

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam sebuah penelitian sangat penting adanya rancangan penelitian untuk memudahkan dalam menuntaskan penelitian. Langkah selanjutnya yang dapat dilakukan adalah dengan penggalan informasi atau data yang akurat serta relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Secara sederhana penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka yang valid. Sedangkan pada pendapat lain, penelitian kuantitatif adalah suatu proses dimana bertujuan untuk memecahkan masalah dan menemukan pengetahuan baru yang dalam prosesnya menggunakan angka sebagai alat dalam menemukan keterangan mengenai suatu permasalahan, pengetahuan, maupun sebuah percobaan.⁴⁰

Adapun penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Korelasi merupakan hubungan antar dua variabel atau lebih. Pada penelitian korelasi variabel bebas digunakan untuk memprediksi, sedangkan variabel terikat untuk diprediksi. Dari judul penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat dua variabel didalamnya, yaitu:

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

⁴⁰ Siti Rofiatul Akiko, "Efektivitas Penggunaan Unit Kegiatan Belajar Mandiri dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa di SMAN Grogol", Skripsi (Kediri: Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri, 2020), 49

Variable bebas merupakan variable yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan dan timbulnya variable terikat.⁴¹ Variable bebas (X) dalam penelitian ini adalah kepribadian *Hardiness*.

2. Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variable terikat adalah variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variable bebas.⁴² variable terikat (Y) dalam penelitian ini adalah Kemampuan Regulasi Emosi.

B. Populasi dan Sampel

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Pada sebuah penelitian ilmiah, wajib adanya populasi karena dalam setiap penelitian selalu dihadapkan pada subjek yang bertempat pada suatu tempat dengan kriteria tertentu.⁴³ Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri berjumlah 44 mahasiswa. Menurut Arikunto jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari populasinya.⁴⁴ Dalam penelitian jumlah populasinya adalah 44 mahasiswa sehingga sampel yang diambil adalah 44.

C. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer bersumber dari data yang diperoleh secara langsung dari

⁴¹ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Bandung:PT. Rosdakarya, 2014), 37

⁴² *Ibid*, 39

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta Bandung, 2017), 112.

⁴⁴ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta:Rineka Cipta, 2012), 104

sumber pertama.⁴⁵ Dalam penelitian ini sumber data primer diperoleh dari observasi pada mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri dan pada hasil angket yang telah dibagikan dan diisi oleh responden. Sedangkan sumber data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti, atau data yang awalnya sudah diolah oleh sumber atau penelitian yang lain.⁴⁶ Dalam penelitian ini sumber data sekunder antarlain buku, artikel, jurnal, dan penelitian lain yang sudah dilakukan oleh penelitian sebelumnya.

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data. Adapun skala psikologi merupakan suatu alat ukur yang memiliki karakteristik tertentu.⁴⁷ Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepribadian *hardiness* dan skala kemampuan regulasi emosi.

1. Skala Kepribadian *Hardiness*

Skala Kepribadian *Hardiness* disusun berdasarkan aspek dari kepribadian *hardiness* menurut Kobasa. Terdapat tiga aspek diantaranya adalah Komitmen (*commitment*), Kontrol (*Control*), dan Tantangan (*Challenge*).⁴⁸ Komponen aspek tersebut diturunkan menjadi indikator sebagai pijakan dalam penyusunan aitem.

Skala ini bersifat tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini memiliki dua macam item yakni *favourable* dan *unfavourable*. Nilai untuk jawaban *favourable* adalah: 4 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 2 untuk pilihan

⁴⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 137.

⁴⁶ Ibid, 138.

⁴⁷ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 6.

⁴⁸ Opcit.Maddi R.S, 8.

jawaban Tidak Setuju (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan nilai untuk aitem *unfavourable* adalah: 1 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1
Blue Print Kepribadian Hardiness

NO	ASPEK	INDIKATOR	NO. ITEM		BOBOT (%)
			Favorable	Unfavorable	
1	Komitmen	Bertahan terhadap sesuatu yang sedang dijalani	2,40,44	4,12,20	12,8%
		Melibatkan diri pada suatu pekerjaan	5,9	13,16	8,5%
		Tidak mudah putus asa dalam kondisi tertekan	24,28	21,30,32	10,6%
		Mampu menghadapi suatu permasalahan	34,36,41	25,38	10,6%
2	Kontrol	Mampu mengontrol dan mengendalikan peristiwa yang tidak terduga	17,18,45	27	8,5%
		Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan	1,7,10	8,15	10,6%
		Yakin bisa menangani kejadian yang terjadi oleh dirinya sendiri	19,43	14,46	8,5%
3	Tantangan	Memandang perubahan adalah hal yang wajar	3,26	11,39	8,5%
		Menganggap permasalahan sebagai tantangan	6,29,31	22,23,37	12,8%
		Berfikir positif dalam	33,35	42,47	8,5%

	menghadapi segala sesuatu		
TOTAL ITEM		47	100%

2. Skala Kemampuan Regulasi Emosi

Skala Kemampuan Regulasi Emosi disusun berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross. Terdapat tiga aspek menurut Gross, diantaranya adalah: *strategies to emotion regulation, engaging in goal direct behaviour, dan impact on emotion dynamics.*⁴⁹ Komponen aspek tersebut diturunkan menjadi indikator sebagai pijakan dalam penyusunan aitem.

Skala ini bersifat tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini memiliki dua macam item yakni *favourable* dan *unfavourable*. Nilai untuk jawaban *favourable* adalah: 4 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan nilai untuk aitem *unfavourable* adalah: 1 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2

***Blue Print* skala Kemampuan Regulasi Emosi**

ASPEK	INDIKATOR	ITEM		BOBOT (%)
		Favourable	Unfavourable	
<i>Strategies</i>	- Sadar terhadap emosi	3,19,27,34	16	14,7%

⁴⁹ Gross J.J., *Handbook of Emotion regulation (2nd ed)*, (The Guilford Press, New York, 2014), 3-20

<i>to emotion regulation</i>	yang dirasakan			
	- Mampu mengendalikan emosi	10,24,25	1,14,21	17,6%
	- Mampu mengontrol emosi	8,30	12,23	11,8%
<i>Engaging in goal direct behavior</i>	- Mampu mengatur emosi negative dan emosi positif	17,32	18,28	11,8%
	- Menampilkan respon emosi yang tepat dan tidak berlebihan	4,6	11,15,22	14,7%
<i>Impact on emotion dynamics</i>	- Mampu mengatasi tekanan akibat masalah	5,9,32,33	2	14,7%
	- Memiliki coping dalam menghadapi situasi yang menekan	7, 13,26,29	20	14,7%
TOTAL ITEM		34		100%

D. Instrumen Penelitian

Dalam proses penelitian, instrumen mempunyai andil yang penting untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen ialah alat yang digunakan peneliti dalam kegiatan pengumpulan data sehingga kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah.⁵⁰

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai suatu fenomena alam maupun

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D* (Bandung Alfabeta,2015), 91

fenomena sosial.⁵¹ Aitem-aitem dalam skala ini memiliki 4 jawaban diantaranya adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap jawaban memiliki nilai yang berbeda antara aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*.

Tabel 3.3 Skoring Aitem

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

E. Analisis Data

Analisis data disebut juga pengolahan data dan penafsiran data. Analisis data merupakan serangkaian kegiatan pengelompokkan, penelaah, sistematis, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena mempunyai nilai social, akademis, dan ilmiah. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik regresi linier sederhana yang bermaksud untuk mengetahui Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri. Digunakan Teknik analisis kuantitatif karena data yang dihasilkan berupa angka. Analisis data diolah menggunakan *SPSS for Windows 24 Version*. Dalam penelitian ini analisis datanya mencakup kegiatan mendeskripsikan, menganalisis hasil kuantitatif, serta menarik kesimpulan data yang terkumpul, berikut langkah-langkah analisis data:

1. Tabulasi Data

⁵¹ Ibid, 102

Merupakan pemindahan data dari bentuk skor menjadi table-tabel yang sudah ditentukan serta menghitung dan mengelompokkan dalam kategori-kategori tertentu. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menyajikan data berupa Kepribadian *Hardiness* dan Kemampuan Regulasi Emosi kemudian mengelompokkan kedalam tingkatan tinggi, sedang, dan rendah.

2. Uji instrumen

Dalam penelitian kuantitatif sebelum instrumen digunakan, diperlukan uji instrumen terlebih dahulu dengan menggunakan bantuan *SPSS 24 for Windows*.

a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk menguji ketepatan suatu alat ukur berdasarkan fungsi ukurnya. Di dalam penelitian ini digunakan 2 instrumen penelitian yaitu angket untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi dan angket untuk mengukur tingkat kepribadian *hardiness* Azwar menjelaskan, untuk menguji validitas konstruk atau isi dilakukan *expert judgement* (pendapat para ahli).⁵² Oleh karena itu kedua instrumen yang digunakan akan diuji validitasnya menggunakan pendapat dari ahli serta validitas dengan SPSS.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji kestabilan dan kepercayaan suatu alat ukur. Alat ukur yang baik adalah alat ukur yang mempunyai tingkat kesalahan yang sedikit.⁵³ Pengujian reliabilitas dilakukan guna mengetahui apakah alat ukur yang digunakan dalam angket kepribadian

⁵² Syaifudin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometri (edisi kedua)*. (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2015) 95-97

⁵³ Syaifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi (ediri kedua)*.(Yogyakarta:Pustaka Belajar,2015) 111

hardiness dan regulasi emosi bersifat reliabel. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila terdapat nilai *Alpha Cronbach* $> 0,60$.⁵⁴

3. Uji Asumsi

Pada uji asumsi menggunakan uji normalitas dan linieritas. Hal itu dilakukan guna mengetahui distribusi data pada penelitian yang telah didapatkan, sehingga bisa mengurangi resiko kesalahan-kesalahan dalam penelitian. Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 *for Windows*. Lebih jelasnya akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang digunakan. Sebaran dikatakan normal apabila hasil analisis $p > 0,05$. Apabila $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.⁵⁵ Dalam penelitian ini menggunakan uji *Saphiro Wilk*, menurut pendapat statistikian uji *Saphiro Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Sedangkan menurut Razali N dan Wah Y uji *Saphiro wilk* dibatasi untuk ukuran sampel kurang dari 50.⁵⁶

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan linier yang terbentuk antara dua variable. Hubungan antar kedua variable X dan variable Y dapat dikatakan linier apabila skor *linearity* menunjukkan $p < 0,05$ dan *defiation from linearity* menunjukkan $p > 0,05$.

⁵⁴ Opcit,268

⁵⁵ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi.*, 199

⁵⁶ Andi Quraisy, "Normaitas Data menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk"

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variable Kepribadian *Hardiness* dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri. Untuk mengetahui apakah kedua variable berhubungan secara signifikan atau tidak dapat dilihat dari hasil perhitungan nilai sig.2-tailed. Dasar pengambilan keputusan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan.

Pengujian hipotesis ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 *for Windows* dengan Teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Uji inilah yang menunjukkan tingkat hubungan antar kedua variable yang diteliti.⁵⁷ Berikut adalah rumus koefisien *Pearson Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antar variable X dan Y

$\sum X$: Jumlah skor varibel X

$\sum Y$: Jumlah skor varibel Y

$\sum XY$: Jumlah perkalian antar skor X dan Y

$\sum X^2$: Jumlah Kuadrat variable X

$\sum Y^2$: Jumlah Kuadrat variable Y

N : Jumlah sampel

⁵⁷ Ali Anwar, *Statistika Untuk Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri: IAIT Press, 2009), 115

Untuk mengetahui kuat lemahnya tingkat keeratan hubungan antara variable X dan Y, peneliti menggunakan table koefisien korelasi berikut.⁵⁸

Tabel 3.4 Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Tinggi

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian.*, 2017. 184