

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu stres akademik sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen pada remaja yang tinggal di Dusun Sembong, Desa Gandon. Penggunaan data numerik serta teknik analitik dalam menguji hipotesis, menarik kesimpulan, dan memahami hubungan antar variabel merupakan ciri khas dari suatu pendekatan penelitian yang dikenal sebagai kuantitatif. Secara umum, pendekatan ini dipandang sebagai metodologi ilmiah yang sistematis dan bebas dari bias menurut sejumlah sumber ilmiah. Dengan mengandalkan data terukur, penelitian kuantitatif memungkinkan dilakukannya analisis statistik yang mendalam, sehingga kesimpulan yang diperoleh berasal dari proses analisis data yang objektif (Candra Susanto et al., 2024).

C. Populasi dan Sampel

Dalam proses pengambilan kesimpulan yang sah dan dapat digeneralisasi, dua konsep utama yang sangat penting adalah populasi dan sampel. Populasi merujuk pada seluruh subjek atau objek yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi yang

dipilih secara khusus untuk merepresentasikan karakteristik keseluruhan populasi tersebut (Subhaktiyasa, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia sekolah (12–18 tahun) yang berdomisili di Desa Gandon, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung. Jumlah remaja yang sesuai dengan kriteria tersebut adalah sebanyak 80 orang. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, yaitu dengan mengambil seluruh populasi yang memenuhi kriteria sebagai sampel. Oleh karena itu, target awal jumlah sampel adalah sebanyak 80 responden. Namun, dalam pelaksanaan di lapangan, hanya 72 responden yang dapat dijadikan sampel dan dianalisis. Sebanyak 3 remaja tidak dapat ditemui, 2 berada di luar domisili (di pondok pesantren), 2 sakit, dan 1 menolak berpartisipasi. Dengan demikian, jumlah akhir sampel yang dianalisis adalah 72 responden.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Remaja berusia 12 – 18 tahun
- 2) Berdomisili di Desa Gandon, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung
- 3) Sedang menempuh Pendidikan formal (SMP atau SMA sederajat)
- 4) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi.

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Remaja yang sedang sakit dan tidak bisa ditemui

- 2) Remaja yang berdomisili di Desa Gandon namun tidak berada di tempat pada saat penelitian berlangsung, misalnya karena tinggal di pondok pesantren atau alasan serupa.
- 3) Remaja yang menolak atau tidak bersedia menjadi responden.

D. Definisi Operasional

Table 1 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Data
Stres Akademik	Tekanan mental yang dirasakan remaja akibat tuntutan belajar, ujian, tugas, dan tekanan sosial akademik	Kuesioner Stres Akademik dari Oon (2007) yang terdiri dari 33 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban pada rentang sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu, setuju dan sangat setuju.	Hasil jawaban dikategorikan menjadi: 1.Stres tinggi: skor 122 – 165 2.Stres sedang skor 78 – 121 3.Stres rendah 33 – 77	ordinal
Kecemasan	Perasaan khawatir, tegang, dan gelisah yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari	GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7) Yang terdiri dari 7 pertanyaan dengan pilihan jawaban pada rentang Tidak sama sekali, beberapa	Hasil penilaian dikategorikan menjadi: Kecemasan minimal: skor 0 – 4 Kecemasan ringan: skor 5 – 9 kecemasan sedang : skor 10 – 14 kecemasan berat : skor 15 – 21	ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Data
		hari, lebih dari separuh hari, dan setiap hari		

E. Instrumen Penelitian

a. Instrument Penelitian

1. Stres Akademik

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres Akademik. Aitem-aitem dalam Skala Stres Akademik disusun berdasarkan penggolongan stress akademik yang dikemukakan oleh Oon (2007) , yang meliputi stress reaktif, kumulatif, insiden kritis, dan pascatraumatis. Namun dalam penelitian ini disesuaikan dengan kondisi lapangan sehingga yang disusun adalah 3 dimensi stress yaitu stress reaktif, kumulatif, dan insiden kritis. Penyusunan skala stress akademik juga dikaitkan dengan sumber-sumber stress akademik menurut Suldo (2009), yakni stressor akademik seperti tes, peringkat, pekerjaan rumah, dan ekspektasi, stressor hubungan seperti antara teman sebaya dan orang tua, stressor transisi, dan stressor kelompok remaja.

Skala tersebut terdiri dari aitem favorable dan unfavorable, dengan penskalaan model Likert dengan lima alternatif pilihan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan sangat Sesuai (STS).

Nilai setiap pilihan dari 1 sampai 5. Bobot penilaian untuk bentuk pernyataan yang mendukung (favorable) dengan nilai setiap pilihan, yaitu: STS=1, TS=2, R=3, S=4, dan SS=5. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable), yaitu STS=5, TS=4, R=3, S=2, dan SS=1.

Table 1 2 Distribusi Item Skala Stres Akademik

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
1	Stres Reaktif	1,4,7,9,12,15,18,20,23,26,29,31,33	3,14,17,25,32	18	54,5%
2	Stres Kumlatif	5,8,13,19,22,30	10	7	21,2%
3	Stres Insiden Kritis	2,11,16,21,27	6,24,28	8	24,3%
Total				33	100%

2. Kecemasan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). GAD-7 merupakan kuesioner yang terdiri dari 7 item yang menilai gejala kecemasan yang dialami responden selama dua minggu terakhir. Setiap item diberi skor berdasarkan frekuensi gejala, yaitu: 0 (sama sekali tidak), 1 (beberapa hari), 2 (lebih dari setengah hari), dan 3 (hampir setiap hari). Total skor berkisar antara 0 hingga 21, dengan interpretasi sebagai berikut: 0–4 (kecemasan minimal), 5–9 (kecemasan ringan), 10–14 (kecemasan sedang), dan 15–21 (kecemasan berat). Instrumen ini telah banyak digunakan

dalam berbagai penelitian dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur tingkat kecemasan pada populasi remaja maupun dewasa.

b. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas adalah uji tingkat keakuratan suatu pengukuran relatif terhadap apa yang ingin diukur. Validitas dinilai menggunakan validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Konten dan struktur ditinjau keakuratannya oleh para ahli di bidangnya. Suatu alat dinyatakan valid dari segi isidan strukturnya apabila ahlinya tidak lagi memberikan saran atau sumbangan dan menerima isi, bentuk dan struktur alat tersebut. Keakuratan kriteria dinilai dengan membandingkan instrument dengan kriteria. Perbandingan diuji dengan menggunakan uji korelasi. Semakin mendekati nilai koefisien validitas +1,00 maka instrument tersebut dinyatakan semakin valid (Yusup, 2018).

1. Stres Akademik

Instrumen kuesioner stres akademik disusun berdasarkan teori Oon (2007) dan telah melalui uji validitas isi (content validity) melalui penilaian dua dosen ahli (expert judgment) untuk menilai kesesuaian isi dan keterbacaan item. Penelitian terdahulu oleh Erlyani Fachrosi (2013) juga menggunakan kuesioner berbasis Oon (2007) yang dinyatakan valid melalui expert judgment dan memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha 0,859. Berdasarkan hasil tersebut,

instrumen pada penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur stres akademik remaja di Desa Gandon.

2. Kecemasan

Dalam (Mossman et al., n.d.), Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale (GAD-7) menunjukkan validitas yang baik pada remaja dengan gangguan kecemasan umum (GAD). Hal ini dibuktikan dengan korelasi yang signifikan antara skor GAD-7 dan Pediatric Anxiety Rating Scale (PARS), yaitu sebesar $R = 0.65$ ($p < 0.001$), yang mengindikasikan hubungan konvergen yang kuat antara kedua alat ukur tersebut. Selain itu, GAD-7 juga mampu membedakan tingkat keparahan kecemasan berdasarkan Clinical Global Impression-Severity (CGI-S) dengan sensitivitas dan spesifisitas tinggi. Cut-off skor GAD-7 sebesar ≥ 11 memiliki sensitivitas 97% dan spesifisitas 100% untuk mendeteksi kecemasan dengan tingkat keparahan sedang, sementara cut-off sebesar ≥ 17 memiliki sensitivitas 100% dan spesifisitas 69% untuk mendeteksi kecemasan berat. Walaupun reliabilitas internal spesifik tidak disebutkan secara eksplisit dalam artikel, konsistensi korelasi dan performa klasifikasi yang baik mengindikasikan bahwa GAD-7 merupakan alat ukur yang reliabel dan efektif untuk menilai gejala kecemasan pada populasi remaja dengan GAD. Oleh karena itu, GAD-7 dapat menjadi alat skrining dan monitoring yang praktis serta valid dalam setting klinis maupun penelitian.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

- a. Peneliti meminta surat ijin penelitian kepada Kaprodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, dengan pengesahan EC (Ethical Clearance) No : 235/KEP/EC/UNW/2025.
- b. Peneliti mengurus izin penelitian dengan mengajukan surat pengantar dari Universitas Ngudi Waluyo yang ditujukan kepada Kepala Desa Gandon.
- c. Setelah memperoleh surat izin dan persetujuan etik, peneliti menyerahkan dokumen tersebut ke pihak Desa Gandon untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian.
- d. Peneliti melakukan koordinasi awal dengan pemerintah desa terkait pelaksanaan dan teknis pendataan.
- e. Penyusunan proposal penelitian dan konsultasi kepada dosen pembimbing

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data di Desa

- a. Peneliti mengajukan izin resmi kepada Kepala Desa Gandon untuk memperoleh data remaja usia sekolah (12–18 tahun) yang berdomisili di Dusun Sembong.
- b. Setelah mendapat izin dan data dari pihak desa, peneliti melakukan pendekatan langsung kepada calon responden secara individu.

- c. Peneliti mengunjungi rumah masing-masing responden berdasarkan data yang telah diperoleh dari desa.
- d. Peneliti menjelaskan secara rinci maksud, tujuan, serta prosedur penelitian kepada setiap responden.
- e. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar persetujuan (informed consent).
- f. Peneliti memberikan kuesioner tentang stres akademik dan kecemasan untuk diisi secara mandiri oleh responden. Jika diperlukan, peneliti membantu dalam pengisian.
- g. Setelah selesai diisi, kuesioner dikumpulkan kembali oleh peneliti.
- h. Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu.
- i. Setelah seluruh kuesioner terkumpul dan terisi lengkap, peneliti melakukan analisis terhadap data yang diperoleh.

3. Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data, kemudian dimasukkan dalam bentuk tabel, sehingga data dapat dengan mudah dianalisis menggunakan program komputer yang terdiri dari beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

a. Pengecekan Data (Editing)

Setelah pengumpulan data selesai, peneliti melakukan pengecekan terhadap kelengkapan dan konsistensi data yang telah dikumpulkan. Pengecekan mencakup data karakteristik responden serta jawaban pada kuesioner stres akademik dan kecemasan. Pada

tahap ini, ditemukan beberapa kuesioner yang belum terisi lengkap atau tidak mengikuti prosedur pengisian yang sesuai. Peneliti kemudian menghubungi responden terkait untuk melengkapi atau memperbaiki data tersebut secara langsung. Setelah semua data dinyatakan lengkap dan valid, proses analisis data dilanjutkan.

b. Scoring

Penentuan skor dilakukan untuk mengubah data kualitatif dari kuesioner menjadi data kuantitatif yang dapat dianalisis. Pada variabel stres akademik, digunakan skala Likert 1–5. Untuk pernyataan yang mendukung (favorable), skor diberikan sebagai berikut: Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, Tidak Setuju (TS) = 2, Ragu-ragu (R) = 3, Setuju (S) = 4, dan Sangat Setuju (SS) = 5. Sedangkan untuk pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable), pembobotan dibalik, yaitu STS = 5, TS = 4, R = 3, S = 2, dan SS = 1. Total skor diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari seluruh item pertanyaan.

Sementara itu, pada variabel kecemasan digunakan instrumen GAD-7, di mana setiap item dinilai berdasarkan frekuensi gejala dengan rentang skor: 0 (sama sekali tidak), 1 (beberapa hari), 2 (lebih dari setengah hari), dan 3 (hampir setiap hari). Skor total berkisar antara 0 hingga 21.

c. Memberi Kode (Coding)

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pemberian kode (coding) pada hasil kuesioner untuk memudahkan pengolahan data. Pada variabel A (stres akademik), kode diberikan berdasarkan kategori stres, yaitu: 1 untuk stres reaktif, 2 untuk stres kumulatif, dan 3 untuk stres insiden kritis. Sedangkan pada variabel B (kecemasan), kode diberikan berdasarkan tingkat kecemasan dengan kategori sebagai berikut: 1 untuk kecemasan minimal, 2 untuk kecemasan ringan, 3 untuk kecemasan sedang, dan 4 untuk kecemasan berat.

Kode-kode tersebut kemudian diinput ke perangkat lunak statistik untuk analisis lebih lanjut.

d. Memasukan Data (Entry Date)

Input data dilakukan dengan memasukkan hasil survei ke dalam program komputer SPSS agar data dapat diproses dan dianalisis (David dan Djamaris, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti menunggu seluruh data terkumpul terlebih dahulu selama masa pengambilan data berlangsung, kemudian memasukkan semua data secara sekaligus ke dalam SPSS. Cara ini dilakukan untuk menghindari kesalahan input dan memudahkan pengecekan data sebelum analisis.

e. Pembersihan Data (Cleaning)

Cleaning untuk memeriksa kembali data masukan dan untuk melihat apakah ada kesalahan atau tidak (David dan Djamaris,

2018). Dalam penelitian ini, pembersihan melibatkan pemeriksaan ulang hasil survei kuesioner, dan penghapusan data redundan dari setiap variabel.

G. Etika Penelitian

Prinsip dasar etika penelitian adalah memastikan bahwa peneliti menghormati nilai kewajaran masyarakat tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam penelitian (Lestari, 2021). Prinsip etik yang harus dilakukan saat penelitian adalah sebagai berikut:

a. Informed consent (persetujuan)

Responden mendapat informed consent sebagai bentuk persetujuan menjadi responden dan ditandatangani. Responden mempunyai hak untuk memilih ikut atau menolak penelitian tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk mengajukan pertanyaan terkait penelitian.

b. Anonymity (tanpa nama)

Peneliti tidak mencantumkan kolom nama untuk menjaga kerahasiaan data responden.

c. Confidentially (kerahasiaan)

Peneliti tidak mencantumkan data pribadi responden seperti nama atau alamat.

d. Ethical clearance

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan ethical clearance (EC) kepada Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo. Ethical clearance tersebut dikeluarkan pada tanggal 16 Mei 2025 sebagai bukti bahwa penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dan dipastikan tidak membahayakan responden.

e. Respect for persons (other)

Peneliti menghormati pilihan responden dalam mengambil keputusan secara mandiri (self determination) dan melindungi kelompok dependen (tergantung) dari penyalahgunaan (harm and abuse).

f. Beneficience and Non-Maleficience

Peneliti berusaha untuk berbuat baik selama melakukan penelitian dan memastikan bahwa penelitian yang akan dilakukan dapat memberikan manfaat dan tidak menimbulkan kerugian kepada responden.

g. Justice (keadilan)

Peneliti menekankan bahwa setiap orang memiliki hak untuk mendapatkan sesuatu sesuai dengan haknya, sehubungan dengan keadilan distributif dan pembagian yang seimbang

H. Analisa Penelitian

1. Analisa data univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dalam penelitian, yaitu stres akademik dan kecemasan remaja. Analisis ini akan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase

dari masing-masing kategori variabel, baik variabel bebas (stres akademik) maupun variabel terikat (kecemasan). Selain itu, analisis ini juga mencakup karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan, untuk mengetahui gambaran umum subjek penelitian. Hasil analisis ini digunakan untuk mengetahui karakteristik umum responden serta melihat kecenderungan tingkat stres dan kecemasan remaja secara keseluruhan. Data akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2. Analisa data brivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu stres akademik sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen. Teknik analisis yang digunakan adalah uji Korelasi Spearman, karena kedua variabel berskala ordinal dan hasil uji Chi-Square sebelumnya tidak memenuhi syarat validitas akibat banyak sel dengan $\text{expected count} < 5$. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan tingkat kecemasan pada remaja usia sekolah di Temanggung.