

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang akan difokuskan kepada pengaruh yang ditimbulkan dari adanya kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020. Adapun rancangan penelitian yang penulis lakukan adalah penentuan masalah penelitian, pengumpulan data penelitian, dan analisis data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X (Kecemasan Menghadapi Skripsi) terhadap variabel Y (*Mental Health*). Sedangkan untuk menganalisis dari masing-masing variabel penulis menggunakan regresi linier.

Adapun alasan dipilihnya penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel X (kecemasan menghadapi skripsi) terhadap variabel Y (*mental health*) dan seberapa besar pengaruh dari kecemasan menghadapi skripsi terhadap *Mental Health*. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subyek atau obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah Angkatan 2020 yang berjumlah 100,³⁸ mahasiswa. Dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020

No	Prodi	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jmlh
1.	Psikologi Islam	A1	11	7	18
2.		A2	8	14	22
3.		A3	13	7	20
4.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	A1	20	20	40
Total			52	48	100

Sumber: TU Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi (2024).

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel merupakan bagian dari jumlah atau populasi yang mempunyai karakteristik tertentu sesuai dengan yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin untuk mempelajari semua dikarenakan keterbatasan biaya, waktu dan tenaga maka dapat mengambil sampel dari populasi tersebut.³⁹

Mengacu pada penentuan jumlah sampel dari populasi dengan taraf kesalahan 1% 5% dan 10% yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael*

³⁸ TU Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

³⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Alfabeta: Bandung, 2017).

dalam Sugiyono, dalam hal ini peneliti memiliki 100 populasi total dari seluruh mahasiswa fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020. Peneliti menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Berikut rumusnya:

$$S = \frac{\lambda^2 NP(1 - P)}{d^2(N - 1) + \lambda^2 P(1 - P)}$$

Keterangan:

S : Jumlah Sampel

λ^2 : Chi Kuadrat yang harganya tergantung harga kebebasan dan tingkat kesalahan. Untuk harga kebebasan 1 dan kesalahan 5% harga Chi Kuadrat = 3, 841. Harga Chi Kuadrat untuk kesalahan 1% = 6,634 dan untuk 10% = 2,706.

N : Jumlah Populasi

P : Peluang benar (0,5)

Q : Peluang salah (0,5)

d : Perbedaan antara rata-rata dengan rata-rata populasi. Perbedaan bisa 0,01,0,05 dan 0,10.

Berikut penghitungannya:

$$S = \frac{3.841 \times 100 \times 0.5 \times 0.5}{0.5^2 \times (100 - 1) + 3.841 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$S = \frac{96.025}{1.20775}$$

$$S = 79.50735$$

$$S = 80 \text{ Sampel (dibulatkan)}$$

Dari perhitungan diatas, ditentukan bahwa peneliti mendapatkan sampel yang berjumlah 80 mahasiswa.

Tabel 3.2 Daftar Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa		Hasil
1.	Psikologi Islam A1	18	5%	14
2.	Psikologi Islam A2	22		19
3.	Psikologi Islam A3	20		16
4.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	40		31
Total		100		80

Sumber: TU Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi (2024).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Probability Sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dengan memberikan peluang atau kesempatan kepada seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel.⁴⁰

Dalam pengambilan sampel secara acak peneliti menggunakan undian, yakni nama-nama mahasiswa ditulis dikertas lalu menggabungkan seluruh nama mahasiswa fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020 dalam satu wadah. Kemudian peneliti mengambil gulungan kertas satu-satu dari wadah untuk diambil menjadi sampel.

⁴⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Alfabeta: Bandung, 2017).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian, dalam penelitian kuantitatif alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti harus sesuai dengan jumlah variabel yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa pedoman angket kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert sebagai acuan pengukuran. Menurut Sugiyono skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁴¹

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen berupa skala likert, yaitu:

1. Instrumen Kecemasan Menghadapi Skripsi

Instrumen kecemasan menghadapi skripsi menggunakan skala penelitian yang telah diadaptasi dari Reza Fachrozie, Lisda Sofia dan Ayunda Ramadhani di dalam jurnal yang berjudul "*Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi*".⁴² Skala ini terdiri dari 3 aspek yaitu : (a) Fisiologis, (b) Kognitif, (c) Behavioral.

Berdasarkan hasil uji coba telah didapatkan 27 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,895. Skala ini diukur dengan 5 kriteria; skor 5

⁴¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Alfabeta: Bandung, 2017).

⁴² Reza Fachrozie dkk, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 3, (2021): 513.

sangat setuju, skor 4 setuju, skor 3 kurang setuju, lalu skor 2 tidak setuju, dan skor 1 sangat tidak setuju. Proporsi untuk penilaian skala seperti berikut:

Tabel 3.3 Proporsi Penilaian Skala Kecemasan

Pernyataan	Kode	Nilai Skor
Sangat Setuju	SS	5
Setuju	S	4
Kurang Setuju	KS	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Sumber : Sugiono (2017).

Peneliti juga menyusun *blue print* skala kecemasan menghadapi skripsi sesuai dengan aspek dalam Reza Fachrozie, Lisda Sofia dan Ayunda Ramadhani (2021).⁴³ Berikut *blue print* kecemasan menghadapi skripsi:

Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi

No	Aspek	Indikator	No Item	Jmlh
1	Fisiologis	a. Berkeringat dingin	13,23,34	10
		b. Pernafasan tidak teratur	25,31,	
		c. Jantung berdebar-debar	4,14,35	
		e. Perut terasa mual	5,30,	
2	Kognitif	a. Kebingungan dalam menentukan sesuatu	6,7,10,20,28	15
		b. Kesulitan fokus untuk satu hal	8,16,19,	
		c. Stress	1,2,3,11,15,27,33	
3	Behavioral	a. Anggota tubuh tidak dapat tenang	9,12,18,26,	10
		b. Mondar mandir	22,24,32,	
		c. Perilaku menghindar dari orang lain	17,21,29	

Sumber: Reza Fachrozie (2021).

⁴³ Reza Fachrozie dkk, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 3, (2021): 513.

2. Instrumen *Mental Health*

Instrument *mental health* menggunakan skala penelitian yang diadaptasi dari Rahmat Aziz, Retno Mangestuti, Yulia Solichatun, Iin Tri Rahayu, Endah Kurniawati Purwaningtyas dan Esa Nur Wahyuni di dalam jurnal yang berjudul “ *Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam* ”.⁴⁴ Skala ini telah dikembangkan dan modifikasi dari alat ukur *Mental Health Inventory* yang terdiri dari 3 aspek yaitu : (a) Emosi Positif, (b) Cinta, (c) Kepuasan Hidup.

Berdasarkan hasil uji coba telah di dapatkan 28 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,817. Skala ini diukur dengan 5 kriteria; skor 5 sangat setuju, skor 4 setuju, skor 3 kurang setuju, lalu skor 2 tidak setuju, dan skor 1 sangat tidak setuju. Berikut proporsi penilaian skala *mental health*:

Tabel 3.5 Proporsi Penilaian Skala *Mental Health*

Pernyataan	Kode	Nilai Skor
Sangat Setuju	SS	5
Setuju	S	4
Kurang Setuju	KS	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Sumber : Sugiono (2017).

Peneliti juga menyusun *blue print* skala *mental health* sesuai dengan aspek dalam Rahmat Aziz, Retno Mangestuti, Yulia Solichatun, Iin

⁴⁴ Rahmat Aziz dkk, “Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam”, *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, Vol. 1, No. 2, (2021): 85-86.

Tri Rahayu, Endah Kurniawati Purwaningtyas dan Esa Nur Wahyuni (2021).⁴⁵ Berikut *blue print mental health*:

Tabel 3.6 Blue Print Skala Mental Health

No	Aspek	Indikator	No Item	Jmlh
1.	Emosi Positif	a. Merasa dapat mengatasi semua masalah yang ada	1,3,7,8,10,1	15
		a. Merasa percaya diri dengan potensi diri sendiri	2,14,15,16	
		b. Dapat bangkit dari permasalahan yang hadir	19,21,24	
		d. Mengolah hinaan menjadi energi positif	26,31	
2.	Cinta	a. Senang membantu orang lain	6,13,22,23	10
		b. Merasa bahagia dikelilingi oleh orang-orang yang baik	25,27,28,29	
		c. Mampu beradaptasi dengan orang lain yang baru hadir	30,34	
3.	Kepuasan Hidup	a. Bersyukur atas anugerah tuhan	2,5,9,11,17	10
		b. Merasa bahagia disetiap waktu yang telah dilewati	18,20,33	
		c. Merasa nyaman dengan lingkungan baru	32,35	
Total			35	35

Sumber : Rahmat Aziz (2021).

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian, yang fungsinya untuk mengumpulkan data dari sebuah penelitian agar nantinya memudahkan peneliti untuk mengetahui dan dapat menjawab masalah dari penelitian. Jenis pengumpulan data pada

⁴⁵ Rahmat Aziz dkk, "Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam", *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, Vol. 1, No. 2, (2021): 85-86.

penelitian ini ada beberapa macam. Dalam hal ini peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan:

1. Skala

Skala disini peneliti menggunakan skala likert, yaitu skala yang mampu mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang. Skala likert memiliki kriteria 5 skor. Skala penelitian ini ditulis dalam bentuk kuesioner dengan soal berupa pernyataan dari masing-masing variabel, kecemasan menghadapi skripsi dan *mental health* yang dibuat melalui *google form* untuk disebar di grup *whatsapp* supaya dijawab oleh responden.

2. Observasi

Observasi disini peneliti menggunakan observasi jenis non partisipan, artinya peneliti tidak terlibat aktif dengan observee dalam melakukan pengamatan. Observee disini yaitu mahasiswa akhir fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020.

3. Wawancara

Untuk memudahkan peneliti dalam menguatkan data, peneliti menambahkan wawancara. Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti dalam menggali data pada subjek yaitu, menggunakan wawancara tidak terstruktur.

4. Dokumentasi

Selain dari tiga teknik diatas, peneliti juga menambahkan dokumentasi sebagai penguat data. Dalam hal ini peneliti telah

mendapatkan data populasi mahasiswa akhir fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020, lokasi, struktur kepengurusan serta profil fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji coba alat ukur

Sebelum digunakan untuk sebuah penelitian, alat ukur perlu untuk diuji coba terlebih dahulu, agar nanti saat penelitian alat ukur tersebut sudah diketahui valid dan terpercaya. Alat ukur disini peneliti menggunakan skala, yaitu skala kecemasan menghadapi skripsi dan *mental health*. Dalam uji coba disini, peneliti menyebarkan kuesioner pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Negeri Kudus. Setelah diuji coba selanjutnya dilakukan skoring data untuk mengetahui validitas dan reliabel nya. Peneliti menggunakan bantuan *software SPSS 16 for Windows*.

a. Validitas

Suatu alat tes dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat ukur tersebut digunakan dan mendapatkan hasil yang tepat sesuai apa yang diukur. Maka dari itu peneliti menggunakan perbandingan r tabel *pearson correlation* pada product moment dengan nilai signifikansi $> 0,05$ serta $N=80$ dan uji 2 sisi. Apabila nilai kurang dari $0,05$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid, lalu jika nilai lebih dari $0,05$ maka item tersebut dapat dinyatakan valid.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Item Kecemasan Menghadapi Skripsi

No	Aspek	Item Valid	Item Tidak Valid
1.	Fisiologis	11,14,16,22,23,24,26	3,25,32
2.	Behavioral	4,5,8,9,13,17,28,31,35	12,29
3.	Kognitif	1,2,6,10,15,19,20,21,27,33,34	7,20,30
Total		27	8

Sumber : Data Penelitian Diolah (2024).

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah item pada skala kecemasan menghadapi skripsi sebanyak 35 item. Setelah dilakukan uji coba menghasilkan valid sebanyak 27 item. Pada aspek fisiologis terdapat 7 item, sedangkan pada aspek behavioral terdapat 9 item. Dan pada aspek kognitif terdapat 11 item.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Item *Mental Health*

No	Aspek	Item Valid	Item Tidak Valid
1.	Emosi Positif	1,7,8,10,19,20,21,24,26,33	3,14,27
2.	Cinta	4,9,12,13,22,23,28,30,32	6,34
3.	Kepuasan Hidup	2,5,11,17,18,25,29,31,35	15,16
Total		28	7

Sumber : Data Penelitian Diolah (2024).

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah item pada skala *mental health* sebanyak 35 item. Setelah dilakukan uji coba mendapatkan hasil valid berjumlah 28 item. Pada aspek emosi positif terdapat 10 item, sedangkan pada aspek cinta terdapat 9 item. Dan pada aspek kepuasan hidup terdapat 9 item.

b. Reliabilitas

Setelah melakukan pengujian validitas, selanjutnya yaitu uji reliabilitas. Uji reliabilitas ini dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya, maka dari itu peneliti menggunakan uji reliabilitas. Untuk uji instrumen ini, peneliti menggunakan bantuan *software SPSS 16 for Windows*. Dalam hal ini peneliti hanya menghitung item yang telah valid dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* nilai batasan sebesar 0,6.

2. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas disini digunakan sebagai syarat sebelum melakukan uji regresi. Apabila data setelah diuji menggunakan normalitas data berdistribusi normal, maka uji regresi menggunakan parametik. Jika data yang telah diuji berdistribusi tidak normal maka uji regresi menggunakan non parametik. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *software SPSS 16 for Windows*, dengan kriteria seperti dibawah ini:

1. Jika nilai signifikansi $> 0,5$ maka nilai residual berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi $< 0,5$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Setelah uji normalitas, selanjutnya yaitu peneliti melakukan uji linieritas. Uji linieritas merupakan salah satu uji yang digunakan sebagai syarat sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi linier. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan yang linier (lurus) atau tidak secara signifikan. Dalam hal ini peneliti menggunakan perbandingan nilai signifikansi dengan probabilitas 0,05. Serta dalam menganalisis peneliti menggunakan bantuan *software SPSS 16 for Windows*.

1. Jika nilai signifikansi deviation from linearity $> 0,05$ maka terdapat hubungan secara linear antara variabel independen dan variabel dependen.
2. Jika nilai signifikansi deviation from linearity $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan secara linear antara variabel independen dan variabel dependen.

c. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Yakni pengaruh kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health* pada mahasiswa akhir fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020. Peneliti menganalisis dengan bantuan *software SPSS*

16 for windows. Pengambilan keputusan dalam uji regresi linear sederhana mengacu pada dua hal, yaitu membandingkan nilai signifikansi dengan probabilitas 0,05. Berikut seperti dibawah ini:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

