

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Partisipan

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2011:80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 10.231 mahasiswa dan masih berstatus aktif atau tidak sedang mengambil cuti kuliah.

2. Partisipan

Siregar (2013) menyebutkan bahwa sampel merupakan suatu prosedur pengambilan data dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan digunakan dalam menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi penelitian. Teknik penggunaan sampel untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampling.

Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampling dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 100 orang sebagai subyek penelitian yang dipilih secara acak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan apabila populasi tidak terdiri dari individu-individu melainkan terdiri dari kelompok-kelompok.

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang digunakan untuk menguji suatu teori tertentu dengan cara meneliti hubungan dari variabel. Selanjutnya variabel ini diukur dengan menggunakan instrumen sehingga data yang berupa angka dapat dihitung dengan prosedur statistik (Creswell, 2013). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik korelasi. Penelitian korelasi digunakan untuk melihat hubungan antara variabel. Besar atau kecilnya hubungan antara variabel dapat dinyatakan dengan koefisien korelasi (Arikunto, 2006).

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel dependen (Y) sebagai variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, dan variabel independent (X) sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Pada penelitian ini *mindfulness* merupakan variabel bebas atau independent (X) yang diukur dengan menggunakan skala *mindfulness* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek yaitu kesadaran penuh, perhatian dan penerimaan. Sedangkan yang menjadi variabel terikat atau dependen (Y) adalah prokrastinasi akademik yang diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator prokrastinasi akademik yaitu *preceived time, intention action, emotional distress, preceived ability*.

C. Instrument Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode penyebaran skala penelitian. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner (angket). Peneliti menyusun beberapa pertanyaan berdasarkan teori yang telah ada, kemudian diberikan kepada responden untuk dijawab. Pertanyaan yang diberikan merupakan jenis pernyataan tertutup. Pertanyaan tertutup akan membantu responden untuk menjawab dengan cepat dan

juga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data terhadap seluruh angket yang telah terkumpul (Sugiono, 2011).

Skala yang akan digunakan dalam penelitian adalah skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala likert merupakan salah satu instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi, atau sikap seseorang mengenai suatu objek (Martono dan Nanang, 2015). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu, skala Mindfulness dan skala Prokrastinasi akademik.

1. Skala Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Operasional

Prokrastinasi akademik ini adalah suatu kebiasaan individu yang sering menunda secara sengaja dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu (Schouwernburg, dkk dalam Robin, Fogel, & Nuther Upham, 2011). Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan kegiatan yang harus segera diselesaikan.

b. Pengembangan alat ukur

Dalam penelitian ini skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan empat komponen yang diambil dari teori Ferarri, dkk dan steel yaitu: *preceived time, intention action, emotional distress, preceived ability*. Dalam skala ini terdiri dari 30 item pernyataan mengenai masing- masing dimensi dalam variabel prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Blue print skala prokrastinasi akademik sebelum uji

No	Aspek	Indikator	Butir soal		Total
			favorabel	Unfavorable	
1	<i>Preceived Time</i>	Tidak tepat waktu	2,5,	1,3,4,6,7,8	8
2	<i>Intention action</i>	Tidak konsisten	9,13,14,15, 16,17	10,11,12	9
3	<i>Emotional distress</i>	Perasaan tidak nyaman	19,20,21,22, 23,24	18	7
4	<i>Preceived ability</i>	Takut gagal	25,26,27,28, 30	29	6
Jumlah			19	11	30

Berdasarkan tabel di atas terdapat tiga puluh (30) butir pernyataan pada skala prokrastinasi akademik. Item pada instrument skala ini dibagi dalam dua jenis yaitu favorable yang merupakan pernyataan untuk mendukung ataupun memihak pada objek penelitian dan memiliki skor item yang bergerak dari angka 5 hingga 1, dan unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung ataupun tidak memihak dan memiliki skor item yang bergerak dari angka 1 hingga 5.

c. Uji Alat Ukur

1) Uji validitas alat ukur

Validitas dalam pengertian yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya, sejauhmana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya (Azwar, 2012). 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, 2012). Batasan yang digunakan untuk memilih aitem yang valid adalah memilih aitem yang teruji mampu mengukur apa yang seharusnya diukur yaitu menggunakan *index corrected item total corrected item total correlation* $> 0,3$ (Azwar, 2010).

Pada saat melakukan uji validitas peneliti melakukan pengujian terhadap item sebanyak 4 putaran. Pada putaran pertama, hasil uji validitas terdapat 14 item yang gugur, yaitu pada item nomor, 1,2,3,4,5,8,9,13,14,21,23, 24,26, dan 30. Pada saat melakukan uji validitas yang kedua terdapat 1 item yang gugur, yaitu item nomor 7. Pada Putaran ketiga terdapat 1 item yang gugur yaitu item nomor 11. Pada putaran ke empat tidak ada item yang gugur sehingga telah didapatkan item yang valid sejumlah 14 item dengan *corrected item total correlation* berkisar dari 0,313 sampai 0,532.

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Sebaran Item		Total
		Gugur	Sahih	
1	<i>Preceived Time</i>	1,2, 3, 4, 5, 7, 8	6	8
2	<i>Intention action</i>	9, 11, 13, 14,	10,12, 15, 16, 17	9
3	<i>Emotinal Distress</i>	23, 24	18, 19, 20, 22	8
4	<i>Preceived ability</i>	30	25, 27, 28, 29	5
				30

2) Realibilitas alat ukur

Menurut Supratiknya (2014) realibilitas yang tinggi dalam suatu pengukuran merupakan salah satu alat tes yang baik. Data dihitung dan dianalisis menggunakan koefisien *Alpha Cronbach (a)* untuk mendapatkan estimasi konsistensi internal item

pada skala (Supratiknya, 2014). Koefisien minimum bagi realibilitas dipandang memuaskan adalah $> 0,70$; jika koefisien minimum kurang memadai karena besarnya kesalahan baku skor sehingga interpretasi skor pun menjadi meragukan jika digunakan bagi perorangan (Supratiknya, 2014).

Tabel 3 Hasil Uji Realibilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Cronbach's Alpha	0,765
Jumlah item	14

Hasil uji realibilitas skala prokrastinasi akademik memiliki realibilitas sebesar 0,765 hal ini menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini reliabel.

2. Skala *Mindfulness*

a. Definisi operasional.

Mindfulness dalam bahasa inggris merupakan kata yang cukup lama yang mengisyaratkan kualitas sadar (*Aware*) dan perhatian (Kabat zin, 2013). *Mindfulness* merupakan kemampuan individu yang merujuk pada perhatian dan pengetahuan pada setiap kondisi yang terjadi (Brantley dan Millstine, 2011). *Mindfulness* adalah sebuah kesadaran diri, yang mencakup keadaan sadar, perhatian yang berbeda dari proses mental seperti kognisi (Brown dan Ryan, 2003). Wood (2013) menyatakan bahwa kesadaran (*mindfulness*) adalah kondisi dimana seseorang benar-benar ada dalam suatu situasi tertentu. Saat individu berada dalam kesadaran penuh individu tidak akan membiarkan pikirannya terganggu untuk memikirkan hal lain, namun tetap focus pada situasi saat itu.

b. Pengembangan alat ukur

Dalam penelitian ini skala *mindfulness* disusun berdasarkan tiga komponen dalam teori *mindfulness* yang di kemukakan oleh Brown dan Ryan (2003) yaitu kesadaran penuh, perhatian dan penerimaan. Skala ini merupakan Dalam skala ini terdiri dari 20 aitem pernyataan mengenai masing-masing komponen dalam variabel *mindfulness*.

Tabel 4. Blue Print Skala *mindfulness* sebelum uji

No	Aspek	Indikator	Butir soal		Total
			Favorable	unfavorabel	
1	Kasadaran Penuh	Monitor Keadaan	2,3,4	1,5	5
2	Perhatian	Fokus	6,8,10,13,15	7,9,11,12,14	10
3	Penerimaan	Tidak merespon/menilai	16,20	17,18,19	5
Jumlah			10	10	20

Berdasarkan tabel di atas terdapat dua puluh (20) butir pernyataan pada skala *mindfulness*. Item pada instrument skala ini dibagi dalam dua jenis yaitu favorable yang merupakan pernyataan untuk mendukung ataupun memihak pada objek penelitian dan memiliki skor item yang bergerak dari angka 5 hingga 1, dan unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung ataupun tidak memihak dan memiliki skor item yang bergerak dari angka 1 hingga 5.

c. Uji Alat Ukur

1) Uji validitas alat ukur

Pada saat melakukan uji validitas peneliti melakukan pengujian terhadap item sebanyak dua kali putaran. Pada putaran pertama, hasil uji validitas terdapat 4 item yang gugur, yaitu pada item nomor 3, 8, 12, 14. Pada putaran kedua tidak ada item yang yang gugur, sehingga telah didapatkan item yang valid sejumlah 16 item. Hasil uji validitas skala mindfulness yang terdiri dari 20 item diperoleh 16 item yang valid.

Pada saat melakukan uji validitas peneliti melakukan pengujian terhadap item sebanyak 2 putaran. Pada putaran pertama, hasil uji validitas terdapat item 4 yang gugur, yaitu pada item nomor, 3, 8, 12 dan 14. Pada saat melakukan uji validitas yang kedua tidak ada item yang gugur sehingga telah didapatkan item yang valid sejumlah 16 item dengan *corrected item total correlation* berkisar dari 0,307 sampai 0,454.

Tabel 5 Hasil uji validitas item *mindfulness* setelah uji

No	Aspek	Sebaran Item		Total
		Gugur	Sahih	
1	Kesadaran penuh	3	1, 2, 4, 5	5
2	Perhatian	8, 12, 14	6, 7, 9, 10, 11, 13, 15	10
3	Penerimaan	-	16, 17, 18, 19, 20	5
Total				20

2) Realibilitas alat ukur

Menurut Supratiknya (2014) realibilitas yang tinggi dalam suatu pengukuran merupakan salah satu alat tes yang baik. Data dihitung dan dianalisis menggunakan koefisien *Alpha Cronbach (a)* untuk mendapatkan estimasi konsistensi internal item pada skala (Supratiknya, 2014). Koefisien minimum bagi realibilitas dipandang

memuaskan adalah $> 0,70$; jika koefisien minimum kurang memadai karena besarnya kesalahan baku skor sehingga interpretasi skor pun menjadi meragukan jika digunakan bagi perorangan (Supratiknya, 2014).

Tabel 6 Reliabelitas Skala *mindfulness*

Cronbach's alpha	0,778
Jumlah item	16

Hasil uji realibilitas skala *mindfulness* memiliki realibilitas sebesar 0,778 hal ini menunjukkan bahwa skala *mindfulness* dalam penelitian ini reliabel.

D. Uji Prasyarat dan Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji prasyarat dilakukan dengan uji normalitas atau sebaran, yang bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran skor variabel. Apabila terjadi penyimpangan, seberapa jauh penyimpangan tersebut. Hasil uji normalitas adalah apakah sebaran normal atau tidak. Kaidah di gunakan ialah jika $P > 0,05$, maka sebaran dapat dikatakan normal dan sebaliknya jika $P < 0,05$, maka sebaran dapat dikatakan tidak normal. Uji normalitas ini juga bertujuan untuk menguji apakah dalam variabel terikat dan variabel bebas mempunyai distribusi normal atau tidak. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *kolmogrov-Smirnov* diperoleh hasil nilai signifikansi $0,993 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil uji normalitas

	Z score Kolmogorov-Smirnov	Sig.
Unstandardized Residual	0,477	0,977

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel intensitas penggunaan media sosial berkorelasi secara linear terhadap variabel perilaku prososial. Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan bantuan *SPSS 16,0 for Windows*. Kedua variabel dikatakan berhubungan secara linear jika $p > 0,05$ untuk *Deviation from Linearity*. Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik diperoleh taraf signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,369 > 0,05$, maka hubungan antara *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang linear.

Tabel 8 Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.
Deviation from Linearity	1.095	0,369

2. Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan atau korelasi yang terjadi antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung sehingga metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows (Statistical Package for Social Science)*.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara prokrastinasi akademik dengan *mindfulness* koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,296 dengan $p = 0,003$; ($p < 0,01$). Artinya ada korelasi yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *mindfulness*.

