BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Azwar, 2019).

Metode ini menekankan pada penggunaan data numerik atau angka yang kemudian dianalisis dengan teknik statistik agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara objektif dan ilmiah. Menurut Azwar (2019), penelitian kuantitatif memiliki karakteristik utama yaitu sistematis, terstruktur, objektif, dan menggunakan prosedur ilmiah yang terencana sejak perumusan masalah hingga analisis data.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2019) variabel peneitian adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu dapat berbeda-beda dari satu subjek ke subjek yang lain, atau dari satu kasus ke kasus yang lain. Dalam suatu peneitian peneliti harus lebih dahulu mengidentifkasi variabel penelitian. Pada peneitian ini terapat tiga variabel yang digunakan yaitu variabel *dependent* dan variabel *independent*, variabel terkait dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel *Dependent* (Variabel Terikat) : Tingkat Stres (Y)

2. Variabel *Independent* (Variabel Bebas) : Dukungan Sosial (X_1) dan Kecerdasan Emosional (X_2)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2019), definisi operasional merupakan penjabaran dari variabel dalam bentuk indikator yang dapat diamati dan diukur

1. Stres

Stres merupakan keadaan ketegangan atau tekanan yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan adaptifnya (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2014). Stres mencerminkan respons emosional, kognitif, dan fisik terhadap beban kerja serta tanggung jawab akademik yang dijalani secara bersamaan. Aspek stres dalam penelitian ini mengacu pada Sarafino dan Smith (2011), yang membaginya menjadi dua kategori utama, yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Aspek biologis mencakup gejala fisik seperti jantung berdebar, ketegangan otot, gangguan tidur, dan kelelahan, sedangkan aspek psikososial meliputi gejala emosional dan sosial seperti kecemasan, mudah tersinggung, penurunan motivasi, serta perilaku menarik diri dari lingkungan sosial.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan emosional, informasional, maupun praktis yang diterima individu dari orang lain untuk menghadapi tekanan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sarafino & Smith, 2011; Baron & Byrne, 2004). Dukungan sosial dalam penelitian ini, diartikan sebagai bentuk bantuan yang diterima mahasiswa pekerja dari keluarga, teman, rekan kerja, maupun lingkungan kampus yang memberikan rasa diterima, dihargai, dan diperhatikan.

Berdasarkan Sarafino dan Smith (2011), aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional berupa perhatian, empati, dan kasih sayang; dukungan penghargaan berupa dorongan, pujian, dan pengakuan; dukungan instrumental berupa bantuan konkret seperti uang, tenaga, atau fasilitas; dukungan informasional berupa saran, nasihat, atau petunjuk dalam menyelesaikan masalah; serta dukungan jaringan sosial berupa rasa memiliki terhadap kelompok sosial yang mendukung.

3. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain secara efektif (Goleman, 2002). Konteks kecerdasan emosional dalam penelitian ini, mencerminkan kemampuan mahasiswa pekerja dalam mengatur emosi, mempertahankan ketenangan di bawah tekanan, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Aspek kecerdasan emosional mengacu pada Wolff (2005) dalam The Emotional Competence Inventory (ECI 2.0), yang terdiri dari empat dimensi utama, yaitu self-awareness sebagai kemampuan mengenali perasaan diri dan penyebabnya, self-management sebagai kemampuan mengontrol emosi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan, social awareness sebagai kemampuan memahami perasaan orang lain dan menunjukkan empati, serta relationship management sebagai kemampuan membangun, memelihara, dan mengelola hubungan interpersonal secara positif.

D. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar (2019), populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Surabaya yang bekerja baik secara paruh waktu maupun penuh waktu.

2. Sampel

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan pendekatan rumus Lemeshow, terutama apabila ukuran populasi sebenarnya tidak diketahui secara pasti. Pendekatan ini digunakan dalam penelitian sosial dan psikologis untuk menentukan jumlah responden minimal yang diperlukan agar hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang memadai, Adapun rumus Lemeshow yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

z = skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

p = maksimal estimasi 0,5

d = taraf keasalahan 10%

Hitungan:

$$n = \frac{1{,}96^2 \cdot 0{,}5 \cdot (1 - 0{,}5)}{0{,}1^2}$$

$$n = \frac{3{,}8416 \cdot 0{,}5 \cdot 0{,}5}{0{,}1^2}$$

$$n = \frac{0{,}9604}{0{,}1^2}$$

$$n = 96{,}04 = 97\ sampel$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Azwar (2017), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel diambil sebagai representasi dari populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada kelompok yang lebih luas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode accidental sampling.

Teknik accidental sampling digunakan karena penentuan sampel dilakukan berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan memenuhi kriteria sebagai responden, yaitu mahasiswa yang bekerja dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Surabaya. Metode ini dianggap sesuai karena peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi maupun distribusi mahasiswa yang bekerja di berbagai perguruan tinggi, sehingga pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kemudahan akses terhadap responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi di Surabaya (negeri maupun swasta)
2. Memiliki pekerjaan tetap atau pekerjaan paruh waktu, baik di sektor formal maupun informal

3. Telah bekerja selama minimal 6 bulan
4. Berusia antara 18–25 tahun
5. Menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan pada periode pengambilan data

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa skala psikologi. Menurut Azwar (2021) skala psikologi merupakan stimulus yang berupa pertanyaan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan tingkat stres dengan menggunakan metode kuisioner dengan skala likert. Kuisioner adalah pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada responden dan cara menjawabnya dengan memberikan tanda centang pada kolom yang telah tersedia sesuai pilihan responden.

Kriteria skala dalam penelitian ini merupakan jenis skala likert dimana subjek diminta untuk memilih salah satu dari empat katagori jawaban yang masing-masing jawaban menunjukan kesesuaian pernyataan yang diberikan dengan keadaan yang dirasakan responden sendiri yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala penelitian ini disusun berdasarkana aitem-aitem *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* yaitu pernyataan yang bersifat memihak atau mendukung, sedangkan *unfavourable* yaitu

pernyataan yang bersifat tidak mendukung. skor skala likert yang akan digunakan pada penelitian ini.

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Jawaban	**Item *Favorable***	**Item *Unfavorable***
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala yang digunakan yakni antara lain:

1. **Skala Stres**

   Skala stres dirancang berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino and Smith (2011) yaitu biologis dan psikologis. Adapun penyusunan pernyataan pada skala stres dijabarkan dalam *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres

ASPEK	INDIKATOR	***Favo***	***Unfavo***
BIOLOGIS	Gejala fisik yang dialami individu	***1,2,4,5***	***3,6***
PSIKOLOGIS	Gejala Kognisi (Gangguan Proses Berpikir)	***7,8***	***9***
	Gejala Emosi (Gangguan Kestabilan Emosi)	***10,11***	***12***
	Gejala Tingkah Laku (Perilaku Negatif Sehari-hari)	***13,14***	***15***

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dirancang berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Safarino and Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan jaringan sosial. Adapun penyusunan pernyataan pada skala *dukungan sosial* dijabarkan dalam *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Dukngan Sosial

ASPEK	INDIKATOR	***Favo***	***Unfavo***
Dukungan Emosional	Mendapatkan Perhatian dan Kepedulian dari Orang Lain	***1,2***	***3***
Dukungan Penghargaan	Merasa Percaya Diri Ketika Ada Dorongan	***4,5***	***6***
Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan nyata/praktis (finansial maupun jasa) untuk memenuhi kebutuhan.	***7,8***	***9***
Dukungan Informasional	Mendapat rekomendasi, atau saran yang membantu pengambilan keputusan	***10,11***	***12***
Dukungan Jaringan Sosial	Merasakan kebersamaan dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat.	***13,14***	***15***

3. **Skala Kecerdasan Emosi**

Skala kecerdasan emosi dirancang berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh *The Emotional Competence Inventory* 2.0 (Wolff, 2005) yaitu *self awareness, self management, social awareness,* dan *relationship managemen*t. Adapun penyusunan pernyataan pada skala kecerdasan emosi dijabarkan dalam *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Blueprint Kecerdasan Emosi

ASPEK	INDIKATOR	***Favo***	***Unfavo***
SELF AWARENESS	Mengenali emosi yang dirasakan diri sendiri (Emotional Self-Awareness)	***1,2***	***3***
	Mengenali kelebihan dan kekurangan diri (Accurate Self-Assessment)	***4,5***	***6***
SELF MANAGEMENT	Mengendalikan emosi (Emotional Self-Control)	***7,8***	***9***
	Menunjukkan kejujuran, integritas, dan kepercayaan (Transparency)	***10,11***	***12***
	Menyesuaikan diri dalam menghadapi rintangan atau situasi yang berubah-ubah (Adaptability)	***13,14***	***15***
SOCIAL AWARENESS	Merasakan perasaan dan perspektif orang lain (Empathy)	***16,17***	***18***
	Membaca keadaan emosi dalam kelompok dan kekuatan hubungan (Organizational Awareness)	***19,20***	***21***
RELATIONSHIP MANAGEMENT	Dapat membimbing dan memotivasi (Inspirational Leadership)	***22,23***	***24***
	Dapat memprakarsai, mengatur, dan memimpin (Change Catalyst)	***25,26***	***27***
	Dapat mengelola dan menyelesaikan konflik interpersonal(Conflict Management)	***28,29***	***30***

F. Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Azwar (2021), uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat. Sebuah alat ukur dinyatakan valid apabila data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan hal yang ingin diungkap serta sejalan dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan. Hair dkk (2010) juga menjelaskan bahwa validitas merupakan tingkat ketepatan dari suatu alat ukur atau kumpulan alat ukur dalam merepresentasikan konsep yang diteliti, serta sejauh mana alat tersebut bebas dari kesalahan sistematis maupun kesalahan acak. Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi sebagai cara untuk menguji instrumen.

Validitas isi diperoleh melalui proses penilaian terhadap butir-butir dalam instrumen, yang bertujuan untuk mengkaji sejauh mana kelayakan butir-butir tersebut dalam menggambarkan komponen-komponen dari cakupan materi yang diukur (aspek representatif), serta kesesuaiannya dengan indikator perilaku dari atribut yang ingin diukur (aspek relevansi). Kelayakan suatu item ditentukan melalui penilaian subjektif oleh sekelompok ahli (*judgement*). Butir-butir dalam suatu tes yang dinilai memiliki tingkat representasi dan relevansi yang tinggi terhadap aspek yang diukur disebut memiliki validitas logis (*logical validity*), yang berasumsi bahwa butir-butir tersebut mampu menghasilkan respons yang dapat diinterpretasikan secara akurat terhadap atribut yang hendak diukur (Azwar, 2021).

2. Uji Daya Diskriminasi Item

Daya diskriminasi item mengacu pada sejauh mana suatu item mampu membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak memilikinya (Azwar, 2021). Pengujian daya diskriminasi item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor pada item dengan distribusi skor total skala. Untuk menilai daya diskriminasi item, digunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS versi 26, dengan memperhatikan kolom *Corrected Item-Total Correlation* yang mencerminkan daya diskriminasi suatu item.

Sebagai acuan untuk menilai item berdasarkan korelasi item-total, umumnya digunakan batas nilai rix ≥ 0,30. Item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memadai dan dinyatakan valid. Sebaliknya, item yang menunjukkan koefisien korelasi di bawah 0,30 dapat diartikan sebagai item dengan daya beda yang rendah dan dinilai tidak valid (Azwar, 2019).

3. Reliabilitas

Suatu hasil pengukuran dianggap tidak normal apabila terdapat kesalahan (*error*) yang bersifat acak selama proses pengukuran berlangsung (Azwar, 2019). Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu variabel atau sekumpulan variabel dapat melakukan pengukuran secara konsisten terhadap apa yang memang dimaksudkan untuk diukur (Hair dkk., 2010). Bila pengukuran dilakukan berulang kali, alat ukur yang reliabel akan memberikan hasil data yang tetap konsisten. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran

mencerminkan nilai yang sesungguhnya dan terbebas dari kesalahan dalam pengukuran.

Reliabilitas alat ukur menggunakan pendekatan reliabilitas instrumen internal karena perhitungannya didasarkan pada data yang diperoleh dari alat ukur itu sendiri, yaitu dengan menerapkan rumus Alpha Cronbach menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Sebuah alat ukur dapat dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien konsistensi alpha (α) mencapai ≥ 0,6. Rumus reliabilitas Alpha Cronbach's adalah sebagai berikut:

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2}\right)$$

Keterangan:

r_{ac} = Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach's*

k = Banyak butir atau item pertanyaan

σb^2 = Varian butir-butir pertanyaan

σt^2 = Varian skor total

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap beberapa asumsi klasik, yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari variabel independen dan dependen memiliki distribusi yang normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, di mana data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (ρ) > 0,05, dan dikatakan tidak normal apabila nilai (ρ) < 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel-variabel yang diteliti. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi (ρ) < 0,05, maka hubungan antara variabel dinyatakan linear.

2. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear Berganda

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda. Regresi linear berganda merupakan salah satu teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara satu variabel dependen dengan beberapa variabel independen. Tujuan dari

penggunaan teknik ini adalah untuk memanfaatkan nilai variabel bebas yang telah diketahui guna memprediksi nilai dari satu variabel terikat yang menjadi fokus penelitian (Hair dkk., 2010). Adapun rumus dari analisis regresi linear berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha_O + \alpha_1 X_1 + \alpha_2 X_2$$

Keterangan:

Y = *Variable dependent* (variabel terikat)
X_1, X_2 = *Variable independent* (variabel bebas)
α_O = Konstanta
α_1, α_2 = Koefisien Regresi

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 26 untuk mempermudah proses analisis penelitian.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA