

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif fokus pada analisis data numerik yang diperoleh melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan teknik analisis statistik. Jenis penelitian ini adalah korelasional karena bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara berbagai variabel (Azwar 2018). Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel melalui analisis data angka yang diproses dengan metode statistik. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencari tahu ada tidaknya hubungan antara Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2018) Variabel merupakan konstruksi yang menggambarkan atribut atau sifat (*trait laten*) yang secara teoritis ada pada subjek penelitian yang bersifat variatif baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*independent*)

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu Stres Akademik

2. Variabel Terikat (*dependent*)

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu *External Eating*.

C. Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang terdiri dari satu variabel bebas yakni Stres Akademik (X) dan satu variabel terikat yakni *External Eating* (Y).

1. Stres Akademik

Stres Akademik merupakan suatu reaksi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang meliputi tugas, ujian, beban kerja, dan harapan prestasi. Tekanan atau beban psikologis yang timbul dari tuntutan-tuntutan akademik harus dipenuhi oleh individu dalam lingkungan pendidikan. Dimana aspek pada Stres Akademik yaitu stres terkait ekspektasi akademik, stres terkait tugas, dan stres terkait persepsi diri dalam hal akademik.

2. *External Eating*

External eating merupakan kecenderungan makan lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh, sebagai bentuk respon terhadap petunjuk eksternal (lingkungan) terlepas dari lapar secara fisiologis atau tidak. Dimana aspek pada *external eating* yaitu respon terhadap aroma makanan, respon terhadap tampilan makanan, paparan lingkungan sosial

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Azwar (2018) Populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Dengan demikian, populasi mencakup sekumpulan subjek yang digunakan dalam penelitian diambil, populasi merupakan elemen penting yang menjadi dasar untuk melanjutkan ke tahap pengambilan sampel. Penelitian ini mengambil populasi seluruh mahasiswa semester 5 Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang yang berjumlah 222, berikut jumlah populasi dalam bentuk tabel:

Tabel 3. 1 Data Jumlah Mahasiswa

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1.	PI-A	45
2.	PI-B	46
3.	PI-C	50
4.	PI-D	40
5.	PI-E	41
Jumlah		222

Sumber: Akademik FUSA (Desember 2024)

2. Sampel Penelitian

Azwar (2018) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi. Dari pernyataan diatas sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan menjadi subjek sasaran dalam penelitian yang dilakukan. Penelitian ini mengambil teknik penarikan sampel probability sampling dengan jenis simple random sampling yakni teknik pengambilan sampel dari jumlah populasi yang dilakukan secara acak tanpa melihat strata yang ada pada populasi penelitian.

Ada beberapa penentuan jumlah sampel pada penelitian, namun pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*.

Sampel yaitu sebanyak 222 orang mahasiswa. Berikut tabel penentuan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini:

Tabel 3. 2 Tabel Issac dan Michael Penentuan Jumlah Populasi Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, 10%

N	Signifikansi			N	Signifikansi		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138
15	15	14	14	290	202	158	140
20	19	19	19	300	207	161	143
25	24	23	23	320	216	167	147
30	29	28	27	340	225	172	151
35	33	32	31	360	234	177	155
40	38	36	35	380	242	182	158
45	42	40	39	400	250	186	162
50	47	44	42	420	257	191	165
55	51	48	46	440	265	195	168
60	55	51	49	460	272	198	171
65	59	55	53	480	279	202	173
70	63	58	56	500	285	205	176
75	67	62	59	550	301	213	182
80	71	65	62	600	315	221	187
85	75	68	65	650	329	227	191
90	79	72	68	700	341	233	195
95	83	75	71	750	352	238	199
100	87	78	73	800	363	243	202
110	94	84	78	850	373	247	205
120	102	89	83	900	382	251	208
130	109	95	88	950	391	255	211
140	119	100	92	1000	399	258	213
150	122	105	97	1100	414	265	217
160	129	110	101	1200	427	270	221
170	135	114	105	1300	440	275	224
180	142	119	108	1400	450	279	227
190	148	123	112	1500	460	283	229
200	154	127	115	1600	469	286	232
210	160	131	118	1700	477	289	234
220	165	135	122	1800	4485	292	235
230	171	139	125	1900	492	294	237
240	176	142	127	2000	498	297	238
250	182	146	130	2200	510	301	241

260	187	149	133	2400	520	304	243
270	192	152	135	2600	529	307	245

Sumber: Sugiyono (2013)

Dari hasil tabel 3.2 di atas, sampel yang akan digunakan pada penelitian ini sebesar 135 orang mahasiswa. Penelitian ini akan menggunakan teknik *probability sampling* dan jenis sampel *simple random sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel dari jumlah populasi secara acak tanpa melihat strata yang ada pada populasi penelitian (Sugiyono, 2017)

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan alat ukur berupa skala psikologi, yaitu skala stres akademik dan skala perilaku makan. Skala tersebut digunakan untuk menilai seberapa besar hubungan antara stres akademik dan perilaku makan.

F. Instrumen Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan uji coba untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Hal ini memastikan bahwa item-item yang dipilih dalam penelitian memenuhi kriteria kelayakan untuk indikator-indikator yang akan diungkapkan.

1. Jenis Instrumen

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai instrumen penelitian. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk menilai sikap individu terhadap suatu dimensi yang sama, di mana individu

menunjukkan posisinya pada suatu rentang atau kontinuitas yang tercermin dalam setiap pernyataan yang sudah diberikan (Sugiyono, 2016). Dalam pengisian skala oleh responden terdapat beberapa opsi dalam pengisiannya, seperti dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Netral (N)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

2. Uji Validitas

Validitas merujuk pada seberapa akurat suatu tes atau skala dalam melaksanakan fungsi pengukurannya (Azwar 2021). Penelitian ini menggunakan uji validitas isi, yaitu sejauh mana suatu item dapat mengukur secara tepat apa yang akan di ukur. Validitas isi dinilai melalui analisis logika yang dilakukan oleh *expert judgment* yaitu seorang ahli dibidang psikologi ataupun konstruksi alat ukur.

Adapun yang menjadi *expert judgment* dalam penilaian skala yang sudah dibuat oleh peneliti, yaitu: Monika Sulistyanto, M.A dengan nomor NUPN 9920112827 yang merupakan dosen konstruksi alat ukur di jurusan Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang. Lalu, yang kedua Nira Gusfika, M.Psi, Psikolog, dengan NUPN 9920112856 yang merupakan dosen di jurusan Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Setelah dilakukan penilaian oleh *expert judgment*, hasil yang didapatkan diolah dengan menggunakan rumus Aiken's V, adapun hasil yang didapatkan setelah menggunakan rumus Aiken's V s yaitu pada skala perilaku makan, aitem 4, 7, 16, 56, 58 gugur karena pada kategori rendah karena aitem yang dibawa untuk penelitian adalah aitem yang masuk pada kategori tinggi dan sedang, jadi dari 60 aitem yang dilakukan uji validitas 5 dari 60 aitem harus digugurkan karena tidak valid dan aitem yang valid sebanyak 55 aitem dari 60 aitem. Lalu pada skala stres akademik tidak ada aitem yang gugur setelah diolah menggunakan rumus Aiken's V, jadi dari 45 aitem yang dilakukan uji validitas menggunakan rumus aiken's v semuanya valid.

3. Prosedur Penyusunan

Penelitian ini akan menggunakan dua skala yang sudah disusun oleh peneliti, yakni:

a. Skala Perilaku Makan (Y)

Skala Perilaku Makan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri yang merujuk pada beberapa dimensi menggunakan teori (Van, Strien 1985), berikut ini *blueprint* skala perilaku makan sebelum dilakukannya uji coba:

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala External Eating sebelum Uji Coba

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
External Eating	Respon terhadap aroma makanan	18,20,22	19,21,23	6

Respon terhadap tampilan makanan	24,26,28	25,27,29	6
Paparan lingkungan sosial	30,32,34,36	31,33,35,37	8
Total	10	10	20

b. Skala Stres Akademik (X)

Skala Stres Akademik menggunakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri yang merujuk pada beberapa aspek-aspek menggunakan teori Badewy & Gabriel (2015), berikut ini *blueprint* skala stres akademik sebelum dilakukannya uji coba:

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala Stres Akademik sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Stres terkait ekspektasi akademik	Persaingan nilai dengan mahasiswa lain	1,3,5	2,4	5
	Kritik dari dosen terkait performa akademik	6,8,10	7,9	5
	Ekspektasi orang tua terhadap fenomena akademik	11,13,15	12,14	5
Stres terkait tugas dan Ujian	Perasaan terbebani dengan banyaknya tugas	16,18,20	17,19	5
	Waktu banyak teralokasikan di kelas	21,23,15	22,24	5

	Kesulitan mengelola waktu untuk menyelesaikan tugas	26,28,30	27,29	5
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademik	Perasaan tidak mampu menghadapi tantangan akademik	31,33,35	32,34	5
	Kekhawatiran tentang masa depan akademik	36,38,40	37,39	5
	Perasaan tidak memenuhi harapan diri sendiri	41,43,45	42,44	5
Total		27	18	45

4. Hasil Uji Coba Instrumen

Proses selanjutnya yang dapat dilakukan yaitu melakukan analisis dan menyeleksi item-item. Langkah pertama yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan ulang item-item apakah sudah selesai blueprint serta indikator perilaku yang diungkapkan, lalu setelahnya melakukan uji daya beda item dan reabilitas alat ukur dalam penelitian

1) Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan pengukuran yang digunakan untuk melihat tingkat valid dari dari sebuah instrument. Instrumen bisa dikatakan valid jika memiliki standar uji daya yang tinggi (Arikunto, 2010) Perhitungan koefisien korelasi menggunakan cord aitem total correlation dengan standar yang digunakan pada uji daya beda aitem sebesar 0,3 dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS*

statistics 30.0 for windows dengan berpanduan pada table indeks daya diskriminasi aitem di atas, yakni aitem yang valid adalah aitem yang memiliki nilai *corrected aitem total correlation* sebesar $\geq 0,300$, dan item yang akan dibuang, digugurkan atau tidak valid digunakan adalah aitem yang mempunyai nilai *corrected aitem total correlation* $\leq 0,300$.

a). Hasil Uji Coba Skala Perilaku Makan

Tabel 3. 6 *Blueprint Skala External Eating* setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
External Eating	Pengaruh visual terhadap makanan	18,20,22	19,21,23	6
	Melihat orang lain makan	24,26,28	25,27,29	6
	Makan karena aroma atau rasa makanan	30, 32 ,34,36	31, 33 ,35,37	6
Total		9	9	18

Berdasarkan hasil uji coba uji daya beda aitem skala perilaku makan menggunakan SPSS 30 for windows, dari 20 item yang di uji menggunakan korelasi item skor total terdapat 18 aitem yang diterima dan layak digunakan untuk penelitian karena memenuhi standar korelasi $\geq 0,300$ dan 2 aitem yang gugur yaitu aitem 32 dan 33. Kesembilan aitem tersebut tidak layak digunakan untuk penelitian karena tidak memenuhi standar korelasi atau $\leq 0,300$.

b). Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Tabel 3. 7 *Blueprint* Skala Stres Akademik setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Stres terkait ekspektasi akademik	Persaingan nilai dengan mahasiswa lain	1,3,5	2,4	5
	Kritik dari dosen terkait performa akademik	6,8, 10	7,9	5
	Ekspektasi orang tua terhadap fenomena akademik	11 ,13,15	12,14	5
Stres terkait tugas dan Ujian	Perasaan terbebani dengan banyaknya tugas	16,18,20	17, 19	5
	Waktu banyak teralokasikan di kelas	21,23,15	22,24	5
	Kesulitan mengelola waktu untuk menyelesaikan tugas	26, 28 ,30	27,29	5
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademik	Perasaan tidak mampu menghadapi tantangan akademik	31,33,35	32,34	5
	Kekhawatiran tentang masa depan akademik	36 ,38,40	37,39	5
	Perasaan tidak memenuhi harapan diri sendiri	41,43,45	42, 44	5
Total		27	18	45

Berdasarkan hasil uji coba uji daya beda aitem skala perilaku makan menggunakan SPSS 30 for windows, dari 45 item yang di uji menggunakan korelasi item skor total terdapat 39 aitem yang diterima dan layak digunakan untuk penelitian karena memenuhi standar korelasi $\geq 0,300$ dan 6 aitem yang gugur yaitu aitem 10,11,19,28,36,44. Kesembilan aitem tersebut tidak layak digunakan untuk penelitian karena tidak memenuhi standar korelasi atau $\leq 0,300$.

2) Uji Reliabelitas

Azwar (2021) menjelaskan bahwa reliabelitas merupakan Sejauh mana hasil dari suatu proses pengukuran dapat dianggap dapat dipercaya. Istilah reliabilitas juga dikenal dengan berbagai sebutan lain, seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, dan kestabilan. Dan bisa disimpulkan bahwa reabilitas bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya.

Uji reliabelitas yang digunakan menggunakan *Alpha Cronbach* yang mencoba melakukan estimasi secara kuat tiap butir aitem menggunakan *Statistical Package for Special Sciences (SPSS) 30 for windows*. Jika koefisien reliabilitas yang dihasilkan semakin mendekati angka 1,00 maka keandalan atau reabilitas suatu alat ukur akan semakin baik. Menurut Devellis (dalam Saifuddin, 2020) kriteria atau indeks dari nilai reliabelitas yakni:

Tabel 3. 8 Kriteria Reliabelitas

Nilai Reliabelitas	Kategori
$\leq 0,600$	Tidak dapat diterima/tidak reliabel
0,600 – 0,6500	Dapat diterima tetapi tidak reliabel
0,65 - 0,700	Dapat diterima secara maksimla reliabel
0,700 - 0,800	Reliabel
0,800 – 0,900	Sangat baik reliabilitasnya
Jauh di atas 0,900	Sebaiknya skala yang sudah disusun dipersingkat atau diperpendek

Berikut ini disajikan hasil output dari SPSS 30 *for windows* reliabelitas kedua skala atau alat ukur:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala *External Eating*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha *N of Items*

,912	18
------	----

Sumber: SPSS versi 30 for Windows

Berdasarkan batasan atau norma dalam *Cronbach's Alpha* pada Skala Perilaku Makan *External eating* diperoleh nilai sebesar **0,912** dengan kategori **sangat baik**.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha *N of Items*

,932	39
------	----

Sumber: SPSS versi 30 for Windows

Berdasarkan batasan dan norma dalam *Cronbach's Alpha* pada skala Stres Akademik diperoleh nilai sebesar **0,932** dengan kategori **sangat baik**.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis korelasi sederhana yakni melihat apakah ada hubungan antara dua variable dengan menggunakan SPSS versi 30 *for windows*.

Data yang diperoleh, diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan stres akademik dengan perilaku makan menggunakan Teknik analisis korelasi pearson yaitu analisis mengukur keeratan hubungan secara linear antara dua variable yang mempunyai distribusi normal.

1. Uji Normalitas data

Uji normalitas data merupakan syarat pokok yang dilakukan dalam analisis data parametrik seperti korelasi, karena data-data yang akan dianalisis parametrik harus berdistribusi normal. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Variabel dikatakan berdistribusi normal jika signifikan lebih dari atau sama dengan 0,05 (Priyatno 2014).

2. Uji Linearitas

Merupakan uji persyaratan yang biasa dilakukan jika akan melakukan analisis korelasi. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel penelitian secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Variabel dikatakan mempunyai hubungan jika signifikan lebih dari atau sama dengan 0,05 (Priyatno, 2014).

3. Uji Hipotesis

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi produce moment, untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Priyatno, 2014) Penyesuaian analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 30 *for windows*.



UIN IMAM BONJOL
PADANG