

BAB III

OBJEK DAN METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Objek Penelitian



3.1.1 Gambaran Umum Universitas Garut

Gambar 3.1 Gambar Universitas Garut

sumber: uniga.ac.id

Universitas Garut beroperasi pada tanggal 21 Desember 1998 yang diresmikan dengan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 173/D/O/1998. Beroperasinya Universitas Garut dimulai ketika Yayasan Perguruan Tinggi Garut membangun Sekolah Tinggi Ilmu Kemasyarakatan (STIK) yang memiliki 1 prodi yakni Kesejahteraan Sosial. Dari usaha yang besar oleh pelaksana PT tersebut, serta naiknya keperluan terhadap PT oleh masyarakat Garut, sehingga ditambahkan prodi baru yakni, Ilmu Administrasi dan Pekerja Sosial Medik. Di tahun 1991 Yayasan Perguruan Tinggi Garut membangun STIE dengan prodi Manajemen dan Akuntansi. Tahun 1996 dibentuk program Pascasarjana dengan jurusan Administrasi, prodi Administrasi Negara. Tahun 1997 Yayasan

Perguruan Tinggi Garut membangun Fakultas Agama Islam dengan prodi Kependidikan Islam, Pendidikan Agama Islam dan PGSD.

Garut menjadi kabupaten yang banyak masyarakatnya bekerja menjadi petani, memperoleh kesempatan dalam pembangunan PT pertanian. Tahun 1992, Yayasan Gilang Kencana yang mengontrol SD, membangun Sekolah Tinggi Pertanian Gilang Kencana Garut, yang memiliki 2 prodi yakni Budidaya Pertanian dan Studi Peternakan, berdasarkan pertumbuhan masa serta kewajiban dalam berpendidikan tinggi yang dialami penduduk Garut. Tahun 1996 terbentuk juga dua PT yang dibawah pengawasan Yayasan Prima Garut yakni Sekolah Tinggi Farmasi dan Akademi Tekstil. Dalam mencapai tujuan masyarakat Garut dalam terciptanya Universitas Garut, tiga Yayasan pelaksana PTS tersebut diatas; Yayasan Perguruan Tinggi Garut, Yayasan Perguruan Prima dan Yayasan Gilang Kencana sudah setuju menggabungkan tempat yakni, Yayasan Universitas Garut (YUNGA) yang dibangun dari akta Yayah Kusnariah, SH Nomor 7 tanggal 15 Juli 1997. Instansi ini memiliki manfaat menjadi pelaksana Universitas Garut.

3.1.2 Visi Dan Misi

Universitas Garut memiliki visi “Menjadi universitas yang maju di tingkat nasional dan diakui komunitas internasional pada tahun 2045”.

Misi Universitas Garut ialah:

1. Melaksanakan pendidikan tinggi yang berfokus pada keperluan masyarakat Indonesia masa sekarang dan nanti, serta bertindak berkelanjutan untuk

menjalankan pertanggung jawaban kualitas pendidikan demi memperoleh lulusan yang berkualitas, berwawasan, imajinatif, serta produktif.

2. Menjalankan aktivitas yang berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan, kebaikan masyarakat, serta menyebarluaskan ke beberapa media publikasi karya ilmiah yang memiliki akreditasi dan diakui secara nasional maupun internasional dan tercatat sebagai hak kekayaan intelektual.
3. Melaksanakan aktivitas dedikasi untuk masyarakat dengan menyalurkan ilmu dan teknologi sebagai upaya pemecahan persoalan negara pada tingkatan daerah, provinsi bahkan nasional dan menyebarluaskan ke beberapa media publikasi karya ilmiah yang memiliki akreditasi dan diakui secara nasional maupun internasional.
4. Menyelenggarakan manajemen pendidikan tinggi yang profesional sesuai dengan tanggung jawab, transparansi, memiliki keadilan, berperan serta mandiri dengan dorongan penggunaan media teknologi dan informasi.
5. Menumbuhkan perasaan cinta tanah air, aspek-aspek budaya serta berpandangan lokal, mampu dalam mendukung bangsa dan negara serta menghargai Pancasila dan UUD 1945 bagi semua aktivitas akademik.
6. Bekerja sama pada bidang akademik dan non-akademik dengan beberapa instansi pemerintah atau swasta, secara nasional ataupun internasional dalam mendorong kemajuan fasilitas PT dan mengembangkan ilmu pengetahuan semua aktivitas akademik.

3.2 Metode Penelitian

Metode ialah kata yang asalnya dari bahasa Yunani *methodos* dengan arti sistem atau upaya. Berkaitan dengan tujuan ilmiah, sehingga metode berhubungan dengan persoalan proses kerja, yakni proses kerja dalam mengerti objek yang merupakan tujuan ilmiah. *Logos* dengan arti wawasan, sehingga metodologi ialah wawasan mengenai beberapa proses kerja. *Research* ialah terjemahan dari penelitian atau pengamatan, penelitian ialah pengamatan, pencarian, eksplorasi, pengkajian serta aktivitas perhimpunan data yang dikerjakan dengan tersusun dan independen dalam pemecahan masalah atau mengkaji hipotesa dalam meningkatkan dasar nilai (Sugiyono, 2018).

Penelitian merupakan sekumpulan tindakan yang diatur dengan tujuan mendapatkan data yang dapat memperlihatkan solusi pada persoalan tertentu, serta akhirnya menghasilkan kesimpulan yang diharapkan. Riset menjadi upaya pada gambaran ilmiah dalam menganalisis suatu permasalahan dengan maksud untuk mengumpulkan informasi yang bermanfaat dan bisa dipertanggung jawabkan. Hal ini bertujuan untuk menemukan jawaban terhadap permasalahan yang signifikan, dengan mengikuti proses-proses ilmiah. Dapat disimpulkan bahwa metodologi penelitian adalah usaha sistematis dan teliti dalam menyelidiki suatu masalah dengan menggunakan pendekatan ilmiah, yang melibatkan perhimpunan, pengerjaan, serta analisis data serta kesimpulan yang obyektif, yang bertujuan memecahkan masalah tertentu atau mengukur hipotesa dalam menghasilkan wawasan yang bermanfaat dalam kehidupan manusia (Sugiyono, 2018).

Metode penelitian yang ditetapkan oleh peneliti yaitu metode penelitian kuantitatif, di mana peneliti melakukan survei, wawancara untuk menyusun kuesioner dengan tujuan mengumpulkan data dari responden yang merupakan mahasiswa yang sedang mengambil tugas skripsi di Universitas Garut. Kuesioner tersebut dirancang untuk menanyakan informasi terkait tingkat pengungkapan diri, tingkat stres, dan aspek-aspek lainnya yang bisa memberi pengaruh pada korelasi terhadap keduanya. Selain itu, dalam fase pengumpulan data statistik, peneliti menggunakan pendekatan berbasis data numerik. Peneliti menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diukur, termasuk tingkatan pengekspresian personal dan tingkatan tekanan, dengan menerapkan teknik analisis regresi. Tujuannya adalah untuk memahami sejauh mana pengungkapan diri dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap tingkatan tekanan yang dirasakan mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi di Universitas Garut.

3.2.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ialah bagaimana data akan dikumpulkan, diproses, dan dianalisis secara teratur dan terarah, dengan tujuan menjalankan penelitian secara efisien dan efektif sesuai dengan sasaran penelitian. Penelitian ini berfokus pada pendekatan deskriptif kuantitatif dan melibatkan analisis hasil dari percobaan laboratorium. Saat meneliti wilayah tertentu, seringkali dipakai instrumen analisis seperti tabel tunggal, tabel silang, grafik, diagram, peta, foto udara, dan citra satelit untuk mendukung pengkajian yang sifatnya deskriptif dan mengandung unsur kuantitatif (Aniar 2014).

Penelitian yang dilakukan dirancang dalam menginvestigasi dampak pengekspresian personal (*Self Disclosure*) pada tingkat tekanan yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Garut. Penelitian ini akan menggunakan *Cronbach Alpha* dalam menjelaskan signifikansi atau korelasi terhadap petunjuk yang dibentuk dengan seluruh petunjuk variabel yang tersedia dan metode survei untuk mengumpulkan data yang relevan. Melalui analisis data yang sistematis, penelitian yang dilakukan bertujuan dalam menjelaskan korelasi terhadap tingkatan pengekspresian personal mahasiswa dan tingkatan tekanan yang mereka alami selama proses akademik mereka di universitas.

3.2.3 Klasifikasi Dan Operasionalisasi Variabel

3.2.3.1 Klasifikasi Variabel X dan Y

Variabel merujuk pada segala sesuatu yang memiliki potensi untuk mengubah atau membedakan nilai. Nilai tersebut dapat mengalami variasi dari waktu ke waktu pada entitas atau individu yang sama, atau bisa pula berbeda di saat yang bersamaan pada entitas atau individu yang berlainan.

Pada penelitian yang dilakukan terdapat dua variabel yang akan diteliti yakni variabel independen dan dependen.

1. Variabel Independen (Variabel Bebas) variabel yang memengaruhi variabel lainnya dengan sebutan variabel bebas. Variabel bebas bisa dinilai, diubah, atau ditentukan oleh peneliti dalam mengeksplorasi korelasinya terhadap fenomena yang diamati pada relasinya dengan variabel lain. Berdasarkan

pemaparan diatas, variabel independen pada penelitian ini yaitu Pengaruh Pengungkapan Diri (X).

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat) ialah variabel yang terpengaruh atau mengalami perubahan sebagai hasil dari variabel bebas (Rachiminadhisa 2021). Variabel dependen dalam penelitian yang dilakukan yaitu Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Garut (Y).

3.2.3.2 Operasionalisasi Variabel X dan Y

Operasionalisasi variabel merupakan tahap penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi jenis variabel dan indikator yang relevan untuk studi tersebut. Selain itu, tujuannya adalah untuk mengukuhkan skala pengukuran yang sesuai untuk setiap variabel, sehingga proses pengujian hipotesis menggunakan instrumen penelitian dapat berlangsung secara efektif. Dalam tabel yang telah disediakan (Prayonto, 2021).

Penelitian yang dilakukan memiliki dua kelompok variabel yakni variabel bebas (X) dan Variabel terikat (Y).

Variabel (X): Pengaruh Pengungkapan Diri variabel independen terdiri lima indikator terpaan pengaruh pengungkapan diri yaitu :

1. Tujuan (*intent to disclosure*) mengacu pada tindakan menyampaikan informasi pribadi atau emosi kepada orang lain individu melakukan tindakan transparansi dengan memahami betul apa yang ingin mereka sampaikan dan memiliki suatu misi dalam melakukan pengungkapan diri. Misi tersebut mungkin berhubungan dengan tujuan tertentu, seperti

mendukung hubungan interpersonal, membangun kepercayaan, atau mencapai pemahaman bersama. Selain itu, disebutkan bahwa penting bagi seseorang untuk mengontrol penyampaian informasi tersebut agar sesuai dengan niat dan pemahaman diri sendiri.

2. Jumlah/Total (*Amount of disclosure*) Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur melalui pemahaman mengenai seberapa sering seseorang berbagi informasi pribadi, dengan siapa mereka berbagi, kapan pesan pengungkapan diri disampaikan, dan berapa lama waktu yang diperlukan untuk menyampaikan pernyataan pengungkapan diri kepada orang lain.
3. Kebenaran dan kecemasan (*Honesty-Accuracy of disclosure*) Keberanian dan kesesuaian seseorang dalam mengungkapkan informasi pribadi memiliki batasan yang terkait dengan tingkat pemahaman diri mereka. Cara seseorang menyajikan diri bisa bervariasi dalam hal kebenaran yang disampaikan. Ada kemungkinan seseorang menyampaikan informasi yang sesuai dengan kenyataan dengan tulus, atau sengaja mengungkapkan diri dengan cara yang berlebihan, menghilangkan hal-hal penting, atau bahkan tidak jujur. Faktor-faktor ini memengaruhi bagaimana informasi pribadi tersebut diterima oleh orang lain.
4. Keseriusan (*control of depth of disclosure*) Seseorang dapat mengelola pengungkapan diri dengan fokus pada bagian-bagian yang dianggap penting. Hal ini dapat melibatkan penyampaian rinci mengenai peristiwa dalam hidup, menyampaikan hal-hal yang dianggap signifikan atau tidak, serta menghadapi kejujuran atau kebohongan. Dengan demikian, sejauh

mana intensitas informasi disampaikan kepada orang lain dapat dijadikan ukuran dalam menilai sejauh mana tingkat keterbukaan diri yang terwujud.

Sedangkan **Variabel (Y)** Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Garut, pada variabel dependen memiliki 4 indikator yaitu :

1. Beban setiap orang memiliki kemampuan yang terbatas. Jika seseorang diberi tugas yang lebih besar dari kemampuan dan keahliannya, mereka akan mengalami kesulitan dan menganggap pekerjaannya sebagai hal yang tidak menyenangkan. Selain itu, jika seseorang tidak merasa nyaman dengan pekerjaannya, mereka cenderung mengalami stres.
2. Waktu penyelesaian yang dibutuhkan memainkan peran krusial dalam menentukan baik buruknya hasil suatu pekerjaan. Saat rentang waktu kerja sesuai dengan beban kerja yang diberikan, output yang optimal cenderung tercapai. Namun, jika mahasiswa dihadapkan pada beban kerja yang tinggi dengan tuntutan waktu penyelesaian yang singkat, hal ini dapat menyebabkan stress dikarenakan tekanan.
3. Umpan Balik Seorang individu akan merasa dihargai ketika pekerjaan yang telah diselesaikannya mendapatkan umpan balik positif yang sesuai dengan harapannya. Umpan balik yang baik menciptakan perasaan apresiasi dan penghargaan terhadap individu. Sebaliknya, jika umpan balik tidak sesuai, individu dapat merasakan kegelisahan terkait pekerjaannya. Kritik dan saran menjadi penting bagi individu untuk mengetahui arah yang harus diambil dalam pekerjaan mereka. Ketidak tersediaan kritik dan saran dapat

menyebabkan kebingungan, menghasilkan pikiran yang stres, dan mengganggu kinerja individu.

4. Tanggung Jawab situasi di mana seseorang diberikan kekuasaan penuh untuk menanggung risiko, sebab, dan akibat dari suatu pekerjaan atau tugas yang diberikan kepadanya. Setiap individu diharapkan dapat bertanggung jawab atas setiap aspek pekerjaan yang diberikan, termasuk keteraturan waktu, kualitas hasil kerja, dan manfaat yang diperoleh. Secara tidak langsung, hal ini dapat menimbulkan stress kerja pada individu karena beban tanggung jawab tersebut dapat menjadi berat dan memunculkan rasa ketakutan selama proses pencapaiannya.

Pengertian masing – masing variabel sebagai berikut:

a. Terpaan Pengungkapan Diri (X)

Pengungkapan diri ialah tindakan seseorang dalam secara sukarela membagikan informasi personal tentang diri mereka kepada orang lain dengan tujuan memperkuat kedekatan (*intimacy*) dalam interaksi mereka. Pengekspresian personal mempunyai kedudukan penting pada kemajuan hubungan sosial yang sehat. Melalui Pengungkapan diri yang efektif, siswa dapat berbagi berbagai jenis informasi tentang diri mereka dengan orang lain, seperti pengetahuan, emosional, mental, perspektif, tujuan, dan lain-lain. Selain itu, transparansi personal juga memiliki kemungkinan pada pelajar dalam mengerti orang lain dengan lebih baik. Informasi mengenai personal dan orang lain tersebut berfungsi sebagai sumber yang membantu siswa untuk memahami dan memenuhi berbagai harapan dan

tuntutan dalam lingkungan mereka. Akibatnya, siswa dapat menjalin hubungan sosial yang positif dengan guru dan teman sebaya di sekitarnya.

b. Terapi Stress (Y)

Stress saat ini adalah sebuah karakteristik dari kehidupan modern yang tak dapat dihindari. Stress telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan kita, baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, dalam keluarga, maupun di berbagai situasi lainnya. Stress dapat mempengaruhi siapa saja, tidak peduli usia, dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia. Sehingga, stress adalah pengalaman yang umum dialami oleh semua orang, di mana-mana. Namun, masalah timbul ketika stress menjadi terlalu banyak, yang berpotensi membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang. Tekanan yang besar akan mencelakakan setiap individu, seperti pelajar. Pada konteks pendidikan, tekanan adalah pembelajaran yang sangat umum dirasakan setiap pelajar, baik di tingkat sekolah maupun di perguruan tinggi. Hal ini terjadi karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti ujian, tugas, dan sebagainya. Beberapa peneliti juga sudah mencatat bahwasanya pelajar yang merasakan tekanan biasanya penurunan keahlian akademik. Berikut adalah table Operasionalisasi Variabel X dan Y.

Tabel 3.1 : Skema Operasionalisasi Variabel X dan Y

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pengukuran	No Item
Pengaruh Pengungkapan Diri (X) (Devito,2010)	Tujuan <i>(intent to disclosure)</i>	Penerima memahami dan mengerti secara jelas mengenai tujuan pengungkapan diri Situasi atau hubungan mengenai pengungkap diri relevan dengan penerima. Tingkat keseringan dalam pengungkapan diri mengenai keinginan untuk berbagi pengetahuan atau tujuan	<i>Skala Likert</i>	1-3
	Jumlah / Total <i>(Amount of disclosure)</i>	Pengungkapan diri mengenai informasi yang diberikan cukup untuk memahami konteks topik yang dibahas Dapat mengendalikan sejumlah informasi yang diungkapkan sesuai kebutuhan dan kenyamanan Besarnya volume atau kuantitas informasi yang diberikan		4-6

	Kebenaran dan kecemasan <i>(Honesty-Accuracy of disclosure)</i>	Informasi yang diungkapkan dapat dianggap jujur dan tidak diragukan keabsahannya jika informasinya sesuai dengan yang dialami dalam kehidupan Akan merasa cemas dan tidak nyaman jika informasi yang diungkapkan tidak diterima atau ditolak oleh penerima Tingkat kualitas komunikasi interpersonal dan keberlanjutan hubungan antar individu atau pihak yang terlibat		7-9
	Keseriusan <i>(control of depth of disclosure)</i>	Pengungkapan diri mencakup aspek-aspek emosional atau pribadi yang mendalam Dapat mengendalikan keseriusan pengungkapan diri sesuai tingkat kedekatan atau keinginan pribadi dengan penerima Tingkat keseriusan informasi yang mereka bagikan dalam hubungan interpersonal		10-12
Stress pada mahasiswa (Y) (oliver, 2021)	Beban	Beban dapat menjadi ujian kemampuan seseorang dalam mengelola waktu, sumber daya, dan emosi. Penting untuk menjaga keseimbangan beban agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Beban dapat menjadi motivasi untuk mengatasi tantangan dan tumbuh sebagai individu atau organisasi		13-15

	Waktu	Kecepatan dan percepatan perubahan dalam kehidupan modern seringkali membuat pengelolaan waktu menjadi lebih kritis dan menuntut kesadaran akan prioritas. Waktu juga dapat dianggap sebagai sumber inspirasi, karena memberikan peluang untuk pertumbuhan, pembelajaran, dan pengembangan diri. Waktu memiliki nilai yang sangat berharga, karena tidak dapat dipulihkan atau diubah		16-18
	Umpan Balik	Umpan balik dapat bersifat positif, memberikan penguatan terhadap hal yang baik, atau bersifat korektif, memberikan saran untuk perbaikan. Umpan balik juga dapat digunakan sebagai sarana untuk pengembangan pribadi dan profesional. Penting untuk mengelola umpan balik dengan bijak, baik dalam memberikannya maupun menerimanya, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perbaikan		19-21
	Tanggung Jawab	Individu bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka, serta dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Tanggung jawab sosial mencerminkan kesadaran akan dampak tindakan terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar. Pemberian tanggung jawab yang tepat pada waktu dan tempatnya dapat		22-24

		meningkatkan produktivitas dan memperkuat hubungan interpersonal		
--	--	--	--	--

3.2.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah proses sistematis dalam menghimpun informasi atau data yang diperlukan sebagai bentuk riset atau analisis suatu topik atau masalah tertentu. Teknik pengumpulan data yang dipakai, yakni:

Kuesioner ialah metode dalam perhimpunan data dengan memberikan beberapa pertanyaan berbentuk tulisan untuk narasumber. Kuesioner boleh berbentuk pertanyaan tertutup ataupun terbuka, bisa disebarkan langsung pada narasumber atau bisa juga mengirimkan melalui pos atau online. Wawancara ialah metode dalam perhimpunan data yang dilandasi atas keinginannya sendiri dalam menyampaikan tentang personalnya atau informasi yang berkaitan dengan kepribadiannya. Peneliti melakukan tanya jawab yang tidak beraturan atau bebas dimana peneliti tidak memakai prosedur tanya jawab yang sudah disusun dengan efektif dan rinci dalam perhimpunan data. Prosedur tanya jawab dipakai hanya berbentuk hal-hal penting dari persoalan yang diangkat (Sugiyono, 2018).

Skala penilaian yang dipakai pada penelitian yang dilakukan yaitu Skala Likert merupakan alat yang umumnya dipakai dalam menilai perilaku, perspektif, serta pandangan individu atau golongan terhadap kejadian sosial. Pada penggunaan Skala Likert, variabel yang hendak dinilai diuraikan menjadi parameter variabel yang lebih terperinci. Setelah itu, indikator-indikator ini dipakai menjadi fokus referensi dalam mengatur bagian-bagian instrumen, yang bisa berbentuk pertanyaan atau informasi. Masing-masing alat ukur memakai

Skala Likert yang terdapat rentang kelompok yang mencakup dari sangat positif hingga sangat negative (Sugiyono, 2018).

Tabel 3.2
Penilaian Skala Likert

Jawaban Responden	Poin
Sangat Tidak Sejutu (STS)	1
Tidak Sejutu (TS)	2
Ragu (R)	3
Setuju (S)	4
Sangat Setuju (ST)	5

(Sumber : Sugiyono,2018)

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi ialah gabungan komponen yang lengkap, seperti individu, lembaga, atau jenis pekerjaan, yang memiliki setidaknya satu karakteristik yang serupa. Sebagai contoh, kita dapat merujuk pada pegawai Posyandu di wilayah kerja Puskesmas dari kepala. Populasi ini bisa dibagi menjadi sub-kelompok sesuai dengan satu atau lebih kriteria tertentu, yang kita kenal dengan istilah strata populasi. Pengertian lain mengartikan populasi sebagai semua golongan atau individu yang memiliki daya tarik untuk dikaji yang artinya berdasarkan pada parameter yang ditetapkan peneliti pada risetnya (Heryana 2017).

Populasi pada penelitian yang dilakukan yaitu mahasiswa yang sementara mengerjakan skripsi di semua fakultas Universitas Garut Ada 8 Fakultas dengan jumlah responden 97 mahasiswa yang aktif dalam tugas akhir. Alasan peneliti mengambil populasi karna Universitas Garut kini menghadapi tantangan yang semakin mendalam dengan meningkatnya jumlah mahasiswa akhir yang berjuang untuk menyelesaikan studi mereka. Fenomena ini mencerminkan minat yang kuat dalam pendidikan tinggi dan semangat belajar yang tinggi di kalangan mahasiswa di Universitas Garut.

Tabel 3.3

**DAFTAR MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
GARUT TAHUN AKADEMIK 2023 – 2024**

No	Nama Fakultas	Jumlah
1	Fakultas Pendidikan Islam Dan Keguruan	97 Mahasiswa
2	Fakultas Matematika Dan IPA	365 Mahasiswa
3	Fakultas Elektro	239 Mahasiswa
4	Fakultas Ekonomi	2.056 Mahasiswa
5	Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik	120 Mahasiswa
6	Fakultas Komunikasi Dan Informasi	157 Mahasiswa
7	Fakultas Kewirausahaan	30 Mahasiswa
8	Fakultas Pertanian	70 Mahasiswa
	TOTAL	3.134 Mahasiswa

(Sumber : Universitas Garut,2023)

Kriteria pada penelitian yang dilakukan yakni Mahasiswa/i yang sementara menyelesaikan skripsi atau yang sedang melaksanakan tugas akhir disemua Fakultas Universitas Garut.

3.3.2 Sampel dan Penarikan Teknik simple

Teknik Sampling ialah komponen dari hasil dan ciri yang terdapat pada populasi. Teknik penarikan sampling pada studi ini yakni memakai teknik *Random Sampling* dinilai *simple* (mudah) dikarenakan pengumpulan bagian sampel dari populasi dikerjakan dengan tidak beraturan tanpa melihat starta yang terdapat pada populasi tersebut (Sugiyono, 2018).

Peneliti mengambil teknik *Simple random sampling* karena jumlah sampelnya dapat diketahui dengan jelas dan adanya sampling atau daftar sampling. Adapun besar sampel pada penelitian yang dilakukan peneliti memakai rumus Slovin dengan perkiraan taraf kesalahan 10% yakni:

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

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Perkiraan tingkat kesalahan (*error toler ance*)

$$\begin{aligned} n &= \frac{3.134}{1 + 3.134 (0,1)^2} \\ &= \frac{3.134}{1 + 0,3134} \\ &= \frac{3.134}{1,3134} \\ &= 2.385,5 \end{aligned}$$

$$= 3.134/1 + 31,34$$

$$3.134/1 + 31,34$$

$$3.134/31,34$$

$$= 96,90$$

$$= 97$$

Dari rumus diatas, sampel yang diperoleh sebesar 96,90 Mahasiswa. Dalam merumuskan perhitungan maka dibulatkan menjadi 97 mahasiswa responden. Dengan Menggunakan *Simpel Random Sampling*, maka akan diambil secara random 97 Mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi di Universitas Garut.

3.4 Uji Validitas Dan Realibitas

3.4.1 Uji Validitas

Uji validitas memperlihatkan seberapa jauh ketepatan data yang sebenarnya terdapat dalam objek dengan data yang dihimpun oleh peneliti. Tujuannya adalah mengevaluasi data yang diperoleh sesudah penelitian dianggap benar ataupun tidak, dan hal ini dilakukan dengan memanfaatkan instrumen yang dipakai, yaitu kuesioner. Pengujian keabsahan dilaksanakan pada narasumber sebesar 97 mahasiswa universitas garut yang sedang menjalankan tugas akhir.

$$r \text{ hitung} = \frac{n \sum XY - (\sum X \cdot \sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

n = Banyaknya sampel

ΣXY = Jumlah perkalian variabel x dan y

ΣX = Jumlah nilai variabel x

ΣY = Jumlah nilai variabel y

ΣX^2 = Jumlah pangkat dari nilai variabel x

ΣY^2 = Jumlah pangkat dari nilai variabel y

Pemeriksaan keabsahan dilaksanakan dengan memakai *software* SPSS

22.0 *for windows* dengan prinsip, yaitu:

1. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pernyataan dinilai valid.
2. Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pernyataan dinilai tidak valid.
3. Nilai r_{hitung} bisa diamati dari tabel *corrected item total correlation*.

3.4.2 Uji Realibitas

Uji reliabilitas dilaksanakan untuk melihat pengukuran yang dihasilkan dengan memakai sampel dan data yang sama. Pengujian ini dilaksanakan pada narasumber sebesar 97 Mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi di Universitas Garut dengan memakai pertanyaan yang sudah dikatakan benar pada pengujian validitas dan akan dihasilkan kebenaran. Pada penelitian yang dilakukan, uji reliabilitas dikerjakan dengan memakai metode Formula Alpha Cronbach dengan

Rumus Alpha Cronbach:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas alpha

k = jumlah item pertanyaan

$\sum b^2 \sigma$ = jumlah varian butir

$\sigma^2 t$ = varians total

Memakai *software* SPSS 22.0 *for windows*, variabel dinilai sesuai apabila:

1. Apabila r-alpha positif $>$ r-tabel maka pernyataan dinilai benar.
2. Apabila r-alpha negatif $<$ dari r-tabel maka pernyataan dinilai tidak benar.
 - a. Apabila nilai Cronbach's Alpha $>$ 0,6 maka benar
 - b. Apabila nilai Cronbach's Alpha $<$ 0,6 maka tidak benar

Variabel dinyatakan sesuai jika mempunyai nilai Cronbach's Alpha $>$ dari

0,6

(Yulia 2019).

3.4.2 Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam pengujian ini yaitu:

Hipotesis alternatif (H1): Terdapat pengaruh signifikan antara pengungkapan diri dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hipotesis nol (H0): Tidak ada pengaruh signifikan antara pengungkapan diri dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Variabel dependen (tingkat stres) dan variabel independen (pengungkapan diri). Bentuk model regresi dapat dituliskan sebagai:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Tingkat Stress

X = Pengungkapan Diri

β_0 = adalah intercept

β_1 = adalah koefisien regresi

ε = adalah kesalahan acak

Jika hasil analisis regresi mendorong Hipotesis Alternatif (H1) yang mengartikan bahwa adanya dampak yang signifikan pada pengekspresian personal dan tingkat tekanan mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi, sehingga kesimpulannya ialah:

- a. Hipotesis Alternatif diterima memiliki data statistik yang mampu mendukung gagasan bahwa variabel pengungkapan diri memiliki pengaruh besar pada tingkatan tekanan mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi.
- b. Relevansi Pengungkapan diri kesimpulan ini menunjukkan bahwa sejauh mahasiswa dapat secara efektif mengungkapkan diri mereka, hal tersebut dapat dihubungkan dengan tingkat stres yang mereka alami selama proses

pengerjaan skripsi. Implikasi Praktis implikasinya dapat melibatkan rekomendasi atau intervensi yang mendukung pengembangan keterampilan pengungkapan diri bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dengan harapan dapat mengurangi tingkat stres mereka.

- c. Pentingnya Faktor Psikologis kesimpulan ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor psikologis, seperti pengungkapan diri, dalam konteks stres mahasiswa selama periode penting seperti pengerjaan skripsi.

Namun, jika hasil analisis regresi tidak mendukung Hipotesis Alternatif, dan tidak memiliki data statistik yang mampu menolak Hipotesis Nol (H_0), maka kesimpulannya yaitu tidak terdapat pengaruh yang besar terhadap pengekspresian personal dan tingkat tekanan mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi. Hal tersebut diperlihatkan dari variabel pengungkapan diri mungkin tidak menjadi prediktor yang signifikan pada tingkatan tekanan untuk konteks penelitian ini.

3.4.3 Teknik Analisis Data

Analisis data yang dipakai pada studi yang dilakukan, yaitu:

- a. Analisis Univariat

Analisis Univariat dipakai dalam menjelaskan ciri narasumber yang ditampilkan pada kolom distribusi frekuensi dan persentase.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase subjek pada kategori tertentu

$f = \sum$ sampel dengan karakteristik tertentu

$n = \sum$ sampel total

Analisis univariat memiliki tujuan dalam menguraikan atau menggambarkan ciri pada masing-masing variabel penelitian. Analisis yang dikerjakan memperoleh distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilaksanakan dengan dua variabel yang berkaitan. Perhitungan univariat dikerjakan terlebih dahulu kemudian analisis bivariat. Dalam penelitian ini dilaksanakan penyelidikan dalam melihat dampak Pengungkapan diri pada tekanan mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi. Pada penelitian ini, Chi-Square digunakan sebagai alat uji statistik. Fungsinya adalah untuk mengukur hubungan terhadap variabel bebas dan terikat, memungkinkan peneliti dalam mengevaluasi sejauh mana dampak yang timbul dari variabel bebas pada variabel terikat. Uji korelasi ini menjadi instrumen penting untuk mengidentifikasi dampak yang mungkin dihasilkan oleh faktor-faktor tertentu, seperti riwayat, pada variabel yang sedang diamati. Rancangan melalui perangkat dengan penjelasan memakai p-value 0,05 dengan presisi 5% sehingga dinilai memiliki pengaruh apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ dan apabila $\geq 0,05$ dinilai tidak memiliki pengaruh.

Rumus Chi-Square :

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

3.5 Tempat Dan Jadwal Penelitian

3.5.1 Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan ini dikerjakan di Universitas Garut yang beralamat di Jln. Raya Samarang Jl Hampor No. 52A.

3.5.2 Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian ini, dilakukan pada bulan maret tahun 2023 sampai dengan bulan april tahun 2024. Kegiatan penelitian Pengaruh pengungkapan diri (Self Disclosure) Terhadap Stress Pada Mahasiswa Akhir. Penelitian ini disajikan pada tabel berikut :

Tabel 3.4 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2023										Tahun			
		03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04
1	Pra Penelitian/Persiapan Penelitian														
	Konsultasi Judul														
	Pengajuan Judul Penelitian														
2	Penyusunan Proposal Usulan Penelitian														
	Bimbingan Usulan Penelitian														
3	Bab I Pendahuluan														
	Bab II Kajian Pustaka Dan Kerangka Pemikiran														
	Bab III Objek Dan Metode Penelitian														
4	Seminar Usulan Proposal														
5	Bab IV Pembahasan														
	Bab V Kesimpulan														
6	Sidang Skripsi														

