

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena data yang digunakan dalam bentuk angka dan menggunakan analisis statistik. Sugiyono (2016), mendefinisikan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang berlandaskan pada sebuah populasi sampel yang diperoleh dari pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016), variabel adalah suatu nilai atau sifat dari orang, kegiatan yang mempunyai variasi yang berbeda yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari serta mampu untuk menarik kesimpulannya. Sebelum menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel yang ada dalam penelitian. Adapun variabel penelitian yang terlibat yaitu:

1. *Independent Variabel* (X) atau variabel bebas: variabel yang akan digunakan, variabel bebas dalam penelitian ini adalah optimisme (X_1) dan *self management* (X_2)
2. *Dependent variabel* (Y) atau variabel terikat: variabel yang akan diprediksi, variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan sebuah definisi untuk variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat dilihat. Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan definisi operasional dari variabel-variabel penelitian dengan tujuan untuk menyamakan persepsi agar terhindar dari kesalah pahaman dalam mendefinisikan variabel. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan positif yang dimiliki mahasiswa bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan tantangan yang ada dalam proses penyusunan skripsi. Optimisme terlihat dari mahasiswa yang memiliki keyakinan jika penyebab masalah atau kejadian buruk yang dialami bersifat sementara dan terjadi karena adanya penyebab yang spesifik. Mahasiswa yang memiliki optimisme akan memiliki keyakinan jika hal yang baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya. Optimisme dapat juga terlihat pada mahasiswa yang memiliki pandangan jika hal baik akan datang kepada dirinya melalui diri sendiri atau orang lain.

2. *Self Management*

Self Management adalah cara untuk mengubah tingkah laku, pikiran dan perasaan dengan mengendalikan diri terhadap rangsangan atau diri sendiri. *Self management* terlihat dari mahasiswa yang memiliki dorongan dari dalam dirinya, pengaturan terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat,

benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan mahasiswa untuk mencapai kehidupan yang efisien, memiliki pengendalian terhadap dirinya untuk menyelesaikan skripsi, dan meningkatkan diri untuk penyelesaian skripsinya.

3. Stres Akademik

Stres Akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan atau beban dalam proses penyusunan skripsi. Stres akademik terlihat pada mahasiswa yang mengalami penurunan konsentrasi dan daya ingat, perasaan khawatir yang berlebihan, sedih, marah, emosi yang tidak terkontrol, mengalami perubahan perilaku, sakit kepala, nyeri dibagian dada, dan sakit perut pada saat proses penyelesaian skripsi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2019) mendefinisikan populasi sebagai suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dalam sebuah penelitian, dimana untuk diteliti, dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi islam UIN Imam Bonjol Padang. Pemilihan populasi ini dikarenakan banyak mahasiswa psikologi islam yang menyelesaikan masa studinya selama 4 tahun atau lebih.

Tabel 3. 1
Gambaran Umum Tentang Populasi

Program Studi	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
Psikologi Islam	20	121
	19	46
	18	21
Total		188

Sumber: Akama Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

2. Sampel

Sampel adalah suatu bagian dari jumlah atau ciri khas yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang digunakan dari populasi wajib representatif dalam artian mewakili kriteria (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi (Angkatan 20). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, minimal berada pada semester 8, dan mahasiswa Psikologi Islam. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin (Sugiyono, 2013). Adapun rumus yang digunakan dalam penarikan sampel dan perhitungan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

e = Batas Nilai Kritis (error tolerance, 5 % / 0,05)

Sampel dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{188}{1 + 188 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{188}{1 + 0,47}$$

$$n = \frac{188}{1,47}$$

$$n = 127,89$$

$$n = 128 \text{ Mahasiswa}$$

Jadi berdasarkan penjumlahan yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus slovin, ditemukan bahwa jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 128 mahasiswa. Teknik yang digunakan untuk penarikan sampel dalam memperoleh atau mendapatkan sampel dalam penelitian ini yaitu *Probability Sampling* merupakan suatu teknik yang digunakan dalam mengambil sampel dalam penelitian dan teknik ini memberikan peluang yang sama bagi anggota untuk menjadi sampel dalam penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala sebagai instrumen penelitian dengan menggunakan skala *optimisme* dan stres akademik yang berbentuk modifikasi skala likert yang terdiri atas empat skala penilaian yang dimodifikasi, menjadi empat pilihan jawaban yaitu; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun alasan untuk memodifikasi skala likert dimaksud untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat pada skala lima tingkat dengan beberapa

alasan yaitu karena pilihan tengah cenderung dipilih oleh sampel penelitian dikarenakan adanya kekeliruan dan kebingungan dalam memilih atau menjawab sehingga tidak menggambarkan kondisi sampel yang sebenarnya dan terdapatnya peluang bias dimana kategori pilihan tengah akan menyebabkan kehilangan data penelitian sehingga memengaruhi informasi yang diperoleh oleh penulis (Hertanto, 2017). Serta penulis tidak menggunakan jawaban Ragu-ragu (R) dimana responden akan cenderung memilih jawaban yang ada ditengah, sehingga menyebabkan data yang diperoleh tidak akurat (Azwar, 2012).

Adapun aturan penilaian menggunakan modifikasi skala likert dengan menggunakan rentang 1-4 alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang digunakan terdiri atas 4 reaksi yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Didalam skala modifikasi likert setiap aitem dibagi atas pernyataan positif dan negatif, serta diberikan nilai berbeda dari setiap pernyataan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 2
Skor Skala Pengaruh *Optimisme* dan Self Management
terhadap Stres Akademik

Arah Pernyataan	SS	S	TS	STS
Positif (<i>Favorable</i>)	4	3	2	1
Negatif (<i>Unfavorable</i>)	1	2	3	4

1. Skala Optimisme

Skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi dari skala Dina Oktavia (2023). Skala penelitian ini

menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi menjadi 4 variasi jawaban yaitu:

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), yang mana di dalamnya terdapat dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat tiga aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yaitu: *Permanent*, *Pervasif*, dan *Personalization*.

Tabel 3. 3
Blueprint Skala Optimisme Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Permanent</i>	Percaya peristiwa baik bersifat menetap	1, 2, 3	4,5, 6, 7	7
	Percaya peristiwa buruk bersifat sementara	8, 9, 10, 11	12, 13, 14	7
<i>Pervasif</i>	Percaya peristiwa yang baik akan terjadi pada semua dimensi kehidupan	15, 16, 17,	18, 19, 20, 21	7
	Percaya bahwa peristiwa buruk hanya terjadi pada situasi tertentu	22, 23, 24, 25	26, 27, 28	7
<i>Personalize</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri	29, 30, 31	32, 33, 34, 35	
	Meyakini kejadian atau peristiwa buruk disebabkan oleh faktor luar	36, 37, 38, 39	40, 41, 42	7
Total		21	21	42

2. Skala *Self Management*

Skala *Self Management* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi menjadi 4 variasi

jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), yang mana di dalamnya terdapat dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skala *Self Management* dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gie (2000), *self management* terdiri dari empat aspek: pendorong diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pengembangan diri (*self development*).

Tabel 3. 4
Blueprint Skala *Self Management* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
Pendorong diri (<i>Self Motivation</i>)	Minat dalam belajar	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki	7, 8	9, 10	4
	Memiliki tujuan yang jelas	11, 12	13, 14	4
Penyusunan diri (<i>Self Organization</i>)	Mampu mengelola energi dan pikiran	15, 16, 17, 18	19, 20, 21, 22	8
	Mampu mengatur waktu dengan baik dalam mencapai tujuan	23, 24	25, 26	4
	Mampu mengatur tempat, benda, dan sumber daya lainnya	45, 46	47, 48	4
Pengendalian diri (<i>Self Control</i>)	Memprioritaskan tanggung jawab yang harus diselesaikan	27, 28	29, 30	4
	Tidak putus asa dalam menghadapi rintangan	31, 32	33, 34	4
Pengembangan diri (<i>Self development</i>)	Menambah pengetahuan dan keterampilan	35, 36, 37	38, 39, 40	6
	Membangun watak kepribadian yang baik	41, 42	43, 44	4
Total		24	24	48

3. Skala Stres Akademik

Skala Stres Akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi menjadi 4 variasi jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), yang mana di dalamnya terdapat dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skala stres akademik dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Busari (2014) stres akademik terdiri dari beberapa aspek, yaitu: kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis.

Tabel 3. 5
Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kognitif	Menurunnya konsentrasi	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Menurunnya memori	7, 8, 9	10, 11, 12	6
Afektif	Munculnya perasaan tidak nyaman	13, 14, 15	16, 17, 18	6
	Emosi tidak teratur	19, 20	21, 22	4
Behavioral	Tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu	23, 24, 25	26, 27, 28	6
	Menghindari interaksi dengan orang terdekat	29, 30	31, 32	4
Fisiologis	Sesak nafas	33, 34	35, 36	4
	Pusing	37, 41	38, 42	2
	Mual	39, 43	40, 44	2
Total		22	22	44

F. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity*, yang memiliki arti sejauh mana keakuratan dan kecermatan suatu alat ukur dapat melakukan pengukuran

(Azwar, 2021). Validitas suatu konsep yang terperinci yang secara umum berhubungan dengan apakah suatu pengukuran tersebut telah memenuhi tujuan yang ingin dicapai (Hendryandi & Suryani, 2015). Sebuah aitem dapat dinyatakan valid apabila koefisien korelasinya lebih besar dari 0,3 atau sama dengan 0,3. Apabila koefisien korelasinya kurang dari 0,3 dapat disimpulkan instrumen tersebut tidak valid, sehingga instrumen tersebut harus digugurkan atau diperbaiki (Azwar, 2021).

Penelitian validitas dari instrumen penelitian ini dilakukan dengan cara meminta pakar atau ahli untuk memberi penilaian terhadap alat ukur yang digunakan (*expert judgement*) (Azwar, 2021). Pada penelitian ini yang menjadi *expert judgement* adalah psikolog, yaitu Nira Gusfika, M. Psi., Psikolog. Untuk menguji validitas butir skala optimisme, *self management*, dan stres akademik, peneliti menggunakan bantuan IBM *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 *for Windows*.

a. Skala Optimisme Setelah Uji Coba

Tabel 3. 6
Blue Print Skala Optimisme Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Permanent</i>	Percaya peristiwa baik bersifat menetap	1 [*] , 2, 3	4,5, 6, 7	6
	Percaya peristiwa buruk bersifat sementara	8, 9, 10, 11 [*]	12, 13, 14	6
<i>Pervasif</i>	Percaya peristiwa yang baik akan terjadi pada semua dimensi kehidupan	15, 16, 17,	18, 19, 20, 21	7
	Percaya bahwa peristiwa buruk hanya terjadi pada situasi tertentu	22, 23, 24, 25	26, 27, 28	7
<i>Personalize</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri	29, 30, 31	32, 33, 34, 35	7
	Meyakini kejadian atau peristiwa buruk disebabkan oleh faktor luar	36, 37, 38, 39	40, 41 [*] , 42	6
Total		19	20	39

Keterangan: angka yang bertanda * adalah aitem yang gugur

Berdasarkan uji validitas skala optimisme menggunakan IBM SPSS versi 26.0 for Windows, menunjukkan bahwa dari 42 aitem skala optimisme terdapat 3 aitem yang gugur karena koefisien korelasinya $\leq 0,30$ yaitu: 1, 11, dan 41. Ketiga aitem tersebut tidak layak digunakan dalam penelitian.

b. Skala *Self Management* Setelah Uji Coba

Tabel 3. 7
Blue Print Skala *Self Management* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
Pendorong diri (<i>Self Motivation</i>)	Minat dalam belajar	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki	7 [*] , 8	9, 10	3

	Memiliki tujuan yang jelas	11, 12	13, 14	4
Penyusunan diri (<i>Self Organization</i>)	Mampu mengelola energi dan pikiran	15, 16, 17, 18*	19*, 20*, 21, 22	5
	Mampu mengatur waktu dengan baik dalam mencapai tujuan	23, 24	25, 26	4
	Mampu mengatur tempat, benda, dan sumber daya lainnya	45, 46	47, 48	4
Pengendalian diri (<i>Self Control</i>)	Memprioritaskan tanggung jawab yang harus diselesaikan	27, 28	29, 30	4
	Tidak putus asa dalam menghadapi rintangan	31, 32	33, 34	4
Pengembangan diri (<i>Self development</i>)	Menambah pengetahuan dan keterampilan	35, 36, 37	38, 39, 40	6
	Membangun watak kepribadian yang baik	41, 42	43, 44	4
Total		22	22	44

Keterangan: angka yang bertanda * adalah aitem yang gugur

Berdasarkan uji validitas skala optimisme menggunakan IBM SPSS versi 26.0 *for Windows*, menunjukkan bahwa dari 48 aitem skala *self management* terdapat aitem yang gugur karena koefisien korelasinya $\leq 0,30$ yaitu: 7, 18, 19, dan 20. Empat aitem tersebut tidak layak digunakan dalam penelitian.

c. Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

Tabel 3. 8
Blue Print Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kognitif	Menurunnya konsentrasi	1*, 2, 3	4, 5, 6*	6
	Menurunnya memori	7, 8, 9*	10, 11, 12	6
Afektif	Munculnya perasaan tidak nyaman	13, 14, 15	16*, 17, 18	6
	Emosi tidak teratur	19, 20	21, 22	4

Behavioral	Tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu	23, 24, 25	26, 27, 28	6
	Menghindari interaksi dengan orang terdekat	29, 30	31, 32	4
Fisiologis	Sesak nafas	33, 34	35, 36	4
	Pusing	37*, 41*	38, 42*	2
	Mual	39*, 43*	40, 44	2
Total		22	22	44

Keterangan: angka yang bertanda * adalah aitem yang gugur

Berdasarkan uji validitas skala stres akademik menggunakan IBM SPSS versi 26.0 *for Windows*, menunjukkan bahwa dari 44 aitem skala stres akademik terdapat 9 aitem yang gugur karena koefisien korelasinya $\leq 0,30$ yaitu: 1, 6, 9, 16, 37, 39, 41, 42, dan 43. Sembilan aitem tersebut tidak layak digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, yang memiliki arti sejauh mana hasil dari suatu pengukuran yang dapat dipertanggungjawabkan. Azwar (2021), mendefinisikan reliabilitas menunjukkan konsistensi serta stabilitas dari suatu skor. Reliabilitas lebih memusatkan perhatian terhadap masalah konsistensi. Hendryandi & Suryani, (2015) mendefinisikan reabilitas adalah suatu pengukuran yang dapat melihat sejauh mana pengukuran tanpa adanya bias (bebas dari kesalahan).

Sebuah data dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya berada dalam rentang angka 0 sampai 1. Ketika koefisien reliabilitas mendekati 1, maka dapat dikatakan reliabilitasnya tinggi. Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan *Cronbach Alpha* pada IBM SPSS 26.0 *for Windows*.

Hasil uji coba instrumen optimisme, *self management*, dan stres akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 9
Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	39

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat skor koefisien reliabilitas skala optimisme sebesar $r = 0,911$. Maka skala optimisme sangat reliabel dan dapat diterima, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 3. 10
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Management* Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.821	44

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat skor koefisien reliabilitas skala *self management* sebesar $r = 0,821$. Maka skala *self management* sangat reliabel dan dapat diterima, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 3. 11
Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.942	35

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat skor koefisien reliabilitas skala stres akademik sebesar $r = 0,942$. Maka skala stres akademik sangat reliabel dan dapat diterima, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang akan diteliti. Analisis regresi linear berganda adalah sebuah metode yang digunakan untuk memprediksi nilai pengaruh dua variable independent atau lebih terhadap variable dependen. Analisis data dalam penelitian ini diolah menggunakan IBM SPSS 26.0 for Windows dengan rumus statistik pengujian sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel

Analisis kategori variable penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi presentase ketiga variable yaitu optimisme, self management, dan stres akademik.

Tabel 3. 12
Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Kriteria
1	Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$
2	Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
3	Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$

Keterangan:

X : Skor total jawaban sampel

M : Skor rata-rata

SD : Standar Deviasi

b. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk melihat normal atau tidaknya suatu residual dari regresi terdistribusi (Irianto, 2009). Pemilihan statistik dapat dilakukan dengan tepat jika signifikansi $> 0,05$ maka distribusi dapat dinyatakan normal, sedangkan jika $< 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal.

2. Uji Multikolinearitas

Uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antar variable bebas (independent) atau mendeteksi adanya korelasi yang tinggi antar variable independent yang dilihat menggunakan tolerance atau VIF (*Variance Inflation Factor*), dengan menggunakan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai VIF lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,01 maka dinyatakan tidak terkena gejala multikolinearitas.
- Jika nilai VIF lebih besar dari 10 dan nilai tolerance kecil dari 0,01 maka dinyatakan terkena gejala multikolinearitas.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini bertujuan untuk menguji dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual. Jika variance dan residual sama atau tetap maka disebut homokedastisitas yang merupakan model regresi yang baik (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini digunakan IBM SPSS 26.0 untuk mengetahui ada tidaknya heteroskedastisitas dengan melihat kolom signifikansi pada table. Jika nilai signifikansinya $> 0,05$ maka model regresi tidak mengandung heteroskedastisitas. Apabila $< 0,05$ maka model regresi mengandung gejala heteroskedastisitas.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk melihat adakah pengaruh antara variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel (Y).

1. Uji Regresi Linear Berganda

Uji linear berganda adalah metode statistik perluasan dari analisis regresi sederhana yang melibatkan lebih dari satu variable independent dan merupakan analisis yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variable independent secara bersama atau lebih dengan satu variable dependen. Uji regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh optimisme (X_1) dan *self management* (X_2)

terhadap stres akademik (Y). Rumus regresi linear berganda adalah:

$$Y = a + (b_1 \times X_1) + (b_2 \times X_2)$$

Keterangan:

Y = Variabel Y (Stres Akademik)

a = Konstanta

X₁ = Variabel X1 (Optimisme

X₂ = Variabel X2 (*Self Management*)

b₁ = Koefisien Regresi 1

b₂ = Koefisien Regresi 2

2. Uji Simultan (Uji F)

Uji Simultan (Uji F) digunakan untuk menjelaskan secara individual seberapa besar pengaruh variabel bebas atau menguji kesesuaian model regresi linear berganda. Uji F dapat dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS 26.0 dengan ketentuan sebagai berikut:

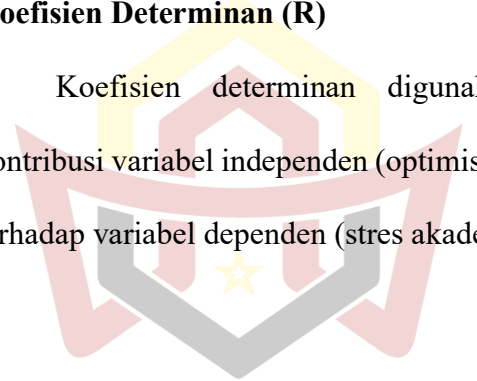
- Apabila nilai signifikansinya < 0, 05 atau F hitung > F table maka terdapat pengaruh simultan yang signifikan.
- Apabila nilai signifikansinya > 0, 05 atau F hitung < F tabel maka tidak terdapat pengaruh simultan yang signifikan.

3. Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial (uji t) digunakan untuk menganalisis seberapa jauh pengaruh variabel independen (optimisme dan *self management*) terhadap variabel dependen (stres akademik). Uji t dilakukan untuk melihat apakah hipotesis dapat diterima atau tidak berdasarkan data yang sudah diperoleh dari sampel. Jika $t_{hitung} > t_{table}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap Y .

4. Koefisien Determinan (R)

Koefisien determinan digunakan untuk mengetahui kontribusi variabel independen (optimisme dan *self management*) terhadap variabel dependen (stres akademik).



UIN IMAM BONJOL
PADANG