

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Penelitian ini akan menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana masing-masing variabel bebas dan terikat antara lain :

1. Variabel terikat : Stres
2. Variabel bebas : a. *Peer Attachment*
b. *Self-Control*

B. Definisi Operasional

1. Stres

Stres adalah suatu interaksi yang terjadi antara individu dengan lingkungannya. Interaksi tersebut menimbulkan adanya perspektif yang berbeda antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari sistem biologis, sosial, dan psikologis seseorang. Stres dalam penelitian ini diukur dengan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1998), yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Semakin tinggi skor skala yang dimiliki individu maka semakin tinggi stres yang dialami. Sedangkan, apabila skor skala yang dimiliki individu rendah maka semakin rendah pula stres yang dialami.

2. *Peer Attachment*

Peer attachment adalah suatu hubungan antara remaja dengan teman sebayanya, hubungan ini dijadikan sebagai sumber keamanan psikologis oleh remaja. Bentuk hubungan yang terjalin biasanya menimbulkan adanya persahabatan, kepercayaan, penerimaan serta komunikasi yang intens. Hal ini menjadikan remaja dan teman sebayanya memiliki rasa ketergantungan, aman, dan melindungi satu sama lain. *Peer attachment* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek yang telah diungkapkan oleh Armsden dan Greenberg (1983), yaitu aspek komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*), dan keterasingan (*alienation*). Semakin tinggi skor skala yang dimiliki individu maka semakin baik *peer attachment* yang dimiliki individu tersebut. Sedangkan, apabila skor skala yang didapatkan individu rendah maka semakin kurang baik pula *peer attachment* yang dimiliki.

3. *Self-Control*

Self-control adalah kemampuan dalam menahan keinginan individu serta dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri. Adanya kemampuan ini untuk merubah respon dalam diri individu serta menghilangkan dan menahan perilaku yang tidak diinginkan serta perilaku yang melanggar nilai-nilai dalam masyarakat. *Self-control* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yaitu *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *Healthy habits*, *work ethic*, dan *realibility*.

Semakin tinggi skor skala yang dimiliki individu tersebut, maka semakin baik pula *self-control* yang dimiliki individu tersebut. Sedangkan, semakin rendah skor skala yang dimiliki individu maka semakin kurang baik *self-control* yang dimiliki individu tersebut.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri atas subyek atau obyek yang dalam hal ini memiliki karakteristik serta kualitas tertentu yang telah ditetapkan peneliti guna dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta yang terdiri dari 10 fakultas yaitu FK, FMIPA, FIB, FH, FKIP, FSRD, FP, FT, FISIP, dan FEB serta pernah mengalami putus cinta.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Apabila populasi luas serta besar, tidak mungkin untuk meneliti serta mempelajari semua yang terdapat pada populasi tersebut, dikarenakan keterbatasan waktu, dana, dan juga tenaga maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono, 2008). Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak pasti atau tidak diketahui pasti jumlahnya. Menurut Wibisono (dalam Riduwan dan Akdon,

2013), cara untuk menentukan jumlah sampel pada populasi yang tidak diketahui adalah sebagai berikut:

$$n = \left(\frac{Z_{\alpha/2} \cdot \sigma}{e} \right)^2$$

n = Jumlah sampel

Z_{α} = Nilai Tabel Z = 0,05

σ = Standar Deviasi Populasi

e = Tingkat Kesalahan

Peneliti yakin dalam penelitian ini tingkat kepercayaan ditentukan 95%. Nilai $Z_{\alpha/2}$ dengan tingkat kepercayaan 95% adalah 1,96. Tingkat kesalahan penarikan sampel ditentukan sebesar 5%. Maka jumlah sampel yang dibutuhkan apabila dihitung menggunakan rumus tersebut, yaitu:

$$n = \left(\frac{(1,96)(0,25)}{0,05} \right)^2 = 96,04$$

Berdasarkan rumus diatas, sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 96,04 orang. Peneliti membulatkan menjadi 96 orang guna memudahkan perhitungan. Jumlah sampel sebanyak 96 orang menjadi sampel minimal yang harus didapatkan peneliti. Untuk memperoleh data minimal 96 orang yang telah menjadi sampel, peneliti melakukan penyebaran skala sebanyak 150 buah. Peneliti melakukan penyebaran skala sebanyak 150 buah, karena jika ditemukan data yang tidak layak, maka skala tersebut akan peneliti buang (*cropping*). Selain itu, dilakukannya penyebaran skala diatas jumlah sampel yang dibutuhkan adalah agar

mendapatkan data utuh dan tidak cacat dalam pengisian informasi yang diinginkan.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang merupakan sampel yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut antara lain:

1. Mahasiswa Aktif Universitas Sebelas Maret: tidak sedang dalam masa cuti atau masa skors.
2. Berusia 18-22 tahun, yakni berada pada masa remaja akhir: Peneliti memilih rentang usia ini karena pada umumnya mahasiswa berada pada rentang usia 18 sampai 22 tahun (Issacson dan Brown, 1993). Remaja akhir akan lebih fokus dalam mencari identitasnya akan masa depan dalam beberapa aspek meliputi pendidikan, pekerjaan, dan cinta (Arnet, dalam Fitriani, 2014). Pada fase perkembangan remaja akhir, kematangan emosi mulai dicapai oleh seseorang atau dapat dikatakan seseorang mulai menunjukkan reaksi emosional yang stabil (Hurlock, 2003).
3. Pernah berpacaran dan memiliki mantan pacar.
4. Mengalami putus cinta maksimal 1 tahun yang lalu: Peneliti memilih waktu maksimal satu tahun yang lalu karena berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan yaitu 60% responden mengakui bahwa butuh waktu dengan rentang 1 bulan sampai 1 tahun untuk

melupakan putus cinta yang dialami. Selain itu, peneliti juga mengacu pada penelitian sebelumnya mengenai remaja yang pernah mengalami putus cinta yang dilakukan oleh Ulfah (2016) kriteria yang ditentukan adalah remaja yang pernah mengalami putus cinta maksimal 2 tahun yang lalu.

5. Penelitian ini tidak memperhatikan beberapa faktor dalam berpacaran yaitu berapa lama menjalin hubungan dengan mantan, berapa kali pernah pacaran, penyebab putus cinta, dan saat ini sedang berpacaran atau tidak.

D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga jenis skala psikologi, yaitu skala stres, skala *peer attachment*, dan skala *self-control*. Semua skala dalam penelitian ini berpedoman pada skala *likert* yang memiliki empat alternatif jawaban dan telah meniadakan pilihan jawaban ragu-ragu, sehingga subjek akan memiliki jawaban yang pasti kearah sesuai atau tidak sesuai dengan yang ada pada dirinya. Penyusunan aitem dalam masing-masing skala berbentuk *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2015). Penilaian distribusi skor subjek terdiri atas empat kategori pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Berdasarkan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini maka digunakan tiga macam skala, yaitu:

1. Skala Stres

Skala stres dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1998), yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Skala stres berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favourable* dan 14 aitem *unfavourable*.

Skala stres disusun berdasarkan skala model likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian aitem *favourable* bergerak dari skor 4 (SS), 3 (S), 2 (TS), dan 1 (STS), sedangkan aitem *unfavourable* bergerak dari skor 4 (STS), 3 (TS), 2 (S), dan 1 (SS). Semakin tinggi skor skala stres yang diperoleh maka semakin tinggi pula stres yang dialami individu.

Tabel. 1
Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Aspek Fisik	Terganggunya daya tahan tubuh	1, 5, 13, 25	3, 7, 22, 28
		Mudah tersinggung dan gelisah ketika menghadapi suatu tugas	2, 8, 17,	4, 10, 19,
2	Aspek Psikologi	Berpikir negatif, merasa dirinya tidak berguna, dan sulit mengambil keputusan	6, 11, 23, 30	9, 15, 20, 26
		Tidak disiplin, menjadi apatis dengan lingkungan, dan berbohong	12, 14, 16, 27	18, 21, 24, 29
		Jumlah	15	15

2. Skala *Peer Attachment*

Skala *peer attachment* dalam penelitian ini adaptasi dari skala *peer attachment* yang di susun oleh Wardhani (2017) dengan koefisien *alpha cronbach* 0,931. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Armsden dan Greenberg (dalam Barrocas, 2009), yaitu aspek komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*), dan keterasingan (*alienation*). Skala *peer attachment* berjumlah 34 aitem yang terdiri dari 19 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*.

Skala *peer attachment* disusun berdasarkan skala model *likert* yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian aitem *favourable* bergerak dari skor 4 (SS), 3 (S), 2 (TS), dan 1 (STS), sedangkan aitem *unfavourable* bergerak dari skor 4 (STS), 3 (TS), 2 (S), dan 1 (SS). Semakin tinggi skor skala *peer attachment* yang diperoleh maka semakin tinggi pula *peer attachment* yang dimiliki individu.

Tabel. 2
Blueprint Skala *Peer Attachment*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	<i>Trust</i>	Individu merasa di dalam hubungannya dengan teman sebaya terdapat sikap saling pengertian	1, 5, 6, 7, 8	2, 3, 4, 32
		Terciptanya sikap saling menghormati antara individu dengan teman sebaya		

2	<i>Communication</i>	Individu dan teman sebaya mempunyai kualitas komunikasi lisan yang baik	9, 11, 13, 14, 15, 17, 21	10, 12, 16, 19
3	<i>Alienation</i>	Perasaan marah yang dimiliki individu Keterasingan yang dirasakan individu dalam hubungannya dengan teman sebaya	18, 20, 26, 27, 18, 23, 34	22, 23, 24, 25, 29, 30, 31
Jumlah			19	15

3. Skala *Self-Control*

Skala *self-control* dalam penelitian ini adaptasi dari skala *self-control* yang telah disusun oleh Eliza (2013) dengan koefisien *alpha cronbach* 0,838. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tangney, dkk (2004) yaitu *self-discipline, deliberate / non-impulsive, Healthy habits, work ethic*, dan *reability*. Skala *self-control* berjumlah 36 aitem, yang terdiri dari 13 aitem *favourable* dan 23 aitem *unfavourable*.

Skala *self-control* disusun berdasarkan skala model *likert* yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai). STS (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian aitem *favourable* bergerak dari skor 4 (SS), 3 (S), 2 (TS), dan 1 (STS), sedangkan aitem *unfavourable* bergerak dari skor 4 (STS), 3 (TS), 2 (S), dan 1 (SS). Semakin tinggi skor skala *self-control* yang diperoleh maka semakin tinggi pula *self-control* yang dilakukan individu.

Tabel. 3
Blueprint Skala *Self-Control*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	<i>Self-discipline</i>	Kedisiplinan individu dalam melakukan sesuatu	1, 7, 22, 36	3, 17, 20, 23, 31
2	<i>Delibrate / Non-impulsive</i>	Kecenderungan individu dalam melakukan tindakan yang tidak impulsif	5, 12	2, 6, 11, 13, 14, 16, 28, 32, 33, 34
3	<i>Healthy Habits</i>	Pola hidup sehat yang diterapkan	13, 15, 26, 27	8, 35
4	<i>Work Ethic</i>	Menilai regulasi diri serta etika dalam melakukan aktivitas sehari-hari	24, 30	9, 19, 29
5	<i>Realibility</i>	Menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tugas	18	4, 10, 21
Jumlah			13	23

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat kecermatan atau keakuratan suatu alat ukur. Validitas digunakan guna mengetahui apakah skala penelitian yang digunakan dapat menghasilkan data yang sudah sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Validitas yang tinggi dapat diperoleh apabila skala pengukuran menghasilkan data yang akurat dan mampu memberikan gambaran tentang variabel yang akan diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji validitas pada masing-masing skala, menggunakan validitas isi melalui *professional judgement review* oleh dosen pembimbing.

Kemudian langkah selanjutnya adalah mencari daya beda aitem yaitu korelasi antar skor pada masing-masing aitem dengan skor total aitem. Daya beda dalam peneliti ini diuji menggunakan teknik analisis *corrected item-total correlation*, yang merupakan perhitungan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan total menggunakan batasan koefisien minimal yaitu $\geq 0,25$ yakni aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,25 daya bedanya maka dikatakan valid sebagai bagian dari alat tes (Azwar, 2015). Peneliti menggunakan program SPSS versi 22.0 for windows untuk mempermudah perhitungan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur merupakan konsistensi hasil ukur, yakni dalam beberapa kali dilakukannya pengukuran pada kelompok subjek yang sama maka diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk melihat reliabilitas alat ukur adalah koefisien *alpha cronbach*. Reliabilitas alat ukur memiliki rentang 0 hingga 1,00. Apabila nilai realibilitas semakin dekat dengan angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas suatu alat ukur. Perhitungan reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product Service Solution (SPSS)* versi 22.0 for windows.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik regresi linear berganda untuk menjelaskan hubungan antara variabel tergantung dengan lebih dari satu variabel bebas, variabel tergantung yaitu stres serta variabel bebas yaitu *peer attachment* dan *self-control*. Program SPSS versi 22.0 *for windows* digunakan untuk mempermudah perhitungan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2013), terdapat beberapa syarat yang perlu dipenuhi sebelum menggunakan analisis regresi linear berganda, diantaranya:

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui distribusi dari populasi data dengan melihat nilai *Kolmogorov-smirnov*. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah data harus berdistribusi normal dengan memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan guna mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan linear secara signifikan. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah dua variabel memiliki hubungan linear yakni memiliki signifikansi kurang dari 0,05.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan linear antara variabel bebas dalam model regresi. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah tidak adanya multikolinearitas.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan guna mengetahui adanya ketidaksamaan varian residual pada model regresi. Syarat yang perlu dipenuhi adalah tidak adanya heteroskedastisitas.

c. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara residual pada satu pengamatan dengan pengamatan lain dalam model regresi. Syarat yang perlu dipenuhi yaitu tidak adanya autokorelasi.