

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Azwar (2014) menjelaskan bahwa “Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan suatu intervensi terhadap variabel-variabel yang bersangkutan. Data yang diperoleh merupakan data alamiah seperti apa adanya. Kendali parsial yang dilakukan terbatas pada kontrol statistical dalam analisisnya sehingga dimungkinkan untuk melihat hubungan di antara dua variabel atau lebih”.

Jenis penelitian kuantitatif korelasional dipilih karena peneliti ingin menguji adanya hubungan antar tiga variabel, yakni efikasi diri dan dukungan sosial sebagai variabel independent dan stres akademik sebagai variabel dependent. Peneliti ingin menguji manakah dari kedua variabel independent yaitu efikasi diri dan dukungan sosial yang lebih dominan berhubungan dengan stres akademik siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda yang bertujuan untuk melihat bagaimana variabel dependent dapat diprediksikan melalui variabel independent dan melihat seberapa besar kontribusi efektif yang dapat diberikan oleh variabel independent terhadap variabel dependent.

## **B. Subyek Penelitian**

### **1. Populasi**

Dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2014). Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan yang berjumlah 270 siswa.

### **2. Sampel Penelitian**

Karena analisis penelitian ini didasarkan pada data sampel yang kesimpulan akhirnya akan digeneralisasikan pada populasi maka sangatlah penting untuk menentukan teknik penarikan sampel yang tepat, sehingga mampu didapatkan sampel yang memiliki representasi yang baik lagi populasinya (Azwar, 2014).

Pada dasarnya teknik-teknik pengambilan sampel terdiri atas cara probabilitas (*probability sampling*) dan cara non-probabilitas (*nonprobability sampling*). Dengan cara probabilitas setiap subjek dalam populasi akan memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Dengan demikian peneliti dapat memperkirakan besarnya eror dalam pengambilan sampel.

Diantara cara-cara pengambilan sampel probabilitas dikenal istilah cara random. Suatu sampel dikatakan diambil secara random apabila setiap subjek dalam populasi memiliki peluang yang sama besar untuk terpilih menjadi sampel. Pengambilan sampel pada populasi yang homogen bisa menggunakan teknik random sederhana. Pengambilan sampel secara random sederhana

dilakukan dengan undian, yaitu mengundi nama-nama subjek dalam populasi (Azwar, 2014).

Sehubungan dengan jumlah sampel Arikuntoro (2006) menjelaskan bahwa “Jika jumlah responden kurang dari 100, lebih baik semua dijadikan sampel, tetapi jika responden lebih dari 100 maka dapat diambil 10 – 15 % atau 20 – 25 %. Dalam hal ini peneliti menggunakan prosentase 16 % > 10 % dari populasi (270 siswa) maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 165 siswa.

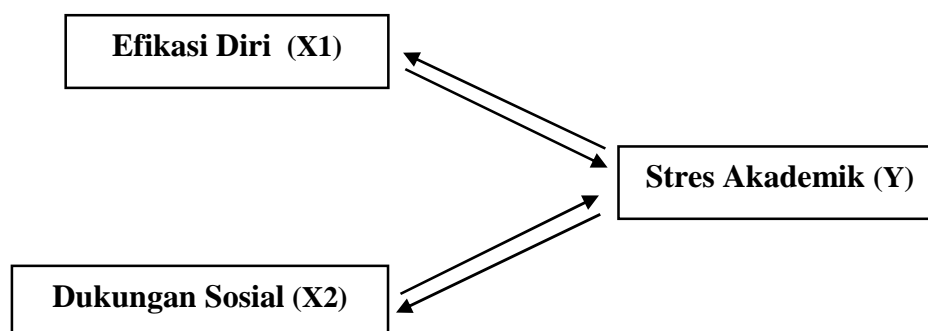
### **C. Variabel Penelitian dan Pengukurannya**

#### **1. Variabel Terikat (Y)**

Variabel terikat atau variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres akademik.

##### **a. Definisi Operasional**

Stres akademik adalah bentuk respon fisiologis, emosi, kognisi dan behavioral terhadap kejadian lingkungan seperti bahaya, ancaman atau tantangan yang ada. Aspek-aspek stres antara lain adalah aspek biologis (reaksi fisiologis dari tubuh), aspek psikososial yang didalamnya terdapat aspek kognisi, emosi, dan perilaku sosial.



Gambar 3.1 Variabel Penelitian

## 2. Variabel Bebas (X1)

Variabel bebas atau variabel independent merupakan variabel mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat) variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri (X1)

### a. Definisi Operasional

Efikasi diri adalah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya, atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu (menghadapi tugas, mencapai tujuan dan menghadapi hambatan yang terjadi). Terdapat tiga dimensi, yakni dimensi level (tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu mampu diatasi), strength (kekuatan atau kemampuan terhadap keyakinan diri yang ditandai dengan besarnya usaha untuk mengatasi masalah) dan generality (keyakinan individu bahwa ia mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar).

### 3. Variabel bebas (X2)

Variabel bebas atau variabel independent merupakan variabel mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat) variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X2)

#### a. Definisi Operasional

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Aspek dukungan ini dapat adalah dukungan emosional, instrumental, informasi dan penghargaan.

## D. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Angket Terbuka

Survei dengan menggunakan angket terbuka digunakan untuk menggali fenomena yang terjadi pada siswa kelas X, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data awal penelitian, dan mengkonfirmasi masalah yang terjadi di lapangan. Angket terbuka disebar kepada 100 siswa kelas X di SMAN tahun pelajaran 2016/2017.

## 2. Skala

Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala efikasi diri, dukungan sosial dan skala stres akademik. Skala ini berisi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal positif atau mendukung terhadap objek sikap. Sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal negatif atau tidak mendukung terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Skala tersebut menggunakan kategori sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Respon Jawaban Skala**

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Cukup Setuju (CS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

### a. Blue Print Efikasi Diri

Skala efikasi diri dikembangkan berdasarkan dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) yang terdiri dari *level* (tingkat kesulitan), *strength* (ketahanan menghadapi tugas) dan *generality* (kemampuan pengembangan diri). Blue print skala efikasi diri sebelum uji coba (aitem yang bercetak tebal adalah yang gugur):

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Efikasi Diri Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	1,2,3, 4,5,38	6,7,8	15
	Yakin dapat menyelesaikan tugas mata pelajaran yang sulit	9,10, 11	12,13, 14	
Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas mata pelajaran	<b>15,16,</b> <b>17,18,</b> <b>19,41</b>	<b>20,21,</b> <b>46,47,</b> <b>48</b>	21
	Belajar lebih giat, serius ketika akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS)	<b>22,23,</b> <b>24,25,</b> <b>26,27</b>	<b>28,29,</b> <b>42</b>	
Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas mata pelajaran	30,31, <b>32,35,</b> <b>36,37,</b> 40	<b>33,34,</b> <b>39,43,</b> <b>44,45,</b> 49	14
Total				50

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Efikasi Diri Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	1,2,3, 4,38	6,7,8	14
	Yakin dapat menyelesaikan tugas mata pelajaran yang sulit	9,10, 11	12,13, 14	
Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas mata pelajaran	16,17, 18	20	12
	Belajar lebih giat, serius ketika akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS)	23,24, 25,26, 50	28,29, 42	
Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas mata pelajaran	30,31, 35,37, 40	39,44, 45,49	9
Total				35

Setelah uji coba diperoleh reliabilitas skala sebesar  $r = 0,928$  dengan validitas aitem tersebar dari angka  $0,296 - 0,792$ .



b. Blue Print Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014). Berikut adalah blueprint skala dukungan sosial sebelum uji coba (aitem yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur):

**Tabel 3.4**  
**Blue Print Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Dukungan Emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian orang lain	1,2,4	3,5,6, <b>40</b>	7
Dukungan Penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif orang lain	7,8,9, 10,38, 45,46, 48	11,12, <b>13,14</b>	12
Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	<b>15,16,</b> 17,18, 19, <b>42,</b> <b>43</b>	<b>20,21,</b> 22,23, 49	12
Dukungan Informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	24,25, 26,27, 28,29, <b>30,31,</b> 32,39, <b>47,50</b>	33,34, 35,36, 37,41, 44	19
Total				50

**Tabel 3.5**  
**Blue Print Dukungan Sosial Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Dukungan Emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian orang lain	2,4	3,5,6	5
Dukungan Penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif orang lain	7,10, 38,45, 46,48	11,12, 13	9
Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	16,17, 18,19	21,22, 23,49	8
Dukungan Informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	24,25, 26,27, 28,29, 31,32, 39,50	33,34, 35,36, 37,41, 44	17
Total				39

Setelah uji coba diperoleh reliabilitas skala sebesar  $r = 0,940$  dengan validitas aitem tersebar dari angka  $0,307 - 0,879$ .

## c. Blue Print Stres Akademik

Skala stres akademik peneliti mengacu pada teori Sarafino dan Timothy (2012). Blue print skala stres akademik sebelum uji coba sebagai berikut (aitem yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur).

**Tabel 3.6**  
**Blue Print Stres Akademik Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Reaksi Emosi	1. Mudah marah dan mudah kecewa 2. Mudah tersinggung 3. Hilang rasa humor 4. Gelisah ketika menghadapi ujian 5. Panik ketika banyak tugas	<b>1,2,3,4,5</b>	<b>6,7</b>	7
Reaksi Biologis	1. Sakit kepala 2. Sakit perut 3. Jantung berdebar-debar 4. Insomania 5. Mudah lelah 6. Keluar keringat dingin 7. Kurang selera makan 8. Sering buang air kecil	8,9,10,11	<b>12,13</b>	6
Reaksi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi 2. Mudah lupa 3. Berfikir negatif 4. Prestasi menurun 5. Kehilangan harapan 6. Merasa diri tidak berguna 7. Sulit mengambil keputusan	<b>15,18,21,22,23</b>	14, <b>16,17,19,20</b>	10
Reaksi Perilaku	1. Gugup 2. Suka berbohong 3. Sering membolos 4. Tidak disiplin 5. Tidak peduli mata pelajaran 6. Suka membantu 7. Menyendiri 8. Takut bertemu guru	24,25,26, <b>27</b> ,28,29,30,31,32,33,39,40,43,46,47,48, <b>49,50</b>	34,35,36,37, <b>38,41</b> ,42,44,45	27
Total aitem				50

**Tabel 3.7**  
**Blue Print Stres Akademik Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Reaksi Emosi	1. Mudah marah dan mudah kecewa 2. Mudah tersinggung 3. Hilang rasa humor 4. Gelisah ketika menghadapi ujian 5. Panik ketika banyak tugas	2,3		2
Reaksi Biologis	1. Sakit kepala 2. Sakit perut 3. Jantung berdebar-debar 4. Insomania 5. Mudah lelah 6. Keluar keringat dingin 7. Kurang selera makan 8. Sering buang air kecil	8,9, 10,11		4
Reaksi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi 2. Mudah lupa 3. Berfikir negatif 4. Prestasi menurun 5. Kehilangan harapan 6. Merasa diri tidak berguna 7. Sulit mengambil keputusan	18,21, 23	14,20	5
Reaksi Perilaku	1. Gugup 2. Suka berbohong 3. Sering membolos 4. Tidak disiplin 5. Tidak peduli mata pelajaran 6. Suka membantu 7. Menyendiri 8. Takut bertemu guru	24,25, 26,28, 29,30, 31,32, 33,39, 40,43, 46,47, 48,49	34,35, 36,37, 38,42, 44,45	24
Total aitem				35

Setelah uji coba diperoleh reliabilitas skala sebesar  $= 0,925$  dengan validitas aitem tersebar dari angka  $0,275 - 0,798$ .

## E. Uji Validitas dan Reliabilitas

Penelitian yang menggunakan alat ukur harus diuji dengan tahapan reliabilitas dan kemudian uji validitas alat ukur. Hasil penelitian yang reliabel menunjukkan kesamaan data dalam waktu yang berbeda sedangkan hasil penelitian yang valid menunjukkan kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2002). Sebelum instrumen penelitian digunakan maka terlebih dahulu diadakan uji validitas dan reliabilitas :

### 1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian sesuai atau dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan antara nilai korelasi atau  $r$  hitung dari variabel penelitian dengan nilai  $r$  tabel. Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science) 20.0 for Windows*.

Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Menurut Sugiyono (2012) syarat suatu aitem dinyatakan valid adalah apabila korelasi tiap faktor tersebut bernilai positif dan besarnya koefisien  $> 0,3$ . Namun apabila aitem yang valid belum mencukupi target yang diinginkan maka  $r = 0,30$  bisa diturunkan menjadi  $r = 0,25$  (Azwar, 2012:86)

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas atau keandalan suatu pengukuran menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut tanpa bias (bebas dari kesalahan) dan karena itu menjamin pengukuran yang konsisten lintas waktu dan lintas beragam Item dalam instrumen. Keandalan suatu pengukuran merupakan indikasi mengenai stabilitas dan konsistensi dimana instrumen mengukur konsep dan membantu menilai “ketepatan” sebuah pengukuran. Reliabilitas instrumen terkait dengan bebas dari bias (*error free*) dan konsistensi instrumen. Pengujian terhadap reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan Model Alpha, Angka cronbach alpha pada kisaran 0,700 adalah dapat diterima, di atas 0,800 baik (Azwar, 2009).

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono, 2012). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00 berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011:181). Untuk melihat reliabilitas masing-masing instrument peneliti menggunakan koefisien *cornbach's alpha* ( ) yang dianalisis dengan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science) 20.0 for Windows*. Suatu instrument dikatakan reliabel jika nilai *cornbach's alpha* ( )  $> 0,6$ .

## D. Uji Asumsi

### 1. Skala Efikasi Diri

#### a. Uji Instrumen Pertama

Hasil uji instrumen pada Skala Efikasi Diri yang berisi 50 aitem terhadap 100 responden adalah:

**Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Efikasi Diri**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,827	50

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Efikasi Diri dengan teknik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,827. Kaidah yang digunakan sebesar 0,8 sebagai koefisien minimal untuk menyatakan suatu alat ukur sebagai alat ukur yang reliabel, maka koefisien reliabilitas yang diperoleh diatas (0,827) menunjukkan bahwa Skala Efikasi Diri adalah reliabel.

Hasil uji *Corrected Aitem-Total Correlation* Skala Efikasi Diri pada putaran pertama yang berisi 50 aitem, 35 aitem memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* positif antara 0,257 – 0,761 dan 15 aitem yang tidak memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* negatif yaitu aitem nomor 5,15,19,20,21,27,32,33,34,36,41,43, 46,47,48. Hasil uji instrumen pertama masih terdapat aitem tidak valid, maka dilakukan uji instrumen kedua dengan menggugurkan aitem tersebut.

## b. Uji Instrumen Kedua

Uji instrumen pada skala Efikasi Diri yang berisi 35 aitem terhadap 100 responden adalah:

**Tabel 3.9. Reliabilitas Skala Efikasi Diri**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,928	35

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Efikasi Diri dengan koefisien realibilitas sebesar 0,928, yang berisi 35 aitem diperoleh koefisien *Corrected Aitem-Total Correlation* positif antara 0,296 – 0,792, maka item Skala Efikasi Diri dinyatakan valid.

**Tabel 3.10 Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Sahih**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	1,2,3,4 ,38	6,7,8	14
	Yakin dapat menyelesaikan tugas mata pelajaran yang sulit	9,10, 11	12,13, 14	
Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas mata pelajaran	16,17, 18	20	12
	Belajar lebih giat, serius ketika akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS)	23,24, 25,26, 50	28,29, 42	
Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas mata pelajaran	30,31, 35,37, 40	39,44, 45,49	9
Total				35



## 2. Skala Dukungan Sosial

### a. Uji Instrumen Pertama

Hasil uji instrumen Skala Dukungan Sosial yang berisi 50 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.11. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,922	50

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Dukungan Sosial dengan teknik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,922. Kaidah yang digunakan sebesar 0,8 sebagai koefisien minimal untuk menyatakan suatu alat ukur sebagai alat ukur yang reliabel, maka koefisien reliabilitas yang diperoleh diatas (0,922) menunjukkan bahwa Skala Dukungan Sosial adalah reliabel.

Hasil uji *Corrected Aitem-Total Correlation* Skala Dukungan Sosial pada putaran pertama yang berisi 50 aitem, 41 aitem memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* positif antara 0,254 – 0,839 dan 9 aitem yang tidak memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* negatif yaitu aitem nomor 1,9,15,20,30,40,42,43,47. Hasil uji instrumen pertama masih terdapat aitem tidak valid, maka dilakukan uji instrumen kedua dengan menggugurkan aitem tersebut.

b. Uji Instrumen Kedua

Hasil uji instrumen Skala Dukungan Sosial yang berisi 41 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.12. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,938	41

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Dukungan Sosial dengan teknik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,938. Kaidah yang digunakan sebesar 0,8 sebagai koefisien minimal untuk menyatakan suatu alat ukur sebagai alat ukur yang reliabel, maka koefisien reliabilitas yang diperoleh diatas (0,938) menunjukkan bahwa Skala Dukungan Sosial adalah reliabel.

Hasil uji *Corrected Aitem-Total Correlation* Skala Dukungan Sosial pada putaran kedua yang berisi 41 aitem, 40 aitem memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* positif antara 0,250 – 0,873 dan 1 aitem yang tidak memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* negatif yaitu aitem nomor 8. Hasil uji instrumen kedua masih terdapat aitem tidak valid, maka dilakukan uji instrumen ketiga dengan menggugurkan aitem tersebut.

c. Uji Instrumen Ketiga

Hasil uji instrumen Skala Dukungan Sosial yang berisi 40 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.13. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,938	40

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Dukungan Sosial dengan teknik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,938. Kaidah yang digunakan sebesar 0,8 sebagai koefisien minimal untuk menyatakan suatu alat ukur sebagai alat ukur yang reliabel, maka koefisien reliabilitas yang diperoleh diatas (0,938) menunjukkan bahwa Skala Dukungan Sosial adalah reliabel.

Hasil uji *Corrected Aitem-Total Correlation* Skala Dukungan Sosial pada putaran ketiga yang berisi 40 aitem, 39 aitem memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* positif antara 0,310 – 0,878 dan 1 aitem yang tidak memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* negatif yaitu aitem nomor 7. Hasil uji instrumen ketiga masih terdapat aitem tidak valid, maka dilakukan uji instrumen keempat dengan menggugurkan aitem tersebut.

## d. Uji Instrumen Keempat

Hasil uji instrumen Skala Dukungan Sosial yang berisi 39 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.14. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,940	39

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Dukungan Sosial dengan koefisien realibilitas sebesar 0,940, yang berisi 39 aitem diperoleh koefisien *Corrected Aitem-Total Correlation* positif antara 0,307 – 0,879, maka item Skala Efikasi Diri dinyatakan valid.

**Tabel 3.15 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Sahih**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Dukungan Emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian orang lain	2,4	3,5,6	5
Dukungan Penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif orang lain	7,10, 38,45, 46,48	11,12, 13	9
Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	16,17, 18,19	21,22, 23,49	8
Dukungan Informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	24,25, 26,27, 28,29, 31,32, 39,50	33,34, 35,36, 37,41, 44	17
Total				39

### 3. Skala Stres Akademik

#### a. Uji Instrumen Pertama

Hasil uji instrumen Skala Stres Akademik yang berisi 50 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.16. Reliabilitas Skala Stres Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,840	50

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Stres Akademik dengan teknik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,840. Kaidah yang digunakan sebesar 0,8 sebagai koefisien minimal untuk menyatakan suatu alat ukur sebagai alat ukur yang reliabel, maka koefisien reliabilitas yang diperoleh diatas (0,840) menunjukkan bahwa Skala Stres Akademik adalah reliabel.

Hasil uji *Corrected Aitem-Total Correlation* Skala Stres Akademik pada putaran pertama yang berisi 50 aitem, 36 aitem memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* positif antara 0,262 – 0,765 dan 14 aitem yang tidak memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* negatif yaitu aitem nomor 1,5,6,7,12,13,15,16,17,19, 22,27,41,50. Hasil uji instrumen pertama masih terdapat aitem tidak valid, maka dilakukan uji instrumen kedua dengan menggugurkan aitem tersebut.

b. Uji Instrumen Kedua

Hasil uji instrumen Skala Stres Akademik yang berisi 36 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.17. Reliabilitas Skala Stres Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,923	36

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Stres Akademik dengan teknik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,923. Kaidah yang digunakan sebesar 0,8 sebagai koefisien minimal untuk menyatakan suatu alat ukur sebagai alat ukur yang reliabel, maka koefisien reliabilitas yang diperoleh diatas (0,923) menunjukkan bahwa Skala Stres Akademik adalah reliabel.

Hasil uji *Corrected Aitem-Total Correlation* Skala Stres Akademik pada putaran kedua yang berisi 36 aitem, 35 aitem memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* positif antara 0,279 – 0,799 dan 1 aitem yang tidak memenuhi syarat indeks *Corrected Aitem – Total Correlation* negatif yaitu aitem nomor 4. Hasil uji instrumen pertama masih terdapat aitem tidak valid, maka dilakukan uji instrumen ketiga dengan menggugurkan aitem tersebut.

## c. Uji Instrumen Ketiga

Hasil uji instrumen Skala Stres Akademik yang berisi 35 aitem terhadap 100 responden sebagai berikut :

**Tabel 3.18. Reliabilitas Skala Stres Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,925	35

Berdasarkan uji reliabilitas Skala Dukungan Sosial dengan koefisien realibilitas sebesar 0,925, yang berisi 35 aitem diperoleh koefisien *Corrected Aitem-Total Correlation* positif antara 0,275 – 0,798, maka item Skala Efikasi Diri dinyatakan valid.

**Tabel 3.19 Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Sahih**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		F	UF	
Reaksi Emosi	1. Mudah marah dan mudah kecewa	2,3		2
	2. Mudah tersinggung			
	3. Hilang rasa humor			
	4. Gelisah ketika menghadapi ujian			
	5. Panik ketika banyak tugas			
Reaksi Biologis	1. Sakit kepala	8,9, 10,11		4
	2. Sakit perut			
	3. Jantung berdebar-debar			
	4. Insomania			
	5. Mudah lelah			
	6. Keluar keringat dingin			
	7. Kurang selera makan			
	8. Sering buang air kecil			

Dilanjutkan

## Lanjutan

Reaksi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi	18,21,	14,20	5
	2. Mudah lupa	23		
	3. Berfikir negatif			
	4. Prestasi menurun			
	5. Kehilangan harapan			
	6. Merasa diri tidak berguna			
	7. Sulit mengambil keputusan			
Reaksi Perilaku	1. Gugup	24,25,	34,35,	24
	2. Suka berbohong	26,28,	36,37,	
	3. Sering membolos	29,30,	38,42,	
	4. Tidak disiplin	31,32,	44,45	
	5. Tidak peduli mata pelajaran	33,39,		
	6. Suka membantu	40,43,		
	7. Menyendiri	46,47,		
	8. Takut bertemu guru	48,49		
Total aitem				35

### G. Analisis Data

Analisis data diartikan sebagai upaya mengolah data menjadi informasi, sehingga karakteristik atau sifat-sifat data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Proses untuk melakukan analisis data ini, melalui tahapan Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Multikolonieritas.

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

Sesuai dengan tujuan penelitian dan karakteristik data yang dikumpulkan, analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik dengan teknik Analisis Regresi Berganda. Uji prasyarat analisis dengan menggunakan Uji Normalitas Sebaran dan Uji Multikolinieritas.



a. Uji Normalitas Sebaran

Uji Normalitas Sebaran bertujuan untuk mengetahui normal – tidaknya distribusi skor variabel. Pada penelitian ini Uji Normalitas Sebaran menggunakan *Test of Normality Kolmogorof – Smirnov* dan Uji Linieritas. Untuk *Test of Normality Kolmogorof – Smirnov* kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  maka sebaran dinyatakan tidak normal. Sedangkan Uji Linier kaidah pertama yang digunakan adalah jika  $p > 0,05$  maka terdapat hubungan linier secara signifikan antara Variabel Bebas (X) dengan Variabel Terikat (Y), dan jika  $p < 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linier antara Variabel Bebas (X) dengan Variabel Terikat (Y). Uji Linier kaidah kedua yang digunakan adalah jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka terdapat hubungan linier secara signifikan antara Variabel Bebas (X) dengan Variabel Terikat (Y), dan jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka tidak terdapat hubungan linier antara Variabel Bebas (X) dengan Variabel Terikat (Y).

Uji ini dilakukan terhadap pada Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Stres Akademik. Hasil Perhitungan Uji Normalitas sebaran sebagai berikut:

**Tabel 3.20. Hasil Uji Normalitas Sebaran**

	Efikasi Diri	Dukungan Sosial	Stres Akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	1,026	1,173	,917
Asymp. Sig. (2-tailed)	,243	,127	,369

Hasil uji normalitas sebaran melalui *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov* variabel Efikasi Diri diperoleh koefisien normalitas sebaran sebesar 1,026 dan taraf signikansi 0,243 yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka variabel Efikasi Diri mempunyai sebaran normal. Uji Normalitas variable Dukungan Sosial diperoleh koefisien normalitas sebaran sebesar 1,173 dan taraf signifikansi 0,127 yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka variabel Dukungan Sosial mempunyai sebaran normal. Uji Normalitas variabel Y diperoleh koefisien normalitas sebaran sebesar 0,917 dan taraf signifikansi 0,369 yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka variabel Stres Akademik mempunyai sebaran normal.

**Table 3.21. Hasil Uji Linieritas**

Dependent Variable: Stres Akademik

Equation	Model Summary				Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,069	7,279	1	98	,008	117,873	-,264

The independent variable is Efikasi Diri.

Dependent Variable: Stres Akademik

Equation	Model Summary				Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,350	52,668	1	98	,000	173,150	-,558

The independent variable is Dukungan Sosial.

Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri diperoleh taraf signifikan sebesar 0,008. Taraf signifikansi yang diperoleh lebih besar 0,05 maka terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel Efikasi Diri ( $X_1$ ) dengan variabel Stres Akademik ( $Y$ ). Uji Linieritas Dukungan Sosial diperoleh taraf signifikansi 0,000. Taraf signifikansi yang diperoleh = 0,05 maka terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel Dukungan Sosial ( $X_2$ ) dengan variabel Stres Akademik.

b. Uji Multikolinieritas.

Uji Multikolinieritas adalah uji yang dilakukan untuk memastikan apakah di dalam sebuah model regresi ada interkorelasi atau kolinieritas antar variabel bebas. Interkorelasi adalah hubungan linear atau hubungan yang kuat antara satu Variabel Bebas (Variabel Prediktor) dengan Variabel Bebas lainnya di dalam sebuah model regresi. Interkorelasi itu dapat dilihat dengan nilai koefisien korelasi antara variabel bebas, nilai VIF dan Tolerance, nilai Eigenvalue dan Condition Index, serta nilai Standar Error koefisien beta atau koefisien regresi parsial. Pada tabel Collinearity Diagnostik sebagai hasil uji regresi linear dapat dilihat nilai Eigenvalue dan Condition Index. Uji Multikolinieritas kaidah pertama yang digunakan adalah jika nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 maka tidak terjadi Multikolinieritas terhadap data yang diuji, dan jika nilai Tolerance lebih kecil dari 0,10 maka terjadi Multikolinieritas terhadap data yang diuji. Uji Multikolinieritas kaidah kedua yang digunakan adalah jika nilai VIF lebih kecil dari 10,00 maka tidak terjadi Multikolinieritas terhadap data yang diuji, dan jika nilai VIF lebih besar dari 10,00 maka terjadi Multikolinieritas terhadap data yang diuji.

**Tabel 3.22. Hasil Uji Collinearity**

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Efikasi Diri	,956	1,046
Dukungan Sosial	,956	1,046

Pada tabel collinearity diagnostik sebagai hasil Uji Multikolonieritas Efikasi Diri dan Dukungan Sosial diperoleh nilai Tolerance  $0,956 > 0,10$  dan nilai VIF  $1,016 < 10,00$  maka tidak terjadi Multikolonieritas terhadap data yang diuji.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Kabupaten Pamekasan.

### 3. Analisis Norma

Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat efikasi diri, dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2016/2017. Sehingga dapat diketahui tingkatan-tingkatannya, apakah tinggi, sedang, atau rendah. Dalam melakukan pengkategorisasian peneliti menggunakan skor hipotetik. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan skor hipotetik dalam penelitian ini adalah:

- a) Menghitung mean hipotetik (M)
- b) Menghitung standar deviasi hipotetik (SD)
- c) Kategorisasi

Rendah :  $X < M - SD$

Sedang :  $M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$

Tinggi :  $X > M + 1SD$

### 4. Analisis Prosentase

Setelah diketahui harga mean dan SD, selanjutnya dilakukan perhitungan prosentase masing-masing tingkatan. Analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkat efikasi diri, tingkat dukungan sosial, dan tingkat stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2016/2017. Analisis prosentase ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari skala dalam bentuk prosentase. Analisis prosentase ini dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

$P$  = Prosentase

$F$  = Frekuensi

$N$  = Jumlah Subjek

## 5. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis ini digunakan untuk mengetahui bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependent (stres akademik), bila dua atau lebih variabel independen (efikasi diri dan dukungan sosial) sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya) (Sugiyono, 2012). Bila dijabarkan secara matematis bentuk persamaan dari regresi linear berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

Dimana :

$Y$  : Subjek dalam variabel dependen yang diprediksi

$a$  : Konstanta, yaitu besarnya nilai  $Y$  ketika nilai  $X_1$   $X_2$   $X_3$

$b_1, b_2, b_3$  : Koefisien Regresi

$X_1, X_2, X_3$  : Variabel terikat/variabel yang mempengaruhi