

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel Bebas : Kecerdasan Emosi
2. Variabel Tergantung : Stres Akademik

B. Definisi Operasional Variabel

1. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi emosi baik diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya, menggunakan emosi untuk memfasilitasi proses pikir, memahami emosi (transisi dari satu tahap ke tahap lain), mengelola emosi baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Untuk mengungkap kecerdasan emosi digunakan skala kecerdasan emosi berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan.

2. Stres Akademik

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Untuk mengungkap stres akademik pada penelitian ini menggunakan aspek fisik dan aspek psikologis (gejala emosi, gejala kognisi, gejala tingkah laku).

C. Populasi dan Teknik Sampling

1. Populasi

Hadi (dalam Sundari, 2011) menyatakan populasi adalah keseluruhan individu yang akan diteliti, paling sedikit mempunyai satu sifat atau ciri yang sama dengan kenyataan subjek dan akan digeneralisasikan. Maksud generalisasi adalah menyangkut kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S-1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakartayang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian individu dan populasi yang karakteristiknya diselidiki dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian tidak semua populasi dijadikan sampel tetapi hanya mengambil sebagian populasi yang *representatif* yaitu sampel yang benar-benar memiliki karakteristik dari populasi. Sampel adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas muhammadiyah Surakarta angkatan tahun 2013 yang masih aktif mengikuti perkuliahan.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara atau teknik yang digunakan untuk mengambil sampel. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*. Menurut Bungin (2005) *Quota sampling* digunakan hanya untuk menentukan unit populasi yang akan dijadikan sampel penelitian. Unit

populasi yang menjadi sampel penelitian selanjutnya akan diberi kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan yang tahun 2013 berjumlah 100 mahasiswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data kecerdasan emosi dilakukan dengan menggunakan skala. Skala Kecerdasan Emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Skala yang digunakan mengadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2011) yang kemudian di modifikasi oleh peneliti. Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat tidak relevan (STR) memiliki nilai 1, tidak relevan (KR) memiliki nilai 2, relevan (R) memiliki nilai 3, dan sangat relevan (SR) memiliki nilai 4.

Tabel 1. *Blue Print* Kecerdasan Emosi

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomer Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Mengenali emosi diri	Mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk menandai pengambilan keputusan diri sendiri.	2, 12, 22, 32,37, 42	7, 17, 27, ,47	10
2.	Mengelola emosi	Menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati	1, 11, 21, 31, 41	6,16, 26, 36, 46	10
3.	Memotivasi diri sendiri	Menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif sehingga bertindak efektif, serta bertahan menghadapi kegagalan.	3, 13, 23, 33,	8, 18, 28, 38, 48	9
4.	Mengenali emosi orang lain	Merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya	5, 15, 25, 35, 45	10,20, 30, 40, 50	10
5.	Membina hubungan dengan orang lain	Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi, mampu berinteraksi dengan baik, menggunakan keterampilan sosial untuk bekerja sama dalam satu tim.	4,14,24,34,43 44	9, 19, 29, 39, 49	11
Jumlah			25	25	50

Pengumpulan data stres akademik dilakukan dengan menggunakan skala.

Skala stres akademik pada penelitian ini mengacu pada teori stres dari Sarafino (2008) dengan melihat aspek fisik dan aspek psikologis (gejala kognitif, gejala

emosi,dan gejala tingkah laku).Skala stres yang digunakan merupakan yang disusun oleh Maghfiroh (2008)yang kemudian di modifikasi oleh peneliti.Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sangat tidak relevan (STR) memiliki nilai 1, tidak relevan (TR) memiliki nilai 2, Relevan (R) memiliki nilai 3, dan sangat relevan (SR) memiliki nilai 4.

Tabel 2.
Blue Print Stres Akademik

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomer Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek fisik	Sakit kepala, tidur tidak teratur, berubah selera makan, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat, jantung berdebar	2, 14, 17,22, 26	21, 29, 32,34	9
2.	Aspek kognisi	Susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh dan percaya diri menurun.	1,7,13,19, 24,30,35	4,8,11,16,23,25,28	12
3.	Aspek emosi	Gelisah atau cemas, frustrasi, mudah marah, terlalu peka dan mudah tersinggung.	3,6,9,12,,15,18,27	5,10,20,31,33	14
	Jumlah		19	16	35

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi

ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2011).

Menurut Azwar (2011), menjelaskan bahwa validitas isi merupakan validitas yang estimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment*.

Hasil uji validitas skala menggunakan Formula Aiken yaitu :

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

$$s = r - lo$$

lo = Angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini adalah 1)

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini adalah 4)

r = Angka yang diberikan oleh penilai

n = Jumlah Expert

Uji validitas yang digunakan dalam skala kecerdasan emosi dan skala stres akademik adalah menggunakan uji validitas isi. Uji validitas isi pada skala menggunakan *expert judgment* yang dilakukan oleh panel ahli yang meliputi tiga dosen yang profesional, untuk mengetahui apakah kalimat yang digunakan pada aitem dapat dipahami dan apakah sudah mewakili aspek-aspek kecerdasan emosi dan stres akademik. Perhitungan uji validitas menggunakan formula Aiken dengan hasil skor minimal

0,666666667 yang dibulatkan menjadi 0,66 sampai skor maksimal 0,777777778 yang dibulatkan menjadi 0,77 jadi aitem tersebut dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliable (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini, relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel (Azwar, 2011). Sementara itu ada juga referensi yang menyebutkan bahwa nilai α sebesar 0,6 sampai 0,7 merupakan batas terendah untuk menerima reliabilitas atau keandalan (Usman & Sobari, 2013).

E. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson cara penghitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS 17.00 *for window*. Alasan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* karena untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan stres akademik. Selain itu juga untuk mengetahui sejauhmana peranan atau sumbangan variabel kecerdasan emosi terhadap stres akademik mahasiswa.

Sementara itu, pengujian signifikansi terhadap nilai korelasi antara kecerdasan emosi dengan stres akademik dapat dilakukan dengan perbandingan nilai probabilitas dengan tingkat signifikansi yaitu jika probabilitas $<0,05$ ($p < 0,05$) hubungan kedua variabel signifikan sedangkan jika $>0,05$ ($p > 0,05$) hubungan kedua variabel tidak signifikan.