

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bani Saleh di Bekasi. Peneliti memilih STIKES Bani Saleh sebagai tempat penelitian karena dari hasil pengamatan STIKES Bani Saleh diperkirakan dapat mewakili masalah pokok dalam penelitian ini, dan dapat mewakili instansi pendidikan lain yang sejenis khususnya dalam bidang keperawatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan Januari s.d. Mei 2019. Peneliti memilih melakukan penelitian dibulan tersebut berdasarkan pertimbangan waktu yang paling efektif yang dapat memudahkan peneliti dalam pelaksanaan penelitian dan juga mahasiswa STIKES Bani Saleh sudah kembali aktif dalam kegiatan perkuliahan.

B. Metode Penelitian

1. Metode

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan korelasional dan jenis data kuantitatif. Data yang digunakan pada semua variabel adalah data primer, yakni data yang diperoleh langsung dilapangan.

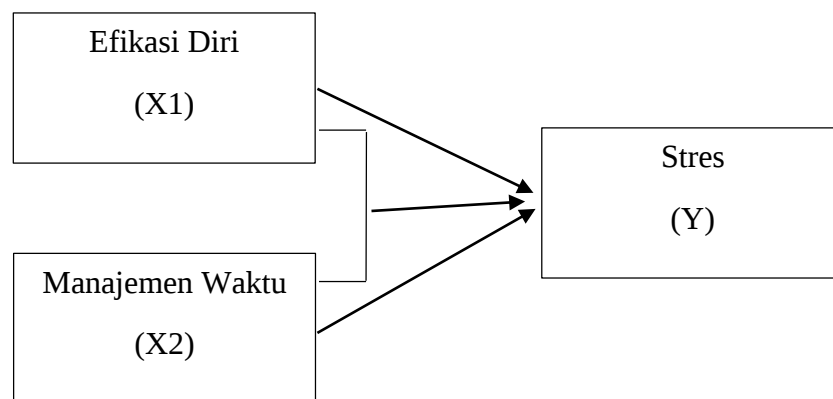
Menurut Sugiyono (dalam Kristanto, 2018) metode penelitian survei merupakan salah satu bentuk metode penelitian kuantitatif. Karena merupakan salah satu bentuk metode penelitian kuantitatif, maka hasil penelitian yang menggunakan metode survei cenderung digunakan untuk proses generalisasi. Data yang diperoleh melalui metode penelitian survei merupakan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini. Selain itu data-data tersebut merupakan data tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, dan perilaku.

Pengumpulan data dalam metode survei biasanya menggunakan metode pengamatan. Pengamatan dapat dilakukan dengan melaksanakan wawancara atau dengan membagikan kuesioner. Hasil yang diperoleh berdasarkan metode ini cenderung digunakan untuk proses generalisasi (Kristanto, 2018).

Metode ini dipilih peneliti karena untuk mendapatkan data yang benar dan sesuai dengan fakta secara langsung dari sumbernya yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yakni efikasi diri dan manajemen waktu yang selanjutnya diberi simbol X_1 dan X_2 dengan variabel terikat yakni stres yang diberi simbol Y .

2. Konstelasi Hubungan Antar Variabel

Metode penelitian survei digunakan dengan cara menyebar kuesioner dan mengadakan wawancara dalam pengambilan data. Penggunaan metode survei digunakan untuk mendapatkan data-data terkait semua variabel. Dalam penelitian ini Efikasi Diri menjadi variabel bebas (X1), Manajemen Waktu menjadi variabel bebas (X2), dan Stres menjadi variabel terikat (Y). Maka jika digambarkan akan terbentuk konstelasi hubungan antar variabel sebagai berikut :



Gambar III.1
Konstelasi Hubungan Antar Variabel

Keterangan :

→ : Arah Hubungan

C. Populasi dan Sampling

Menurut Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Senada dengan teori di atas, Eriyanto (2007) mengemukakan bahwa populasi adalah semua bagian atau anggota dari

objek yang akan diamati populasi dapat berupa orang, benda, objek, peristiwa, ataupun yang menjadi objek dari survei kita. Supranto (2008) mengemukakan bahwa populasi adalah kumpulan dari seluruh elemen sejenis tetapi dapat dibedakan satu sama lain karena karakteristiknya. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian yang bisa diamati dan kemudian ditarik kesimpulan.

Sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi. Jika n adalah jumlah elemen sampel dan N adalah jumlah elemen populasi, maka $n < N$ (n lebih kecil dari N) (Supranto, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Bani Saleh sejumlah 193 mahasiswa. Penentuan sampel diambil mengacu kepada tabel penentu jumlah sampel dari Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 123 mahasiswa.

Teknik pengambilan dalam penelitian ini menggunakan teknik acak sederhana (*proportional random sampling*). Peneliti menentukan anggota sampel dengan cara mengambil secara acak di mana seluruh anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil dari instrumen penelitian berupa kuesioner. Penentuan sampel dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel III.1
Teknik Pengambilan Sampel

Tingkatan	Jumlah Mahasiswa	Perhitungan Sampel	Jumlah Sampel
Tingkat 1	56	$56/193 \times 123$	36
Tingkat 2	59	$59/193 \times 123$	37
Tingkat 3	42	$42/193 \times 123$	27
Tingkat 4	36	$36/193 \times 123$	23
Jumlah	193		123

Sumber : Data diolah oleh Peneliti

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Stres

a. Definisi Konseptual

Stres adalah keadaan individu merasa di bawah tekanan karena banyaknya tuntutan dari lingkungan yang tidak mampu diatasi dan mengakibatkan gangguan baik dari fisik ataupun psikologis individu.

b. Definisi Operasional

Stres merupakan data primer yang diukur dengan menggunakan kuesioner dan menggunakan skala likert, yang terdiri dari indikator perasaan negatif (kecewa, marah, gugup), ketidakmampuan untuk menangani stres, mengekspresikan emosi positif, dan kemampuan untuk bertindak dalam situasi stres. Pengukuran variabel stres menggunakan replika kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Cohen S, Kamarck dan Mermelstein 1983. Replika diambil dari jurnal *BMC Psychiatry* yang ditulis oleh Eva M. Klein et al. Skala pengukuran ini telah memiliki reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,78 sampai dengan 0,91 yang dapat dikategorikan memiliki reliabilitas

sangat tinggi. Kuesioner yang terdiri dari 10 butir pertanyaan terkait dengan stres yang dirasakan.

c. Kisi-kisi Instrumen Stres

Kisi-kisi instrumen variabel stres yang disajikan pada bagian ini adalah kisi-kisi instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur variabel stres. Kisi-kisi instrumen variabel stres disajikan dengan tujuan untuk memberikan informasi dan gambaran tentang seberapa jauh instrumen ini mencerminkan indikator variabel stres. Kisi-kisi instrumen variabel stres dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel III.2
Kisi-kisi Instrumen Variabel Stres (Y)

No.	Indikator	Nomor Butir Positif (+)	Nomor Butir Negatif (-)
1	Perasaan negatif (kecewa, marah, gugup)	-	1, 3, 9
2	Ketidakmampuan menangani stres	-	2, 6, 10
3	Mengekspresikan emosi positif	4, 5, 8	-
4	Kemampuan bertindak dalam situasi stres	7	-

Sumber : data diolah oleh peneliti

Untuk menguji instrumen dengan menggunakan skala *likert* yang telah disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pertanyaan dan responden dapat memilih satu jawaban yang sesuai. Skala *likert* tersebut yaitu, (0) tidak pernah, (1) hampir tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, (4) sangat sering. Pertanyaan ada yang bersifat positif dan juga

negatif. Pilihan jawaban dari responden akan akan diberi nilai 0 hingga

4. Rincian alternatif jawaban dan skor penilaian yang diberikan dapat dilihat di tabel berikut.

Tabel III.3
Pola Skor Alternatif Respon/Jawaban
Model Summated Ratings (Skala Likert)
Variabel Stres

Alternatif Jawaban	Pemberian Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Sering	0	4
Sering	1	3
Kadang-kadang	2	2
Hampir Tidak Pernah	3	1
Tidak Pernah	4	0

Sumber : Data diolah oleh peneliti

d. Validasi Instrumen Stres

2. Efikasi Diri

a. Definisi Konseptual

Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya yang digunakan untuk menyelesaikan suatu tugas demi memperoleh hasil yang diinginkan.

b. Definisi Operasional

Efikasi Diri merupakan data primer yang diukur dengan menggunakan kuesioner dan menggunakan skala likert, yang terdiri dari indikator *action self-efficacy* (tindakan) dan *coping self-efficacy* (cara mengatasi). Pengukuran variabel efikasi diri menggunakan replika kuesioner GSE (*General Self-Efficacy Scale*) yang dikembangkan oleh Jerusalem and Schwarzer 1995. Replika diambil dari jurnal *Health and*

Quality of Life Outcomes yang ditulis oleh Tore Bonsaksen et al. Skala pengukuran ini telah memiliki reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,74 sampai dengan 0,82 yang dapat dikategorikan memiliki reliabilitas sangat tinggi. Kuesioner yang terdiri dari 10 butir pertanyaan terkait dengan efikasi diri.

c. Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri

Kisi-kisi instrumen variabel efikasi diri yang disajikan pada bagian ini adalah kisi-kisi instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur variabel efikasi diri. Kisi-kisi instrumen variabel efikasi diri disajikan dengan tujuan untuk memberikan informasi dan gambaran tentang seberapa jauh instrumen ini mencerminkan indikator variabel efikasi diri. Kisi-kisi instrumen variabel stres dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel III.4
Kisi-kisi Instrumen Variabel Efikasi Diri (X1)

No.	Indikator	Bobot Skor Positif (+)
1	<i>Action Self-Efficacy</i> (tindakan)	1, 6, 7, 8, 9
2	<i>Coping Self-Efficacy</i> (cara mengatasi)	2, 3, 4, 5, 10

Sumber : data diolah oleh peneliti

Untuk menguji instrumen dengan menggunakan skala *likert* yang telah disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pertanyaan dan responden dapat memilih satu jawaban yang sesuai. Skala *likert* tersebut yaitu, (1) hampir tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, (4) sangat

sering. Pertanyaan-pertanyaan bersifat positif, pilihan jawaban dari responden akan akan diberi nilai 1 hingga 4. Rincian alternatif jawaban dan skor penilaian yang diberikan dapat dilihat di tabel berikut

Tabel III.5
Pola Skor Alternatif Respon/Jawaban
Model Summated Ratings (Skala Likert)

Alternatif Jawaban	Pemberian Skor Positif (+)
Sangat Setuju (SS)	4
Sejutu (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sumber : Data diolah oleh peneliti

d. Validasi Instrumen Efikasi Diri

3. Manajemen Waktu

a. Definisi Konseptual

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk mengelola waktu dengan cara merencanakan, memprioritaskan, menjadwalkan, hingga mengontrol waktu agar efektif serta membutuhkan sikap disiplin dan tanggungjawab demi kepuasan individu tersebut

b. Definisi Operasional

Manajemen waktu merupakan data primer yang diukur menggunakan skala likert yang dapat dilihat melalui beberapa indikator yakni merencanakan, memprioritaskan, menjadwalkan, dan mendelegasikan. Pengukuran variabel manajemen waktu menggunakan indikator yang dibuat sendiri oleh peneliti. Indikator didapatkan dari hasil pemetaan teori-teori manajemen waktu, setelah teori didapatkan

selanjutnya peneliti mengelompokkan berdasarkan kata kunci yang sama dan didapatkan indikator seperti yang dijelaskan di atas.

c. Kisi-kisi Instrumen Manajemen Waktu

Kisi-kisi instrumen variabel manajemen waktu yang disajikan pada bagian ini adalah kisi-kisi instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur variabel manajemen waktu yang diujicobakan, selain itu juga sebagai kisi-kisi instrumen final yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel manajemen waktu. Kisi-kisi instrumen variabel manajemen waktu disajikan dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai butir-butir pernyataan yang dimaksudkan setelah dilakukan uji coba dan uji reliabilitas. Kisi-kisi instrumen variabel manajemen waktu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel III.6
Kisi-kisi Instrumen Variabel Manajemen Waktu (X2)

No.	Indikator	Butir Uji Coba		Butir Final	
		+	-	+	-
1	Merencanakan	1,2,7,8	3,4,5,6	1,7,8	3,5,6
2	Memprioritaskan	9,11, 12,13,14	10,	9,11,12,14	-
3	Menjadwalkan	15,16	17,18, 19,20,21	15,16	17,18, 19,20
4	Mendelegasikan	22,29	23,24,25 26,27,28	22,29	23,24, 25,26,27

Sumber : data diolah oleh peneliti

Untuk mengolah setiap variabel dalam analisis data yang diperoleh, maka disediakan beberapa alternatif jawaban dan skor setiap butir pernyataan kuisioner berupa pemberian skor angka. Pemberian angka

tersebut berdasarkan skala Likert. Alternatif jawaban yang disediakan dengan menggunakan skala Likert adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel III.7
Pola Skor Alternatif Respon/Jawaban
Model Summated Ratings (Skala Likert)

Alternatif Jawaban	Pemberian Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Sumber : Data diolah oleh peneliti

d. Validasi Instrumen Manajemen Waktu

Proses pengembangan instrumen manajemen waktu dimulai dengan menyusun butir-butir instrumen dengan menggunakan skala *Likert* dengan adanya lima pilihan jawaban. Penyusunan instrumen tersebut mengacu pada indikator variabel manajemen waktu seperti yang terlihat pada tabel III.6 yang disebut sebagai konsep instrumen untuk mengukur variabel manajemen waktu.

Tahap selanjutnya, konsep instrumen dikonsultasikan kepada dosen pembimbing berkaitan dengan validitas konstruk yaitu seberapa jauh instrumen tersebut telah mengukur indikator dari variabel manajemen waktu. Setelah konsep instrumen disetujui, kemudian instrumen tersebut akan diuji cobakan, dimana ujicoba responden pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan sebanyak 30 responden yang diambil sesuai dengan karakteristik populasi.

Proses validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen yaitu validitas butir dengan menggunakan koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total instrumen. Dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Kriteria batas minimum pernyataan yang diterima adalah $r_{table} = 0,361$. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir pernyataan dianggap valid, sedangkan $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir pernyataan dianggap tidak valid, yang kemudian butir pernyataan tersebut tidak digunakan atau harus di *drop*.

Berdasarkan hasil uji coba tersebut maka dari 29 pernyataan setelah diuji validitasnya terdapat 6 butir soal yang *drop* karena tidak valid atau belum memenuhi kriteria $r_{tabel} = 0,361$. Sehingga pernyataan yang valid yang dapat digunakan sebanyak 23 butir.

Selanjutnya, dihitung reliabilitasnya terhadap skor butir pernyataan yang dianggap valid dengan menggunakan rumus uji reliabilitas yakni *Alpha Cronbrach* yang sebelumnya dihitung terlebih dahulu varian butir dan varian totalnya.

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai total varians butir sebesar 1,38 dan varians total sebesar 259,46, sehingga diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,907. Hal ini menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas termasuk kedalam kategori sangat tinggi, sesuai dengan kriteria yang ditunjukkan oleh tabel *Alpha Cronbach* ($\alpha > 0,9$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa instrumen yang berjumlah 23 butir pernyataan

ini yang akan digunakan sebagai instrumen final untuk mengukur manajemen waktu.

Tabel III.8

Tabel Interpretasi	
Besarnya nilai r	Interpretasi
0,800 – 1,000	Sangat tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber : (Arikunto, 2003)

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan dilakukan menggunakan estimasi parameter model regresi. Menurut Sunyoto (dalam Yudiaatmaja, 2013) tujuan dari analisis regresi adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan antara satu atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikatnya baik secara parsial atau simultan. Dari persamaan regresi yang akan didapat, dilakukan pengujian regresi tersebut, agar persamaan yang didapat mendekati keadaan yang sebenarnya. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Untuk mendeteksi apakah model yang peneliti gunakan memiliki distribusi normal atau tidak yaitu dengan

menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Normal Probability Plot*.

Kriteria pengujian dengan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* yaitu:

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Sedangkan kriteria pengambilan keputusan dengan analisis grafik *Normal Probability Plot*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah diagonal, maka model regresi telah memenuhi asumsi normalitas.
- 2) Jika data menyebar jauh dari garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Pengujian dengan *SPSS* menggunakan *Test of Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi kurang dari 0,05. Sedangkan kriteria pengujian dengan uji statistik yaitu:

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$, maka mempunyai hubungan tidak linier.
- 2) Jika signifikansi $< 0,05$, maka mempunyai hubungan linier.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Multikolinieritas adalah keadaan dimana antara dua variabel independent atau lebih pada model regresi terjadi hubungan linier yang

sempurna atau mendekati sempurna. Model regresi yang baik mensyaratkan tidak adanya masalah multikolinieritas.

Untuk mendeteksi ada atau tidaknya multikolinieritas dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Semakin kecil nilai *Tolerance* dan semakin besar nilai VIF maka akan semakin mendekati terjadinya masalah multikolinieritas. Nilai yang dipakai jika nilai *Tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinieritas. Kriteria pengujian statistik dengan melihat nilai VIF yaitu:

- 1) Jika $VIF > 10$, maka artinya terjadi multikolinieritas.
- 2) Jika $VIF < 10$, maka artinya tidak terjadi multikolinieritas.

Sedangkan kriteria pengujian statistic dengan melihat nilai *Tolerance* yaitu:

- 1) Jika nilai *Tolerance* $< 0,1$, maka artinya terjadi multikolinieritas.
- 2) Jika nilai *Tolerance* $> 0,1$, maka artinya tidak terjadi multikolinieritas

b. Uji Heterokedasitas

Heteroskedastisitas adalah keadaan dimana terjadi ketidaksamaan varian dari residual pada model regresi. Persyaratan yang harus dipenuhi dalam model regresi adalah tidak adanya masalah heteroskedastisitas.

Untuk mendeteksi ada tidaknya heterokedastisitas dapat menggunakan uji *Spearman's rho* yaitu dengan meregresi nilai absolute

residual terhadap variabel independen. Sedangkan kriteria pengujian dengan uji statistik yaitu:

- 1) Jika signifikansi $>0,05$ artinya tidak terjadi heteroskedastisitas.
- 2) Jika signifikansi $<0,05$ artinya terjadi heteroskedastisitas.

3. Persamaan Regresi Berganda

Analisis regresi linear digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti. Analisis regresi linier yang digunakan adalah analisis regresi linier ganda yang biasanya digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap satu variabel terikat. Persamaan regresi linier ganda adalah sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

$\hat{Y}$ = variabel terikat (Stres)

X_1 = variabel bebas pertama (Efikasi Diri)

X_2 = variabel bebas kedua (Manajemen Waktu)

A = konstanta (Nilai $\hat{Y}$ apabila $X_1, X_2, \dots, X_n = 0$)

b_1 = koefisien regresi variabel bebas pertama, X_1 (Efikasi Diri)

b_2 = koefisien regresi variabel bebas kedua, X_2 (Manajemen Waktu)

Dimana koefisien a dapat dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$a = \hat{Y} - b_1X_1 - b_2X_2$$

Koefisien b_1 dapat dicari dengan rumus:

$$b_1 = \frac{\sum X_2^2 \sum X_1 Y - \sum X_1 X_2 \sum X_2 Y}{\sum X_1^2 \sum X_2^2 - (\sum X_1 X_2)^2}$$

Koefisien b_2 dapat dicari dengan rumus:

$$b_2 = \frac{\Sigma X_1^2 \Sigma X_2 Y - \Sigma X_1 X_2 \Sigma X_1 Y}{\Sigma X_1^2 \Sigma X_2^2 - (\Sigma X_1 X_2)^2}$$

4. Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Korelasi Ganda (R)

Uji koefisien korelasi ganda ini digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel bebas (X_1) dan (X_2) terhadap variabel terikat (Y) secara serentak. Nilai R berkisar antara 0 sampai dengan 1. Jika nilai R semakin mendekati 1 berarti hubungan yang terjadi semakin kuat, tetapi jika nilai R mendekati angka 0, maka hubungan yang terjadi semakin lemah.

Menurut Sugiyono (dalam B, 2017) pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut :

Tabel III.9
Interpretasi Tingkat Korelasi

Koefisien	Tingkat Korelasi
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

b. Uji F

Uji F atau uji koefisien regresi secara serentak, yaitu untuk mengetahui pengaruh signifikan variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen. Hipotesis penelitiannya:

- 1) $H_0 : b_1 = b_2 = 0$ Artinya variabel efikasi diri dan manajemen waktu secara serentak tidak berpengaruh negatif terhadap stres.
- 2) $H_a : b_1 \neq b_2 \neq 0$ Artinya variabel efikasi diri dan manajemen waktu secara serentak berpengaruh negatif terhadap stres.

Kriteria pengambilan keputusan yaitu:

- 1) $F_{hitung} < F_{tabel}$, jadi H_0 diterima.
- 2) $F_{hitung} > F_{tabel}$, jadi H_0 ditolak.

c. Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara parsial terhadap dependen, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak. Berikut merupakan hipotesis penelitian :

- 1) $H_0 : b_1 = 0$, artinya variabel X1 tidak berpengaruh negatif terhadap Y.
 $H_0 : b_2 = 0$, artinya variabel X2 tidak berpengaruh negatif terhadap Y.
- 2) $H_a : b_1 \neq 0$, artinya variabel X1 berpengaruh negatif terhadap Y.
 $H_a : b_2 \neq 0$, artinya variabel X2 berpengaruh negatif terhadap Y.

Dasar kriteria pengambilan keputusan untuk uji t parsial dalam analisis regresi berganda, yaitu:

- 1) Jika nilai $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, maka variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat. (H_0 ditolak, H_a diterima)
- 2) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka variabel bebas tersebut tidak berpengaruh terhadap variabel terikat. (H_0 diterima, H_a ditolak)

5. Analisis Koefisien Determinasi

Analisis koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar presentase sumbangan pengaruh variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen. Koefisien ini menunjukkan seberapa besar persentase variasi variabel independen yang digunakan dalam model mampu menjelaskan variasi variabel dependen.

R^2 sama dengan 0, maka tidak ada sedikitpun persentase sumbangan pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen, atau variasi variabel independen yang digunakan dalam model tidak menjelaskan sedikitpun variasi variabel dependen.

Sebaliknya R^2 sama dengan 1, maka persentase sumbangan pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen adalah sempurna, atau variasi variabel independen yang digunakan dalam model menjelaskan 100% variasi variabel dependen.

$$R^2 = \frac{\sum(\hat{Y}_i - \bar{Y})^2}{\sum(Y_i - \bar{Y})^2}$$

$$KD = R^2 \times 100\%$$