

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data berupa angka yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross-sectional*, yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu. (Notoatmodjo, 2010). Data hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode statistik untuk melihat ada tidaknya perbedaan reaksi kecemasan secara psikologis saat menyusun skripsi berdasarkan tipe regulasi emosi yang digunakan.

#### **3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau *independent variable* adalah variabel yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah regulasi emosi, sehingga akan dilihat pengaruhnya dan akan diukur. Sementara itu variabel terikat atau *dependent variable* adalah variabel-variabel yang tergantung pada variabel bebas (Creswell, 2010). Variabel terikat pada penelitian ini adalah reaksi kecemasan secara psikologis saat menyusun skripsi.

##### **3.2.1 Definisi Konseptual**

###### **3.2.1.1 Definisi Konseptual Regulasi Emosi**

Secara umum, Gross dan John (2002) membedakan dua jenis strategi khusus dari regulasi emosi, yaitu:

*a. Reappraisal*

Merupakan bentuk perubahan kognitif terhadap suatu hal yang dialami sebelum kecenderungan respon emosi terproduksi sepenuhnya (Lazarus & Alfred dalam Gross 2003).

*b. Suppression*

Merupakan sebuah bentuk dari modifikasi respon yang melibatkan hambatan dalam proses pengekspresian emosi (Gross, 1998). *Suppression* biasa dilakukan penekanan emosi atau dengan tidak memperlihatkan emosi.

### **3.2.1.2 Definisi Konseptual Reaksi Kecemasan secara Psikologis**

Bucklew (1960), mengungkapkan apabila seseorang mengalami kecemasan, maka reaksi yang tampak ada dua tingkatan, yaitu:

a. Tingkat psikologis

Pada tingkat ini tampak adanya gejala psikologis seperti gerakan-gerakan tak terarah, perasaan tegang, ragu-ragu, khawatir, bingung, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan tidak jelas, serta mudah tersinggung.

b. Tingkat fisiologis

Pada tingkat ini kecemasan menyebabkan adanya disorganisasi proses fisiologis, keluarnya keringat dingin yang berlebihan, jantung berdebar-debar, tidak dapat tidur, sirkulasi darah tidak teratur, rasa mual, gemetar dan lain-lain.

Pada penelitian ini, dimensi tingkat fisiologis tidak digunakan, karena untuk mengukur aspek yang bersifat fisik, akan lebih baik dan akurat jika digunakan alat ukur fisik yang bersifat medis. Penelitian memiliki keterbatasan dalam penyediaan, penggunaan, dan pemahaman alat ukur yang bersifat fisik tersebut. Maka dari itu dimensi yang dipakai hanya dimensi pada tingkat psikologis yang digunakan dalam pembuatan skala kecemasan, karena dalam penelitian ini memfokuskan aspek kecemasan yang bersifat psikologis.

### **3.2.2 Definisi Operasional**

#### **3.2.2.1 Definisi Operasional Regulasi Emosi**

Pada penelitian ini, tipe regulasi emosi diperoleh melalui instrumen ERQ (*Emotional Regulation Questionnaire*). Instrumen ini dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Skala ini bertujuan untuk melihat kecenderungan individu meregulasi emosi-emosinya melalui dua tipe yang juga menjadi dimensi dalam alat ukur ERQ ini, yaitu *reappraisal* dan *suppression*.

#### **3.2.2.2 Definisi Operasional Reaksi Kecemasan secara Psikologis**

Pada penelitian ini, reaksi kecemasan secara psikologis didapatkan dari skor total berdasarkan instrumen reaksi kecemasan secara psikologis pada teori reaksi kecemasan dari Bucklew (1960) yang disesuaikan dengan sasaran penelitian. Tingkat kecemasan diukur dengan dimensi tingkat psikologis. Ketentuan penilaiannya, semakin tinggi skor jawaban yang didapat, maka semakin tinggi pula reaksi kecemasan secara psikologis yang dirasakan.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 1997). Kelompok subjek harus memiliki karakteristik atau ciri yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

#### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang diambil sebanyak 215 orang. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka karakteristik sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

2. Berstatus mahasiswa aktif
3. Mengambil mata kuliah skripsi pada semester 104.
4. sedang mengerjakan skripsi pada semester 104.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probabilitas sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang besar peluang anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak diketahui (Azwar, 1997). Teknik sampling non probabilitas yang digunakan adalah sampling insidental, yaitu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan pada suatu kebetulan. Suatu kebetulan yang dimaksud disini adalah siapa saja anggota populasi yang kebetulan ditemui penelitian akan dijadikan sampel penelitian (Rangkuti, 2012).

#### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bentuk dari kuesioner atau angket. Sugiyono (2010) mendefinisikan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Bentuk pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner atau angket ini dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan kontak langsung serta tidak langsung dengan responden atau sampel penelitian. Pengambilan data penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Melalui kontak langsung, peneliti dapat membangun kedekatan (*building rapport*) dengan sampel penelitian secara langsung sehingga responden leluasa untuk bertanya langsung kepada peneliti apabila ada hal yang kurang dipahami dalam pengisian kuisisioner penelitian. Kontak tidak langsung dilakukan melalui *google form* atau kuisisioner online yang disebar melalui media internet. Hal ini dilakukan karena Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi, tidak selalu berada di lingkungan kampus.

### 3.4.1 Instrumen Regulasi Emosi

Skala yang digunakan dalam pengukuran regulasi emosi ini, merupakan adaptasi dari Skala yang dikembangkan oleh James J. Gross yang berasal dari Stanford University dan Oliver P. John yang berasal dari University of California pada tahun 2003, yaitu skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*). Skala ini bertujuan untuk melihat kecenderungan individu meregulasi emosi-emosinya melalui dua aspek, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Strategi *suppression* diwakili oleh nomor 2, 4, 6, dan 9. Sedangkan strategi *reappraisal* diwakili oleh 1, 3, 5, 7, 8, dan 10. Skala ini menggunakan metode skala Likert yang menggambarkan derajat sikap subjek penelitian terhadap apa yang diukur. Jumlah item pada skala ini adalah sepuluh pernyataan dengan alternatif jawaban dalam 7 poin skala, mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS). Semua item menampilkan item Favorable sehingga tidak ada item yang harus diskor terbalik. Sampel yang digunakan dalam uji coba adalah laki-laki maupun perempuan yang memiliki ras Afrika-Amerika, ras Asia-Amerika, ras Eropa-Amerika, serta ras Latin, dengan jumlah sampel sebanyak 1.483 orang. Skala singkat ini memiliki reliabilitas yang cukup memuaskan ( $\alpha$  *reappraisal* = 0,79 dan  $\alpha$  *suppression* = 0,73).

**Tabel 3.1 *Blueprint Emotion Regulation Questionnaire***

<b>EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE (GROSS)</b>			
<b>Variabel</b>	<b>Dimensi</b>		<b>Jumlah butir</b>
	<b><i>Reappraisal</i></b>	<b><i>Suppression</i></b>	
Regulasi Emosi	1, 3, 5, 7, 8, 10	2, 4, 6, 9	10

Metode skoring untuk alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) ini menggunakan skala likert 1 sampai dengan 7 untuk mengukur skor *regulasi* pada tiap pernyataan. Semua item menampilkan item Favorable sehingga tidak ada item yang harus diskor terbalik.

**Tabel 3.2 Skoring Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire***

Jawaban	Nilai
Sangat sesuai	7
Sesuai	6
Agak sesuai	5
Netral	4
Agak tidak sesesuai	3
Tidak sesuai	2
Sangat tidak sesuai	1

#### **3.4.1.1 Uji Coba Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire***

Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* melalui prosedur uji keterbacaan sebelum diujikan. Dalam penelitian ini, 10 item *Emotion Regulation Questionnaire* yang telah diadaptasi kemudian diuji coba untuk melihat reabilitas serta menguji keterbacaan item.

#### **3.4.1.2 Uji Keterbacaan**

Tahap pertama yang dilakukan sebelum menguji coba instrumen kepada responden uji coba, dilakukan uji keterbacaan terlebih dahulu. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengetahui apakah bahasa yang digunakan dalam item-item yang disusun pada instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* yang diadaptasi, telah dapat dimengerti dan sesuai dengan kapasitas pemahaman sampel penelitian. Untuk itu, peneliti melakukan uji keterbacaan kepada 3 Dosen Psikologi.

### 3.4.1.3 Reliabilitas

Reliabilitas merujuk kepada konsistensi skor yang dicapai oleh orang yang sama ketika mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan berbeda, atau dalam kondisi pengujian yang berbeda (Anastasi & Urbina, 2007). Pengujian reliabilitas instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* dilakukan dengan menggunakan konsep dan rumus Alpha Cronbach dengan berpatokan pada kaidah reliabilitas Guilford. Berikut ini kriteria interpretasi koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford.

**Tabel 3.3 Kaidah Reliabilitas Guilford**

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
> 0,9	Sangat Reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
< 0.2	Tidak Reliabel

Sumber: Rangkuti (2012)

Setelah dianalisis dengan menggunakan *SPSS for windows 16.0*, diperoleh nilai Alpha Cronbach untuk skala *reappraisal* sebesar 0.645 dan untuk skala *suppression* sebesar 0.713. Apabila menggunakan kaidah Guilford, skala *reappraisal* masuk kategori cukup reliabel, sedangkan skala *suppression* masuk kategori reliabel.

### 3.4.2 Instrumen Reaksi Kecemasan secara Psikologis

Reaksi kecemasan secara psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala reaksi kecemasan secara psikologis mahasiswa saat menyusun skripsi. Peneliti mengembangkan skala

ini dari teori reaksi kecemasan yang dikemukakan oleh Bucklew (1960), yaitu reaksi kecemasan pada tingkat psikologis. Pada tingkat ini tampak adanya gejala psikologis seperti gerakan-gerakan tak terarah, perasaan tegang, ragu-ragu, khawatir, bingung, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan tidak jelas, serta mudah tersinggung. Rancangan butir item instrumen kecemasan dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut ini :

**Tabel 3.4 *Blueprint* Instrumen Reaksi Kecemasan secara Psikologis**

Dimensi Kecemasan	Indikator	Nomer Butir Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Psikologis	Membuat gerakan yang tidak terarah	1, 3	2	3
	Tegang	4, 5		2
	Ragu-ragu (Tidak yakin)	6, 7	8	3
	Khawatir (takut salah)	9, 11	10	3
	Bingung	12, 14	13	3
	Sulit Berkonsentrasi	15, 16, 18	17	4
	Perasaan tidak menentu (perubahan suasana hati)	19, 21	20	3
	Mudah Tersinggung	22, 24	23	3
	<b>JUMLAH</b>		17	7

Skala yang disusun menggunakan bentuk likert dengan empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor butir pertanyaan bergerak dari skor 1 sampai skor 4. Hal ini agar responden tidak diarahkan untuk mengisi jawaban yang dianggap ragu-ragu dan dapat memberikan respon yang diyakini oleh responden (Azwar, 2010).



**Tabel 3.5 *skoring* Instrumen Reaksi Kecemasan secara Psikologis**

<b>Jawaban</b>	<b>Nilai</b>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

#### **3.4.2.1 Uji Coba Instrumen Reaksi Kecemasan secara Psikologis**

Instrumen merupakan komponen yang ada pada sebuah penelitian, dan instrumen adalah suatu hal yang penting dalam penelitian tersebut. Kualitas instrumen yang digunakan dalam penelitian akan menentukan kualitas data yang digunakan dalam penelitian tersebut. Oleh karena itu, dalam sebuah penelitian aspek instrumen perlu diperhatikan dengan baik. Sebelum digunakan untuk mengambil data final dalam penelitian, suatu instrument harus melalui tahap uji coba terlebih dahulu. Item-item dalam instrumen perlu diseleksi kembali agar item-item yang menjadi bagian dari instrumen final merupakan item-item yang terbaik kualitasnya (Rangkuti, 2012). Dalam penelitian ini, 24 item skala kecemasan yang telah disusun oleh peneliti diuji coba untuk menentukan item-item mana yang akan digunakan untuk instrumen final. Berikut ini prosedur uji coba yang dilakukan pada instrumen skala kecemasan.

#### **3.4.2.2 Uji Keterbacaan**

Instrumen kecemasan melalui prosedur uji keterbacaan sebelum diujikan. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui kesesuaian kapasitas pemahaman sampel terhadap bahasa yang digunakan dalam instrument kecemasan. Uji keterbacaan kecemasan diberikan kepada 3 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta jurusan Psikologi.

### 3.4.2.3 Pengujian Validitas

Konsep validitas mengacu kepada sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Uji validitas ini dilakukan dengan melakukan expert judgment. Peneliti melakukan *expert judgement* untuk memenuhi validitas konstruk (*construct validity*) dari instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kecemasan pada mahasiswa. Pengujian validitas konstruk (*construct validity*) salah satunya dapat dilakukan melalui pendapat dari para ahli (Sugiyono, 2010). Dalam hal ini, peneliti melakukan *expert judgement* dengan ahli dibidangnya. Setelah melakukan *expert judgement* peneliti melakukan beberapa revisi sesuai dengan saran yang diperoleh melalui *expert judgement*. Adapun hasil *expert judgement* instrumen tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menyederhanakan beberapa item instrumen.
- b. Memperbaiki kata predikat yang digunakan.
- c. Mengurangi penggunaan kata subjek dan penggunaan kata hubung, agar tidak membingungkan responden.

Setelah melakukan pengujian validitas konstruk, peneliti melakukan uji coba instrument kepada sampel yang memiliki karakteristik yang sama dengan subyek penelitian. Peneliti melakukan uji coba instrumen kecemasan kepada 34 mahasiswa. Hasil uji coba instrument kemudian diskoring dan dianalisis dengan menggunakan *SPSS for windows 16.0*.

Untuk memperoleh item-item yang valid untuk menjadi bagian dari instrumen final, maka dilakukan analisis daya diskriminasi item. Analisis daya diskriminasi item dimaksudkan untuk mengetahui item-item mana yang sesuai dengan fungsi dan tujuan ukur suatu instrumen. Setiap item dalam instrumen hendaknya mampu melakukan fungsi pengukuran aspek psikologis yang sesuai dengan tujuan pengukurannya. Azwar (2014) menyatakan bahwa semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dengan skor instrumen, maka semakin tinggi konsistensi antara item tersebut dengan instrumen secara keseluruhan atau semakin tinggi daya bedanya.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan kriteria daya diskriminasi item berdasarkan  $r$  Kriteria yang ditetapkan. Sebagian ahli berpendapat bahwa  $r$  kriteria adalah 0,3. Apabila nilai koefisien korelasi positif lebih besar dari 0,3. Maka item tersebut dikatakan memiliki daya diskriminasi yang tinggi (Rangkuti, 2012).

Berdasarkan daya diskriminasi item didapatkan bahwa dari 24 item yang diujikan kepada 34 orang responden, tiga item diantaranya gugur. Item yang gugur tersebut adalah item nomer 16, 17, dan 23. Setelah melakukan analisis daya diskriminasi item dan menentukan item mana yang valid dan gugur, maka peneliti menyusun kembali *blueprint* instrumen kecemasan yang akan digunakan sebagai instrumen final. Berikut ini *blueprint* instrumen final reaksi kecemasan secara psikologis.

**Tabel 3.6 Hasil Validitas item Instrumen Reaksi Kecemasan secara Psikologis**

Dimensi Kecemasan	Indikator	Nomer Butir Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Psikologis	Membuat gerakan yang tidak terarah	1, 3	2	3
	Tegang	4, 5		2
	Ragu-ragu (Tidak yakin)	6, 7	8	3
	Khawatir (takut salah)	9, 11	10	3
	Bingung	12, 14	13	3
	Sulit Berkonsentrasi	15, 16		2
	Perasaan tidak menentu (perubahan suasana hati)	17, 19	18	3
	Mudah Tersinggung	20, 21		2
<b>Jumlah</b>		16	5	<b>21</b>

### 3.4.2.4 Reliabilitas

Reliabilitas merujuk kepada konsistensi skor yang dicapai oleh orang yang sama ketika mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan berbeda, atau dalam kondisi pengujian yang berbeda (Anastasi & Urbina, 2007). Pengujian reliabilitas instrumen kecemasan dilakukan dengan menggunakan konsep dan rumus Alpha Cronbach dengan berpatokan pada kaidah reliabilitas Guilford. Berikut ini kriteria interpretasi koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford.

**Tabel 3.7 Kaidah Reliabilitas Guilford**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
> 0,9	Sangat Reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
< 0,2	Tidak Reliabel

Sumber: Rangkuti (2012)

Setelah dianalisis dengan menggunakan *SPSS for windows 16.0*, diperoleh nilai Alpha Cronbach untuk instrumen kecemasan sebesar 0,896. Apabila menggunakan kaidah Guilford, reliabilitas instrumen kecemasan berada dalam kategori reliabel.

## 3.5 Analisis Data

Data dalam penelitian ini diolah secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for windows 16.0*. Berikut ini analisis statistik yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini.

### **3.5.1 Statistik Deskriptif**

Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Jenis analisis statistik deskriptif yang digunakan diantaranya perhitungan frekuensi, ukuran kecenderungan sentral (*central tendency*) seperti mean, modus, median, dan persentil. Serta ukuran variasi data seperti standar deviasi, varians, nilai maksimum dan minimum, *skewness*, dan kurtosis. Pengukuran statistik deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran demografi serta penyebaran data yang didapatkan.

### **3.5.2 Pengujian Asumsi**

#### **3.5.2.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan program *SPSS for windows 16.0*. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

#### **3.5.2.2 Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk membuktikan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians homogen. Pengujian homogenitas dilakukan dengan Levene's Test (Rangkuti, 2012).

### **3.5.3 Pengujian Hipotesis**

Peneliti menggunakan jenis analisis statistik dengan uji t-tes untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya perbedaan reaksi kecemasan secara psikologis berdasarkan tipe regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat menyusun skripsi. Rangkuti (2012), mengatakan bahwa uji t-tes bertujuan untuk menuji perbedaan skor hasil pengukuran variabel tertentu pada satu kelompok dengan kelompok lainnya. Uji t-tes dipakai karena digunakan untuk menguji hipotesis apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean skor variabel tertentu pada dua kelompok sampel yang berbeda. Jika terdapat perbedaan mean skor yang

signifikan maka kondisi tersebut juga berlaku pada populasi. Jika perbedaan mean skor tidak signifikan maka meskipun mean skor setiap kelompok masing-masing sampel terlihat berbeda, namun kondisi tersebut tidak berlaku pada populasinya.

Dalam pengujian t-tes dibutuhkan data responden untuk tiap-tiap tipe strategi regulasi emosi. Untuk mendapatkan data tersebut harus melalui perhitungan z score. Kriteria yang digunakan adalah dengan melihat keberadaan dari skor standar (Z score) yang tertinggi dari tiap responden. Jika skor standar (Z score) responden berada pada tipe regulasi emosi *reappraisal*, maka responden tersebut digolongkan ke dalam kelompok *reappraisal* atau jika skor standar (Z score) responden berada pada tipe regulasi emosi *suppression*, maka responden tersebut digolongkan ke dalam kelompok *suppression*.