

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional, dengan metode penelitian kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* yang diolah dengan metode statistika. Penelitian korelasional adalah pendekatan yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel dengan variabel lain (Azwar, 2017). Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat sejauh mana variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi variabel pada salah satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien. Dalam penelitian ini yang akan dilihat adalah hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek, atau titik perhatian dari suatu penelitian. (Arikunto, 2016). adapun variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas atau *independent variable* (X) : merupakan variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik.
2. Variabel terikat atau *dependent variable* (Y): merupakan variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *emotional eating*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan dari variabel-variabel yang telah dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2017). Adapun variabel penelitian ini adalah:

1. *Emotional eating* didefinisikan sebagai perilaku makan secara berlebihan yang sering dialami mahasiswa saat sedang merasakan emosi negatif, seperti rasa cemas, frustrasi, depresi, putus asa, tertekan, kesepian, dan bosan. Perilaku *emotional eating* pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala *emotional eating* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte (2012). Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat konsumsi makanan sebagai respon terhadap emosi negatif yang dialami. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin menunjukkan tingginya perilaku *emotional eating*.
2. Stres akademik merupakan kondisi yang muncul ketika individu dihadapkan pada tuntutan yang dirasakan berlebihan dan sulit untuk diatasi. Stres akademik dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Busari (2014). Stres akademik bisa dilihat dari nilai yang dicapai subjek setelah menyelesaikan skala stres akademik.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan jumlah subjek dalam penelitian (Arikunto 2016). Populasi memiliki karakteristik yang sama yang menjadi pusat

perhatian peneliti (Wijayanti, 2021). Pengambilan populasi tidak sebatas hanya memiliki karakteristik lokasi saja tetapi terdiri dari karakteristik individu yang menjadi subjek dari penelitian tersebut. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin UIN Imam Bonjol Padang Angkatan 2019, 2020, dan 2021 dengan jumlah 726 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi (Azwar, 2010). Karena sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi maka sampel harus memiliki ciri dan karakteristik yang sama dengan populasi yang diambilnya. Sampel dianggap juga sebagai perwakilan dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2016).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*, dimana pengambilan sampel ini memberikan peluang yang sama pada setiap anggota populasi yang diteliti (Wijayanti, 2021). pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan sebesar 5% maka jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan rumus yang dikembangkan oleh slovin dapat dilihat dibawah berikut:

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

$$n = \frac{726}{1 + 726 (5\%)^2}$$

$$n = \frac{726}{1 + 726 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{726}{1 + 726 (0,0025)}$$

$$n = \frac{726}{1 + 1,81}$$

$$n = \frac{726}{2,81}$$

$$= 258$$

n = Besaran Sampel

N = Besaran Populasi

e = Tingkatan Kesalahan

Jadi berdasarkan perhitungan dari rumus slovin diatas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 258 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Tujuan dari pengumpulan data dalam sebuah penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang membantu menjawab permasalahan dari penelitian. Adapun instrumen pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert*. Menurut azwar (2010) skala likert disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negative, setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Dalam skala likert berisi pernyataan-pernyataan sikap terhadap variabel yang menjadi permasalahan dalam penelitian.

Pernyataan skala *likert* terdiri dari dua macam pernyataan yaitu, *favorabel* (mendukung atau memihak pada variabel penelitian) dan

unfavorabel (tidak mendukung variabel yang diukur dalam penelitian) Azwar (2017). Jawaban dalam skala likert dinyatakan dalam lima kategori yaitu untuk aitem yang jawabannya *favorabel* STS (Sangat Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju), SS (Sangat Setuju), kemudian untuk skor penilaian aitem *favorabel* yaitu STS = 1, TS = 2, N= 3 S = 4, dan SS = 5. Kemudian skor penilaian aitem *unfavorabel* yaitu SS = 1, S = 2, N=3 TS = 4, dan STS = 5

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Busari (2014) yang memiliki empat dimensi yaitu fisik, *emosional*, *kognitif*, dan perilaku.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Jumlah
1.	Fisik	Reaksi fisiologis seperti detak jantung yang meningkat	1,2,3	31,32,33	6
		Reaksi fisiologis seperti sakit kepala	4,5,6	34,35,36	6
		Reaksi fisiologis seperti kaki terasa gemetar	7,8,9	37,38,39	6
2.	<i>Emosional</i>	Mudah marah	10,11,12	40,41,42	6
		Mudah sedih	13,14,15	43,44,45	6
		Panik dalam mengerjakan tugas	16,17,18	46,47,48	6
3.	<i>Kognitif</i>	Sulit berkonsentrasi dan mengingat	19,20,21	49,50,51	6

		Merasa putus asa dan khawatir	22,23,24	52,53,54	6
		Menurunnya prestasi	25,26,27	55,56,57	6
4.	Perilaku	Kurang bersosialisasi	28,29,30	58,59,60	6
Total					60

b. Skala *Emotional Eating*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012) yang memiliki empat dimensi, yaitu *Anger* (marah), *Anxiety* (kecemasan), *Depression* (depresi), dan *Somatic* (somatis).

Tabel 3.2 Blue Print Skala Emotional Eating Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Jumlah
1.	<i>Anger</i> (marah)	Makan ketika marah	1,2,3,4,5	31,32,33,34,35	10
2.	<i>Anxiety</i> (kecemasan)	Makan ketika merasa khawatir	6,7,8,9,10	36,37,38,39,40	10
		Makan ketika kecewa	11,12,13,14,15	41,42,43,44,45	10
3.	<i>Depression</i> (depresi)	Makan ketika merasa bosan	16,17,18,19,20	46,47,48,49,50	10
		Makan ketika sedih	21,22,23,24,25	51,52,53,54,55	10
4.	<i>Somatic</i> (somatis)	Gelisah	26,27,28,29,30	56,57,58,59,60	10
Total					60

F. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian atau alat ukur yang digunakan dalam pertimbangan menjadi alat ukur yang layak, maka alat ukur tersebut harus mnegalami legitimasi informasi dan pengujian mutu. Pengujian instrument dapat dilakukan setelah skala dibuat, pengujian lainnya adalah menganalisis dan menyeleksi aitem. Sebelum alat ukur digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur. Sehingga aitem-aitem yang digunakan benar-benar layak untuk mengukur indikator perilaku yang hendak diungkap. Uji coba skala penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 sampai tanggal 13 Desember 2024 pada 30 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang.

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Validitas yang valid menjadi faktor penting dalam pengembangan instrumen pengukuran yang baik. Begitu juga sebaliknya validitas yang kurang valid memiliki validitas yang rendah. Validitas dinyatakan secara empiris oleh suatu koefisien validitas tertentu. Koefisien validitas memiliki makna jika bergerak dari 0.00 sampai 1.00 dan batas minimum koefisien korelasi dianggap memuaskan jika $r = 0.30$ (Azwar, 2003). Uji validitas butir skala stres akademik dan *emotional eating* ini menggunakan bantuan dari program SPSS versi 23.0 *for windows*.

a. Analisis Aitem Instrumen Stres Akademik

Tabel 3.3 Blue Print Skala Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Jumlah
5.	Fisik	Reaksi fisiologis seperti detak jantung yang meningkat	1,2,3	31*,32,33*	4
		Reaksi fisiologis seperti sakit kepala	4,5,6	34,35*,36*	4
		Reaksi fisiologis seperti kaki terasa gemetar	7,8,9*	37*,38*,39	3
6.	Emosional	Mudah marah	10,11*,12*	40,41*,42*	2
		Mudah sedih	13,14,15*	43*,44*,45*	2
		Panik dalam mengerjakan tugas	16,17,18*	46*,47*,48*	2
7.	Kognitif	Sulit berkonsentrasi dan mengingat	19*,20,21*	49*,50,51	3
		Merasa putus asa dan khawatir	22,23,24	52,53,54*	5
		Memurunnya prestasi	25*,26,27*	55,56,57*	3
8.	Perilaku	Kurang bersosialisasi	28,29,30*	58*,59*,60*	2
Total					30

*Angka yang berbintang adalah aitem yang dinyatakan gugur

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS versi 23.0 *for windows*, diperoleh sebanyak sebanyak 30 aitem dari stres akademik yang dinyatakan valid, diantaranya yaitu: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,10, 13, 14, 16, 17, 20, 22,**

23, 24, 26, 28, 29, 32, 34, 39, 40, 50, 51, 52, 53, 55, dan 56. *Skor Corrected item-total correlation* dari aitem yang diterima yaitu 0,332 – 0,613. Kemudian terdapat 30 aitem yang tidak valid yaitu: 9, 11, 12, 15, 18, 19, 21, 25, 27, 30, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 54, 57, 58, 59, dan 60. *Skor Corrected item-total correlation* dari aitem yang tidak diterima yaitu, -0,007 – 0,313. Jadi instrument penelitian yang digunakan untuk mengetahui stres akademik ada sebanyak 30 aitem.

b. Analisis Aitem Instrumen *Emotional Eating*

Tabel 3.4 Blue Print Skala Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Jumlah
5.	<i>Anger</i> (marah)	Makan ketika marah	1,2,3,4,5	31*,32*,33*, 34,35*	6
6.	<i>Anxiety</i> (kecemasan)	Makan ketika merasa khawatir	6,7,8,9,10	36*,37,38*, 39*,40*	6
		Makan ketika kecewa	11,12,13, 14*,15	41*,42*,43, 44*,45*	5
7.	<i>Depression</i> (depresi)	Makan ketika merasa bosan	16,17,18, 19*,20	46*,47*,48*, 49*,50*	4
		Makan ketika sedih	21,22,23,24,25	51,52*,53*, 54*,55*	6
8.	<i>Somatic</i> (somatis)	Gelisah	26,27*,28, 29,30	56*,57*,58*, 59,60*	5
Total					32

*Angka yang berbintang adalah aitem yang dinyatakan gugur

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS 23.0 *for windows*, diperoleh sebanyak sebanyak 32 aitem dari *emotional eating* yang dinyatakan

valid, diantaranya yaitu: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 34, 37, 43, 51, dan 59.** *Skor Corrected item-total correlation* dari aitem yang diterima yaitu 0, 319 – 0, 733. Kemudian terdapat 28 aitem yang tidak valid yaitu: **14, 19, 27, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 54, 55, 56, 57, 58, dan 60.** *Skor Corrected item-total correlation* dari aitem yang tidak diterima yaitu, -0,062 – 0,304 Jadi instrument penelitian yang digunakan untuk mengetahui *emotional eating* ada sebanyak 32 aitem.

2. Uji Reliabilitas

Abu bakar (2021) reliabilitas merupakan suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data, karena instrument tersebut sudah baik. Instrumen yang baik sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya, artinya datanya benar sesuai dengan kenyataan, walaupun diambil berulang kali, akan menghasilkan jawaban yang sama. Kecermatan data yang dihasilkan atau reliabilitasnya akan banyak dipengaruhi oleh sikap, dan motivasi responden dalam memberikan jawaban (Azwar, 2018). Besar koefisien reliabilitas berkisar antara 0.00 sampai 1.00 dan tidak ada patokan yang pasti. Besar koefisien reliabilitas yang baik adalah sebesar mungkin. jika koefisien reliabilitass semakin mendekati nilai 1.00 berarti terdapat konsistensi hasil pengukuran yang makin sempurna. (Azwar,2023).

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *Cronbach's Alpha* pada SPSS versi 23.0 *for windows*. Hasil uji

coba instrumen stres akademik dan *emotional eating* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5 Hasil uji Coba Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	60

Tabel 3.6 Hasil uji Coba Reliabilitas Skala *Emotional Eating*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.881	60

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat, skor koefisien reliabilitas skala stres akademik sebesar $r = 0,860$ sedangkan *emotional eating* sebesar $r = 0,881$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala dapat diterima baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi yakni teknik untuk menentukan sejauh mana adanya hubungan antara dua variabel dengan menggunakan *Statistical Package for The Social Science* (SPSS) versi 23.0 for windows. Data yang diperoleh, diolah, dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* yaitu dengan menggunakan teknik korelasi pearson. Teknik korelasi ini juga merupakan salah satu teknik untuk mencari derajat keeratan atau ketertarikan hubungan antara variabel

independent dengan variabel dependent. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji sejauh apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Sahir (2020) apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $>0,05$ maka hipotesis diterima karena data tersebut berdistribusi secara normal, namun jika nilai signifikan atau nilai probabilitas $<0,05$ maka hipotesis ditolak karena data tidak terdistribusi secara normal. Uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 23.0 *for windows*.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas pada penelitian ini. Uji linearitas ini dilakukan menggunakan *test for linearity* dengan bantuan SPSS versi 23.0 *for windows* dengan taraf signifikan 0.05, dimana variabel dapat dikatakan mempunyai hubungan linear jika mempunyai nilai signifikan pada linear kecil dari pada 0,05.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah korelasi positif antara stres akademik dan *emotional eating* di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Perhitungan korelasi pada

penelitian ini menggunakan teknik Pearson dan dihitung menggunakan bantuan program SPSS versi 23.0. *for windows*.

