BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Azwar, (2018) menjelaskan bahwa tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan motode korelasional untuk mengkaji hubungan antara variabel kecenderungan depersi dan variabel kecemasan dengan variabel *self-regulated learning* pada mahasiswa kesehatan.

Penelitian Linayanti dkk., (2022) mengatakan bahwa mahasiswa dengan self-regulated learning yang baik dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik secara efisien. Dengan menggunakan studi korelasional peneliti ingin memahami apakah mahasiswa kesehatan dengan *self-regulated learning* tinggi cenderung memiliki kecenderungan depresi dan kecemasan yang rendah maupun sebaliknya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar, (2011) identifikasi variable merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan dari fungsinya masing-masing. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga variabel penelitian, yaitu.

1. *Independen Variable* atau Variabel Bebas (X1), merupakan suatu variabel yang dapat mempengaruhi. Varibel bebas yang terdapat dalam penelitian ini adalah Kecenderungan depresi dengan aspek Afektif (Emosional), Kognitif, Motivasi, dan Somatik. .
2. *Independen Variable* atau Variabel Bebas (X2), merupakan suatu variabel yang dapat mempengaruhi. Varibel bebas yang terdapat dalam penelitian ini adalah Kecemasan dengan aspek Fisik (Fisiologis) dan Mental (Psikologis).
3. *Dependen Variable* atau Variabel Terikat (Y), merupakan suatu variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalan *self-regulated learning* dengan aspek Metakognisi, Motivasi, dan Perilaku

C. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono, (2018), definisi operasional dalam variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti atau dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, adapun variabel penelitian ini adalah;

1. ***Self-regulated learning*** merupakan kemampuan mahasiswa untuk secara aktif mengatur dan mengendalikan proses belajarnya melalui aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku selama dalam menyelesaikan tugas akademik.
2. **Kecenderungan Depresi** merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan sangat sedih, putus asa, pikiran negatif, merasa tidak bahagia yang berkelanjutan sehingga kehilangan minat dalam berbagai aktivitas.

UIN IMAM BONJOL PADANG

3. **Kecemasan** merupakam kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan takut, tegang, tidak nyaman terhadap ancaman yang dipersepsikan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, (2018), populasi merujuk pada area generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti, yang kemudian akan diselidiki dan digunakan untuk mengambil kesimpulan. Salah satu tahap yang sangat penting dalam sebuah penelitian adalah menentukan populasi yang sesuai dengan data yang dibutuhkan.

Populasi adalah seluruh mahasiswa yang menjadi fokus pada Fakultas Ilmu Kesehatan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa kesehatan Universitas Perintis Indonesia.

Tabel 3.1 Gambaran Umum Jumlah Populasi Penelitian

Jurusan	Jumlah Mahasiswa
Keperawatan	586
Kebidanan	595
Gizi	730
Teknologi Laboratorium Medis	1.503
Total	**3.414**

Sumber : Akademik dan kemahasiswaan Universitas Perintis Indonesia

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Sampel

Menurut Azwar, (2011) Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019).

Pemilihan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. *Non-Probability Sampling* artinya tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Kemudian, metode yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, (2022) *purposive sampling* yaitu teknik penelitian sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena penelitian berfokus pada hubungan kecenderungan depresi dan kecemasan dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa kesehatan. Oleh karena itu, sampel yang dipilih harus memiliki karakteristik yang sesuai. Adapun kriteria untuk pemilihan sampel ini adalah sebagai berikut:

a. Mahasiswa Aktif Universitas Perintis Indonesia Angkatan 2022-2025
b. Bersedia menjadi responden penelitian

Populasi pada penelitian ini sebanyak 3.414 mahasiswa. Ukuran sampel pada populasi penelitian ini ditentukan dengan menggunakan dengan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Maka dari itu, sampel yang digunakan pada penulisan ini berjumlah 317 mahasiswa.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3.2 Isaac dan Michael

N	S		
	1%	**5%**	**10%**
3500	558	317	251

Sumber: Sugiyono.(2010). *Metodologi Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Menurut Azwar, (2017), terdapat beberapa karakteristik khas dari skala psikologi. Pertama, butir-butir daam skala psikologi tidak secara langsung menanyakan atribut yang diukur, tetapi berupa pertanyaan yang mencerminkan indikator perilaku dari atribut tersebut. Kedua, skala spikologi terdiri dari sejumlah item yang keseluruhan jawabannya akan digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai atribut yang diteliti. Ketiga, respons yang diberikan oleh subjek tidak dinilai benar atau salah. Seluruh jawaban akan diterima sepanjang diberikan dengan jujur dan sungguh- sungguh. Skor yang dihasilkan merupakan representasi kuantitatif dari singkat keberadaan atribut yang diukut.

Format skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah format skala dengan model modifikasi *skala likert*. Dimana responden lima pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap pilihan jawaban akan diberikan skor berdasarkan aitem yang bersifat favorable dan unfavorable. Berikut tabel skor penilaian aitem favorable dan unfavorable:

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3.3 Penilaian Skala Likert

Bentuk Jawaban	**Skor *Favorable* (F)**	**Skor *Unfavorable* (UF)**
Sangat setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak setuju (TS)	2	4
Sangat tidak setuju (STS)	1	5

Pada penelitian ini akan digunakan tiga pengujian skala psikologis berdasarkan skala kecenderungan depresi, skala kecemasan, dan skala *self-ergulated learning.*

1. Skala Kecenderungan Depresi sebelum uji coba

   Skala ini merupakan modifikasi dari skala Hafiz (2024) dan disesuaikan dengan teori dan aspek pada Kecenderungan depresi yang meliputi Afektif (Emosional), Kognitif, Motivasi, dan Somatik, yang dipaparkan Beck (2006).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecenderungan Depresi Sebelum Uji Coba

Aspek	**Indikator**	**Aitem F**	**Aitem UF**	**Total Aitem**
Afektif (Emosional)	Perasaan sedih / muram	1,2	3	6
	Mudah menangis	4,5	6	
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	7,8	9	11
	Pikiran negatif tentang diri	10	11	
	Perasaan bersalah /	12	13	

	penyesalan			
	Harga diri rendah	14	15	
	Pikiran tentang kematian	16	17	
Motivasi	Kehilangan motivasi	18,19	20	9
	Malas beraktivitas	21	22	
	Kehilangan minat	23	24	
	Tidak bertanggung jawab pada imbalan	25	26	
Somatik	Perubahan pola tidur	27	28	7
	Perubahan pola makan	29	30	
	Kelelehan / lemah	31	32	
	Gerak lambat	33		
Total		19	14	33

2. Skala Kecemasan sebelum uji coba

Skala ini merupakan modifikasi dari skala Syahputri (2020) dan disesuaikan dengan teori dan aspek pada Kecemasan yang meliputi Fisik (Fisiologis), Mental (Psikologis) yang dipaparkan Daradjat (2008).

Tabel 3.5 Blue Print Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem F	Aitem UF	Total Aitem
Fisik (Fisikologis	Jantung berdebar/denyut nadi meningkat	1,2	3	12
	Keringat berlebihan	4	5	
	Gangguan tidur	6,7	8	
	Nafsu makan menurun	9	10	
	Sesak napas	11	12	
Mental	Perasaan takut	13,14	15	16

UIN IMAM BONJOL PADANG

(Psikologis)	Perasaan akan tertimpa bahaya	16	17
	Sulit konsentrasi	18,19	20
	Perasaan tidak berdaya	21	22
	Rendah diri/Tidak percaya diri	23,24	25
	Perasaan tidak tentram	26,27	28
Total		17	11

3. Skala *Self-regulated learning* sebelum uji coba

Skala ini merupakan modifikasi dari skala Afifah (2025) dan disesuaikan dengan teori dan aspek pada *Self-Regulated Learning* yang meliputi kognisi, motivasi, dan perilaku yang dipaparkan zimmerman (1989).

Tabel 3.6 Blue Print Skala *Self-Regulated Learning* Sebelum Uji Coba

Aspek	**Indikator**	**Aitem F**	**Aitem UF**	**Total Item**
Kognitif	*Planning*	1,2	22	9
	Monitoring	3,4	23	
	Evaluation	5,6	24	
Motivasi	Percaya pada kemampuan diri	7,8	25	14
	Ketertarikkan pada tugas	9,10	26	
	Atribusi diri	11,12	27,28,29	
	Self-consequating	13,14	30	
Perilaku	Regulasi usaha	15,16,17	31,32,33	13

UIN IMAM BONJOL PADANG

	(Effort regulation)			
	Time/study environment	18,19,20,21	34,35,36	
	Total	**21**	**15**	**36**

F. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Instrumen Penelitian

   Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup, terdiri dari atas bagian, yaitu Skala Kecenderungan Depresi, Kecemasan dan *Self-Regulated Learning*. Ketiga skala dimodifikasi dari penelitian terdahulu. Setiap item pada ketiga skala diukur menggunakan skala Likert 5 poin.

2. Uji Validitas

   Validitas sebagai alat ukur merupakan aspek utama yang harus diperhatikan dalam menilai kualitas suatu tes (Azwar, 2017). Validitas mengacu pada sejauh mana hasil pengukuran dapat dianggap layak, bermakna, dan bermanfaat untuk membuat kesimpulan tertentu berdasarkan skor tes yang diperoleh. Penelitian inini 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 di bidang psikologi. Adapun yang menjadi expert judgment dalam penelitian skala yang sudah di modifikasi oleh peneliti adalah: Rahman Pranovri Putra., M.Psi, dan Monika Sulistyanto, MA yang merupakan dosen di jurusan Psikologi

UIN IMAM BONJOL PADANG

Islam UIN Imam Bonjol Padang. Setelah dilakukan penilaian oleh expert judgment, hasil yang didapatkan setelah menggunakan rumus Aiken's V. Adapun hasil yang didapatkan setelah menggunakan rumus Aiken's V yaitu pada skala Kecenderungan Depresi, Kecemasan dan *Self-Regulated Learning.* Dinyatakan valid karena tidak ditemukan aitem yang gugur.

a. Hasil Uji Coba Skala Kecenderungan Depresi

Uji coba dilakukan terlebih dahulu sebelum alat ukur digunakan untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur, sehingga aitem-aitem yang digunakan benar-benar layak untuk mengukur indikator perilaku yang hendak di ungkap. Uji coba skala penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2026 pada 30 Mahasiswa Universitas Alifah Padang.

Tabel 3.7 Blue Print Skala Kecenderungan Depresi Setalah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem F	Aitem UF	Total Aitem
Afektif (Emosional)	Perasaan sedih / muram	1,2	3	6
	Mudah menangis	4,5	6	
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	7,8	9	11
	Pikiran negatif tentang diri	10	11	
	Perasaan bersalah / penyesalan	12	13	
	Harga diri rendah	14	15	
	Pikiran tentang kematian	16	17	
Motivasi	Kehilangan motivasi	18,19	20	8
	Malas beraktivitas	21	**22***	

UIN IMAM BONJOL PADANG

	Kehilangan minat	23	24	
	Tidak bertanggung jawab pada imbalan	25	26	
Somatik	Perubahan pola tidur	27	28	6
	Perubahan pola makan	29	30	
	Kelelehan / lemah	31	32	
	Gerak lambat	**33***		
Total		18	13	31

Keterangan: **Item Gugur*

Bersadarkan hasil uji coba tersebut, dinyatakan bahwa 31 aitem lolos dengan nilai indeks ≥ 0,250 termasuk daya beda item baik dan diterima. Sementara 2 item lainnya yaitu dengan nomor 22 dan 33 dinyatakan gugur karena ≤ 0,250 termasuk daya beda itemnya rendah dan tidak disarankan

b. Hasil Uji Coba Skala Kecemasan

Tabel 3.8 Blue Print Skala Kecemasan Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem F	Aitem UF	Total Aitem
Fisik (Fisikologis	Jantung berdebar/denyut nadi meningkat	1,2	3	11
	Keringat berlebihan	4	5	
	Gangguan tidur	6,7	8	
	Nafsu makan menurun	9	**10***	
	Sesak napas	11	12	
Mental (Psikologis)	Perasaan takut	13,14	15	16
	Perasaan akan tertimpa bahaya	16	17	
	Sulit konsentrasi	18,19	20	
	Perasaan tidak berdaya	21	22	

UIN IMAM BONJOL PADANG

	Rendah diri/Tidak percaya diri	23,24	25	
	Perasaan tidak tentram	26,27	28	
Total		17	10	27

Keterangan: **Item Gugur*

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, dinyatakan bahwa 27 item lolos dangan nilai indeks ≥ 0,250 termasuk daya beda item yang baik dan diterima. Sementara 1 aitem yaitu dengan nomor 10 dinyatakan gugur karena ≤ 0,250 termasuk daya beda itemnya rendah dan tidak disarankan.

c. Hasil Uji Coba Skala *Self-Regulated Learning*

Tabel 3.9 Blue Print Skala Self-Regulated Learning Setelah Uji Coba

Aspek	**Indikator**	**Aitem F**	**Aitem UF**	**Total Item**
Kognitif	*Planning*	1,2	22	9
	Monitoring	3,4	23	
	Evaluation	5,6	24	
Motivasi	Percaya pada kemampuan diri	7,8	25	14
	Ketertarikkan pada tugas	9,10	26	
	Atribusi diri	11,12	27,28,29	
	Self-consequating	13,14	30	
Perilaku	Regulasi usaha *(Effort regulation)*	15,16,17	31,32,33	13
	Time/study environment	18,19,20,21	34,35,36	
	Total	**21**	**15**	**36**

Keterangan: **Item Gugur*

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasrkan hasil uji coba tersebut, dinyatakan bahwa 36 aitem lolos dengan nilai indeks ≥ 0,250 termasuk daya beda item yang baik dan diterima.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas memusatkan perhatian pada masalah konsistensi, reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mempunyai konsistensi yang relatif tetap saat dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama. Semakin tinggi koefisien korelasinya maka menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakan baik. Pada umumnya, reliabilitas dianggap memuaskan apabila koefisiennya mencapai 0,900 dan skor 0,800 atau 0,85 dinilai sudah bagus untuk dijadikan alat ukur (Azwar, 2015). Penelitian melakukan uji reliabilitas pada item-item yang lolos dalam uji coba sehingga layak digunakan dalam penelitian. Hasil uji coba reliabilitas skala Kecenderungan Depresi memiliki nilai cronbach's alpha 0,902. Sementara itu, hasil uji reliabilitas skala Kecemasan memiliki nilai cronbach's alpha 0,916. Dan hasil uji reliabilitas pada skala *self-regulated learning* memiliki nilai cronbach's alpha 0,967. Kriteria reliabilitas dapat dilihat pada table berikut.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3.10 Interpretasi Reliabilitas

Koefisien Korelasi	Kriteria Reliabilitas
> 0,60	Tidak dapat diterima
0,60-0,65	Dapat diterima namun kurang memuaskan

0,65-0,70	Dapat diterima secara minimal
0,70-0,80	Dapat diterima
0,90	Sangat baik

Berikut hasil uji reabilitas skala Kecenderungan Depresi, skala Kecemasan dan skala *Self-Regulated Leraning.* Menggunankan SPSS 20 for windows.

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan Depresi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	33

Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	28

UIN IMAM BONJOL

Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas *Self-Regulated Learning*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	36

G. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 20. Analisis ini dilakukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, dengan serangkaian tahapan pengujian *statistic* sebagai berikutnya.

1. Uji Normalitas

   Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data dari sampel penelitian mengikuti distribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametik. Normalitas data penting untuk menjamin validitas hasil uji korelasi.

   Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode One Sampel Kolmogorov-Dmirnov Test, dengan kriteria sebagai berikut:

   - Jika nilai signifikansi (p) > 0,05, maka data berdistribusi normal
   - Jika nilai signifikansi (p) ≤ 0,05, maka data tidak distribusi normal

   Uji ini dilakukan terhadap skor total ketiga variabel, yaitu kecenderungan depresi, kecemasan dan *self-regulated learning*, untuk memastikan bahwa analisis korelasi dan regresi dapat dilakukan secara parametrik (Priyatno, 2012).

2. Uji Linearitas

   Setelah diketahui distribusi data, langkah berikutnya adalah melakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen membentuk pola linier. Uji ini penting

UIN IMAM BONJOL PADANG

karena salah satu asumsi dasar dalam analisis korelasi dan regresi linear adalah hubungan antara variabel bersifat linier. Hasil uji linearitas akan menentukan kelayakan penggunaan uji korelasi Pearson dan regresi linear dalam analisis data selanjutnya.

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 26.

UIN IMAM BONJOL
PADANG