

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah tipe penelitian kuantitatif statistik deskriptif yakni statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono,2014).

3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu gambaran depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa jurusan Psikologi FIP UNJ (Fakultas Ilmu Pendidikan) Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi.

3.2.2 Operasional Variabel penelitian

Dalam ilmu sosial, diperlukan kejelasan dalam mendefinisikan variabel agar tidak menimbulkan keragu-raguan serta untuk membuat variabel dapat digunakan secara operasional Nazir (dalam Sangadji dan Sopiah,2006).

3.2.2.1 Definisi Konseptual

Definisi konseptual depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang, muncul perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan yang disertai perasaan sedih, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju kepada meningkatnya keadaan mudah lelah yang sangat nyata dan berkurangnya aktivitas.

Definisi konseptual kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak jelas, terdapat rasa takut sebagai reaksi terhadap suatu obyek atau situasi yang masih belum jelas dan masih tersamar. Kecemasan juga adalah perasaan yang tidak nyaman mengenai suatu bahaya yang akan segera datang.

Definisi konseptual stres adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dari dalam diri maupun tuntutan dari lingkungan.

3.2.2.2 Definisi Operasional

Pada definisi operasional penelitian ini terdapat instrumen yang dapat mengukur 3 variabel dari depresi, kecemasan dan stres, yakni instrumen *DASS 42*. Instrumen ini untuk mengukur suatu respon dari kondisi yang terjadi ketika individu merasa tertekan dari segi fisik dan psikis karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri dengan tuntutan dan lingkungan yang terdapat pada suatu individu tersebut. Dari hal tersebut terdapat suatu alat ukur untuk mengukur *stress* yaitu *DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42)* yang dibuat oleh (Lovibond, 1995). Instrumen ini untuk mengetahui bagaimana gejala fisik dan psikis dari diri responden. Dimensi pada instrumen ini ada 3, yakni 1. Depresi 2. Kecemasan 3. Stres.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek (Sugiyono, 2010). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang dikategorikan Pria dan Wanita, pada penelitian ini penulis mendapat responden sebanyak 83 orang.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Peneliti menggunakan sample Non Probability sampling dengan tehnik *sampling purposive*, yaitu tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2011).

Penelitian ini mengambil sampel pada mahasiswa Psikologi (FIP UNJ) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011, Peneliti mengambil data pada bulan Juni tahun 2015.

Pengambilan sample dilakukan sekali tahapan yakni peneliti menggunakan questioner secara tak langsung dan peneliti memberikan pesan kepada calon responden untuk mengisi form tersebut.

3.3.3 Angket/ Kuesioner

Kuesioner merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan tehnik pengumpulan data yang efisien bila peneliti ingin mencari tahu dengan pasti variabel yang akan

diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono,2014). Dalam penelitian ini angket ditujukan untuk mengumpulkan data tentang gambaran stres Mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data yang digunakan menggunakan kuesioner, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian dijadikan titik tolak dalam menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan. Menurut Sugiyono (2010) mendefinisikan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Kuesioner cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas, kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka.

Kuesioner dalam penelitian ini berjenis respons atau jenis skala Likert modifikasi dengan empat opsi jawaban, yaitu

1. Tidak pernah
2. Kadang-kadang
3. Sering
4. Sering sekali

Dalam penyusunan skala respon, terdapat prosedur penempatan pilihan pilihan jawaban yang ditujukan untuk menjadi kontinum kuantitatif sehingga setiap pilihan yang dipilih oleh responden dapat menjadi nilai atau skor yang diberikan pada masing-masing respon (Azwar,2010).

Tabel 3.1. Skor Butir

Respon	Ops	Skala Skor
Tidak Pernah	TP	1
Kadang Kadang	KK	2
Sering	S	3
Selalu	S	4

3.4.1. Instrumen Penelitian

Instrumen memiliki peran penting dalam sebuah penelitian. Instrumen berperan dalam memperoleh data yang digunakan dari sebuah penelitian, untuk selanjutnya diteliti dan ditarik kesimpulan sebagai hasil penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner *DASS 42*. (*Depression anxiety stress scale 42 (DASS 42)*) (Lovibond,1995). Dalam instrumen ini penilaian untuk mengukur tingkat berat, sedang, ringan stres dalam diri seseorang. Deskripsi depresi, kecemasan dan stres ini mencakup 3 subvariabel yaitu 1. Fisik 2. Emosi/Psikologis 3. Perilaku

3.5. Kisi Kisi Instrumen

3.5.1. Instrumen Mengukur Stres DASS 42

Instrumen *DASS 42* menyatakan bahwa instrumen ini terdapat dimensi lain terdiri dari Depresi, Anxiety (kecemasan), Stress. Ketiga landasan dasar ini dijadikan dimensi dalam instrumen ini. Instrumen *DASS 42* ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Lovibond,1995).

Tabel 3.2 Kisi kisi instrumen Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale

Variabel	Dimensi	Indikator	No soal
Depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Depresi	- Tidak ada perasaan positif	3
		- Tidak bisa berkembang	5
		- Tidak ada harapan	10, 37
		- Sedih, murung, tertekan	13, 26
		- Tidak ada minat	16
		- Orang yang tidak berharga	17
		- Hidup tak berguna dan berarti	21, 34, 38
		-Tidak mendapat kesenangan	24
		- Tidak antusias	31
		- Sulit berinisiatif	42
	Anxiety	-Mulut kering	2
		-Sesak nafas	4
		-Sering gemetar	7,41
		-Berada di situasi cemas	9
		-Pusing	15
		-Berkeringat tanpa sebab	19
		-Ketakutan	20,36
		-Sulit menelan	23
		-Sadar akan aksi gerak jantung	25
		-Dekat dengan kepanikan	28,40
		-Tidak berdaya	30
	Stress	-Jengkel pada hal yang kecil	1,11,18
		- reaksi berlebihan	6
		-Sulit rileks	8,22,29
		-Energi yang terbuang percuma	12
		-Tidak sabaran	14
		-Menjengkelkan bagi orang lain	27
		-Sulit mentolerir gangguan	32,35
		-Tegang	33
		-gelisah	39

3.5.2 Uji Coba Instrumen

Instrumen merupakan komponen penting dalam penelitian karena digunakan untuk mengungkap konstruk yang diteliti. *Item-item* yang terdapat dalam instrumen perlu dilakukan uji coba untuk diseleksi kembali agar *item-item* yang menjadi bagian instrumen final memiliki kualitas yang terbaik. Uji coba instrumen harus dilakukan pada sekelompok subyek yang memiliki karakteristik setara dengan subyek penelitian final (Rangkuti,2012).

Pada penelitian ini, uji coba instrumen dilakukan pada 30 orang mahasiswa non psikologi unj angkatan 2011. Responden yang mengisi instrumen adalah responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Uji coba penelitian dilakukan dengan menguji validitas dan realibilitas instrumen. Validitas menunjuk sejauh mana alat mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan, realibilitas menunjuk pada kepercayaan instrumen untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Sangadji, 2010).

3.5.2.1 Validitas dan Realibilitas Instrumen

3.5.2.2 Validitas Instrumen

Validitas adalah bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Kalau dalam obyek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data berwarna putih maka hasil penelitian tidak valid.

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan suatu yang diukur oleh kuesioner (Ghozali, 2005). Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti, jika instrumen tersebut valid, maka dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono,2014).

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Selanjutnya hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam

waktu yang berbeda. Kalau dalam obyek kemarin berwarna merah, maka sekarang dan besok tetap berwarna merah (Sugiyono, 2014).

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software statistic* SPSS 16,0. Syarat mengenai validitas item adalah sebuah penelitian adalah sebuah item dikatakan valid jika korelasi item dalam sebuah penelitian adalah sebuah item dikatakan valid jika korelasi item total positif dan nilainya lebih besar daripada r kriteria. Sebagian ahli berpendapat bahwa r kriteria adalah 0,3 sehingga jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0,3 maka item dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi (Rangkuti,2012).

Berdasarkan perhitungan validitas instrumen *DASS 42* terdapat 10 item yang dikategorikan tidak valid, yaitu nomor 3, 18, 19, 21, 29, 32, 34, 37, 38, 42. Berikut deskripsi item valid dan gugur dari instrumen penelitian.

Tabel 3.3

Hasil Pengujian Diskriminasi Item Drop DASS 42

(*) item tidak valid (drop)

Variabel	Dimensi	Indikator	No Soal
Depresi, kecemasan dan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Depresi	-Tidak ada perasaan positif	*3
		- Tidak bisa berkembang	5
		- Tidak ada harapan	10, *37
		- Sedih, murung, tertekan	13,26
		- Tidak ada minat	16
		- Orang yang tidak berharga	17
		- Hidup tak berguna dan berarti	*21,34,38
		- tidak mendapat kesenangan	24
		- Tidak antusias	31
		- Sulit berinisiatif	*42
	Anxiety	- Mulut Kering	2
		- Sesak nafas	4
		- Sering gemetar	7,41
		- Berada disituasi Cemas	9
		- Pusing	15
		- Berkeringat tanpa sebab	*19
		- Ketakutan	20,36
		- Sulit menelan	23
		- Sadar akan aksi gerak jantung	25
		- Dekat dengan kepanikan	28,40
- Tidak berdaya	30		
	Stress	- Jengkel pada hal yang kecil	1,11, *18
		- Reaksi berlebihan	6
		- Sulit rileks	*29
		- Energi yang terbuang percuma	12
		- Tidak sabar	14
		- Menjengkelkan bagi orang lain	27
		- Sulit mentolerir gangguan	*32,25
		- Tegang	33
		- Gelisah	39

3.6 Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif deskriptif analisis data merupakan statistik deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Statistik deskriptif dapat digunakan bila peneliti hanya ingin mendeskripsikan data sampel dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel diambil (Sugiyono,2014).