunnisa, "Hubungan Antara Membaca Al-Qur'an Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Skripsi*, 2021, 55.

Mahdiyatul Husna dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2020, dengan judul skripsi "Pengaruh Kelekatan Teman Sebaya (*Peer Attachment*) Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2019-2020".[20] Skala ini akan dimodifikasi dan disesuaikan dengan subjek mahasiswa perantau. Berikut adalah *blueprint* dari skala kelekatan teman sebaya (*peer attachment*).

Tabel 3. 5

Blueprint Skala Asli Kelekatan Teman Sebaya Sebelum di Modifikasi

No	**Aspek**	**Indikator**	**Aitem**	
			F	**UF**
1	Rasa Percaya (*trust)*	Adanya hubungan atau interaksi kuat yang terjalin antara individu dengan teman sebaya	6, 12, 14, 15, 21	-
		Adanya rasa aman, yakin, dan nyaman individu terhadap teman sebaya	8, 13, 19, 20	5
2	Komunikasi	Kemampuan berbagi atau mengutarakan permasalahan yang dihadapi	1, 24	-
		Responsivitas teman sebaya	2, 3, 17, 25	-
		Prediktabilitas teman sebaya	7	-
		Konsistensi teman sebaya	16	-
3	Alienasi (Keterasingan)	Individu merasa ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya	11, 23	-
		Terjalin hubungan emosional yang lemah antara individu dengan teman sebaya	4, 9, 10, 18, 22	-
Total			24	1
			25	

[20] Fachriza Mahdiyatul Husna, "Pengaruh Kelekatan Teman Sebaya (Peer Attachment) Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2019-2020," *Skripsi*, 2020, 1–170.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala likert, yang mana variabel yang diukur terlebih dahulu diuraikan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut yang nantinya akan dijadikan sebagai suatu acuan dalam proses penataan aitem-aitem instrumen yang berbentuk pernyataan. Instrumen yang berbentuk pernyataan ini berbentuk pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif *(unfavorable).* Skala likert menyediakan jawaban yang memiliki tingkatan skor dari yang sangat negatif atau sangat tidak sesuai hingga sangat positif atau sangat sesuai.[21]

H. Desain Pengukuran

Sebelum skala digunakan untuk pengambilan data, maka harus melalui uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Tujuannya adalah untuk melihat seberapa akurat alat ukur yang akan digunakan.

a. Validitas

Menurut Machfoedz dalam buku Metodologi Penelitian Kuantitatif, validitas diartikan sebagai ketepatan dan kecermatan suatu pengukuran dalam mengukur apa yang harus diukur.[22] Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana responden memahami pernyataan yang diajukan oleh peneliti, sehingga pernyataan tersebut dapat menggambarkan variabel yang diteliti.[23]

Peneliti melakukan uji coba (*try out*) terhadap skala stres akademik, regulasi emosi, dan keletakan teman sebaya pada 30 orang mahasiswa perantau di

---

[21] Aris Munandar dkk., *Buku Pedoman Fieldstudy*, 1st ed. (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019).

[22] Bambang Perastyo dan Lina miftahul Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, PT Rajagrafindo Persada*, vol. 3, 2016.

[23] Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, 2022.

Universitas Lambung Mangkurat. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program *software SPSS Statistic ver. 30 for windows.* Instrumen yang dikatakan valid jika hasil uji validitas uji coba (*try out*) skala memiliki nilai *Pearson Correlation* > r tabel (0.3494) serta tingkat signifikansi dari masing-masing aitem pernyataan terhadap skor total < 0.05. Pada skala stres akademik memiliki 6 aitem tidak valid, skala regulasi emosi memiliki 2 aitem tidak valid, dan skala kelekatan teman sebaya memiliki 3 aitem tidak valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas ialah kemampuan sebuah alat ukur untuk memberi hasil yang sama dan konsisten jika diukur di waktu yang berbeda. Indikasi reliabilitas yaitu adanya korelasi positif yang kuat antara hasil alat ukur. Skala dikatakan reliabel ketika nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0.6.[24] Ketika alat ukur tersebut reliabel, maka hal tersebut membuktikan bahwa alat ukur tersebut dapat dipercaya.

Dari hasil uji reliabilitas pada program *software SPSS,* nilai *Alpha Cronbach* pada skala stres akademik pada saat uji coba (*try out*) skala adalah 0.941 yang terdiri dari 48 aitem valid. Adapun pada skala regulasi emosi, nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.904 dengan 18 aitem valid. Sedangkan pada skala kelekatan teman sebaya, nilai *Alpha Cronbach* yaitu sebesar 0.955 dengan 33 aitem valid. Ketiga skala dikatakan reliabel karena bernilai > 0.6.

[24] Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang digunakan untuk memproses data menjadi sebuah informasi yang bermakna. Dalam konteks penelitian, teknik ini mencakup proses pemeriksaan secara menyeluruh terhadap data dari berbagai instrumen yang diperoleh pada penelitian seperti catatan, dokumen, hasil tes, rekaman, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah untuk menghasilkan suatu kesimpulan yang dapat menjawab rumusan masalah dalam penelitian.[25]

Pada proses analisis data, penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi dengan dukungan komputerisasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 30.0 *for windows*. Tujuannya adalah untuk mengetahui besar sumbangan efektif dari masing-masing variabel. Penelitian ini melalui 3 tahapan dalam teknik analisis data, yaitu tahapan pertama adalah uji validitas dan reliabilitas yang bertujuan untuk mengetahui seberapa akurat penelitian. Tahapan kedua dimulai dengan uji asumsi yang di dalamnya terdapat uji normalitas, uji *multikolinearitas*, dan uji *heteroskedastisitas*. Tahapan ketiga adalah uji hipotesis dengan dua tahap yaitu uji regresi linier sederhana dan *Moderated Regression Analysis* (MRA).

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Tahap pertama dalam penelitian ini adalah uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas merupakan alat ukur yang dikaitkan dengan isi pernyataan dan sejajar dengan rancangan yang tepat. Pengukuran item ini dikatakan valid jika nilai dari korelasi ≥ 0.300.[26] Sedangkan uji reliabilitas adalah pengujian alat ukur dengan

[25] Priadana dan Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

[26] Saifuddin Azwar, "Reliabilitas Dan Validitas Edisi 4," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2012.

melihat apakah terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Pada uji ini, dikatakan reliabel jika α bernilai > 0.6.[27]

2. Uji Asumsi

Tahap kedua dalam penelitian ini adalah uji asumsi yang terbagi menjadi uji normalitas, uji *multikolinearitas*, dan uji *heteroskedastisitas*. Menurut Purnomo, uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah nilai residual yang didapatkan dari regresi itu terdistribusi normal atau tidak.[28] Machali menjelaskan bahwa uji normalitas menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* dengan nilai signifikansi > 0.05 agar bisa dikatakan terdistribusi normal.

Kedua, uji *multikolinearitas* merupakan bagian dari proses uji asumsi yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel independen (bebas). Model regresi dikatakan baik ketika antar variabel independen tidak saling berkorelasi.[29] Untuk mengidentifikasi keberadaan gejala *multikolinearitas* dalam model, maka dapat diketahui dari nilai toleransi dan nilai *Variance Inflantion Factor* (VIF). Jika nilai VIF < 10 dan nilai *Tolerance* > 0,01, maka variabel dinyatakan tidak terjadi *multikolinearitas*. Adapun sebaliknya, jika VIF > 10 dan atau nilai *Tolerance* < 0.01 maka dinyatakan terjadi *multikolinearitas*.[30]

Ketiga, uji *heteroskedasitas* bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan varians dan residual antara satu pengamatan dengan pengamatan

---

[27] Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19* (Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2005).

[28] Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*, Cet.3 (Ponorogo: CV. Wade Group, 2017).

[29] Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*, Ed. 9 (Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018).

[30] Tony Wijaya, *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS* (Universitas Atma Jaya, 2009).

lainnya dalam model regresi. Uji ini mengetahui bahwa kesalahan prediksi (residual) mempunyai varian yang sama pada setiap variabel independen. Apabila varians dan residualnya konsisten antar pengamatan, kondisi ini disebut *homoskedastisitas*. Sebaliknya, jika terjadi perbedaan, maka dinamakan *heteroskedastisitas*. Model regresi yang baik adalah ketika varians dan residual terjadi *homoskedastisitas* dan bebas dari *heteroskedastisitas*. Adapun jika nilai probabilitas signifikansinya > 0.05 atau 5%, maka tidak terdapat heteros. Namun sebaliknya, jika nilai probabilitas signifikansi < 0.05 maka terdapat heteros.[31]

3. Uji Hipotesis

Pada tahapan ketiga yaitu uji hipotesis, penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan analisis regresi sederhana dan analisis *process/Moderated Regression Analysis* (MRA). Pertama, analisis regresi sederhana berfungsi untuk menguji pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Jadi, pada uji ini yang akan dilihat adalah pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik. Persamaan regresi pada tahap ini dirumuskan dengan:[32]

$Y = a + bX + e$

Di mana:

Y = variabel dependen

a = konstanta

b = koefisien regresi (menunjukkan besar pengaruh X terhadap Y)

X = variabel independen

e = error atau residual

[31] Lijan P. Sinambela dan Sarton Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Ed. 1 (Depok: Rajawali Pers, 2021).

[32] Sinambela dan Sinambela.

Kedua, uji *Moderated Regression Analysis* (MRA) merupakan metode analisis regresi yang bertujuan untuk melihat apakah terjadinya hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dipengaruhi oleh variabel moderator (Z). Uji ini bertujuan untuk membandingkan mengenai tiga persamaan regresi serta melihat signifikansi pengaruh variabel moderator terhadap variabel dependen. Dengan kata lain, MRA berusaha mengetahui efek interaksi antara variabel X dan Z terhadap variabel Y.[33]

J. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Pendahuluan
    a. Melaksanakan studi pendahuluan yang berupa pembagian kuesioner dengan skala stres akademik yang berbeda dengan skala penelitian utama dan wawancara awal untuk mengetahui tingkat stres akademik pada Mahasiswa/i UIN Antasari Banjarmasin.
    b. Bimbingan dengan dosen penasihat akademik dan pembimbing skripsi terkait judul dan rencana penelitian yang akan dilakukan.
    c. Melakukan penyusunan proposal penelitian.
    d. Melakukan konsultasi dan bimbingan proposal kepada dosen pembimbing skripsi.
2. Tahap Persiapan
    a. Melaksanakan seminar proposal skripsi.

[33] Ngatno, "Analisis Data Variabel Mediasi Dan Moderasi Dalam Riset Bisnis Dengan Program SPSS," 2015.

b. Melakukan revisi dan perbaikan yang berpacu pada saran dan masukan pada pelaksanaan seminar proposal.
c. Konsultasi hasil revisi kepada dosen pembimbing skripsi.
d. Penentuan teori, aspek, dan skala yang akan dipergunakan dalam penelitian.
e. Melakukan modifikasi skala dan mencari *professional judgement* untuk memeriksa skala yang sudah dimodifikasi.
f. Melakukan uji coba skala yang bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala tersebut.

3. Tahap Pelaksanaan
   a. Menyebarkan skala kepada subjek penelitian.
   b. Mengumpulkan, mengolah, menganalisis, serta menginterpretasi data yang didapatkan melalui program *SPSS 30.0 for windows.*
4. Tahap Penyusunan Laporan
   a. Menyusun laporan akhir penelitian dengan berdasar pada data yang didapatkan melalui penyebaran skala.
   b. Melakukan konsultasi dan evaluasi laporan akhir dengan dosen pembimbing skripsi.
   c. Menyiapkan laporan akhir agar dapat dilanjutkan pada sidang munaqasyah skripsi.