

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut azwar pendekatan kuantitatif didefinisikan sebagai sebuah metode penelitian yang menekankan analisis pada data numerikal serta diolah dengan menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis<sup>1</sup>. Sementara itu, Sugiyono mengatakan penelitian kuantitatif juga sebagai metode penelitian berdasarkan filsafat positivisme, telah diterapkan untuk meneliti tentang populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan alat statistik untuk menganalisis dan meneliti data.<sup>2</sup>

Pendekatan kuantitatif ini bertujuan untuk menguji teori, mencari fakta, mendeskripsikan keterkaitan variabel, memberikan deskripsi statistik, serta mengukur dan memprediksi hasil. Dalam pendekatan kuantitatif, desain yang digunakan harus terstruktur, terstandarisasi, formal, dan dirancang sebaik mungkin sebelum melakukan penelitian. Desain harus sifatnya detail dan spesifik karena desain ialah suatu rancangan penelitian yang akan dikerjakan sebenarnya.<sup>3</sup> Selain itu, adanya penelitian ini juga memiliki tujuan menguji hipotesis yang telah peneliti buat dan mendapatkan kesimpulan dari pengujian hipotesis tersebut.

#### B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah kumpulan individu-individu dengan ciri-ciri tertentu dalam suatu wilayah penelitian tertentu. Sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti dan hasilnya dianggap sebagai gambaran dari populasi asli.<sup>4</sup> Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik random sampling. Sampel dipilih secara acak, yaitu siapa saja yang kebetulan ditemui oleh peneliti dapat dimasukkan dalam sampel.

---

<sup>1</sup> Azwar. Saifuddin, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pusaka Pelajar. 2001), hlm. 3.

<sup>2</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 81.

<sup>3</sup> Tanzeh. Ahmad, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 10.

<sup>4</sup> Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 80.

Populasi umum dalam penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Kediri. Sementara itu populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2017 yang berjumlah 199 orang.<sup>5</sup>

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>6</sup> Sampel tersebut sebagai perwakilan, harus mempunyai sifat-sifat atau ciri-ciri yang terdapat pada populasi. Menurut Arikunto jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10%-15% atau 20%-25% dari jumlah populasinya.<sup>7</sup>

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *Non-probability Sampling* dengan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono yang dimaksud *Non-probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel. Menurut Sugiyono Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.<sup>8</sup> Sampel pada penelitian ini diambil dari jumlah populasi sasaran dengan kriteria:

1. Mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri.
2. Mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan.
3. Masih aktif sebagai mahasiswa IAIN Kediri.

Maka dari kriteria diatas didapati sampel sebesar 60 orang.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Sumber: Akademik Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.

<sup>6</sup> Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 120.

<sup>7</sup> Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2016), hlm. 104.

<sup>8</sup> Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 84-86.

<sup>9</sup> Sumber: Akademik IAIN Kediri

### C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini teknik pengambilan datanya sebagai berikut:

#### 1. Kuisisioner (Angket)

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>10</sup> Sementara Suharsimi mengatakan angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda centang (√) pada kolom atau tempat yang sesuai.<sup>11</sup> Pada teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan perantara ketiga yaitu *googleform*.

### D. Instrumen Penelitian

Skala *Likert* adalah suatu ukuran survei yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan pemikiran seseorang atau sekelompok orang mengenai permasalahan sosial. Peneliti menggambarkan faktor sosial tersebut sebagai variabel penelitian. Variabel yang diukur diartikan sebagai indikator variabel, indikator tersebut kemudian dijadikan parameter dalam penyusunan materi berupa pernyataan atau pertanyaan. Dengan menggunakan skala *likert*, responden diminta mengisi kuesioner yang menunjukkan kesesuaiannya terhadap serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang dibuat oleh peneliti yang diharapkan dapat mendukung hasil akhir penelitian.

Peneliti menawarkan pendekatan alternatif dengan menggunakan skala *Likert* yang berkisar antara satu sampai empat yang terdiri dari beberapa pernyataan: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

---

<sup>10</sup> Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 142.

<sup>11</sup> Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm. 136-138.

**Tabel 3.1**  
**Skala Likert**

No.	Pertanyaan atau pernyataan positif/ Favourable (+)		Pertanyaan atau pernyataan negatif/ Unfavourable (-)	
	Keterangan	Bobot Nilai	Keterangan	Bobot Nilai
1	Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
2	Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

1. Skala *psychological well-being*

Dalam menghasilkan sebuah data terkait *psychological well-being* dalam penelitian ini, peneliti mengadaptasi skala yang akan dijadikan alat ukur dan. Secara terperinci skala pada variabel *psychological well-being* sebagai berikut:

**Tabel 3.2**

**Blue print skala instrumen *psychological well-being*<sup>12</sup>**

No.	Aspek	Nomor Item		Bobot
		F	UF	
1.	Penerimaan diri	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	16.67
2.	Membentuk hubungan yang baik dengan orang lain	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	16.67
3.	Memiliki tujuan hidup	11, 29, 35	5, 17, 23, 41	16.67
4.	Memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial	1, 7, 37	13, 19, 25, 31	16.67
5.	Mengontrol lingkungan	2, 20, 38	8, 14, 26, 32	16.67
6.	Perkembangan potensi diri	9, 21, 33	3, 15, 27, 39	16.67
<b>Total</b>		20	22	100%

Selanjutnya dari aspek-aspek tersebut yang akan menjadi acuan dalam penyusunan daftar pernyataan atau aitem. Nilai yang digunakan

<sup>12</sup> Diadaptasi dari Astutik, Dwi. “Hubungan Kesepian Dengan *Psychological Well-Being* Pada Lansia Di Kelurahan Sanawetan Kota Blitar”. (Surabaya: Airlangga, 2019). hlm. 49.

dalam skala ini 1 hingga 4. Bobot penilaian dibagi berdasarkan pernyataan yaitu favorabel dan unfavorabel. Apabila pernyataan favorabel SS=4, S=3, TS=2, STS=1. Sedangkan unfavorabel SS=1, S=2, TS=3, STS=4. Semakin tinggi skor yang dicapai seseorang berarti semakin tinggi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai seseorang, berarti semakin rendah rendah psychological well-being yang dimilikinya.

## 2. Skala *self-regulated learning*

Skala *self-regulated learning* ini peneliti mengadaptasi skala yang akan dijadikan alat ukur untuk penelitian. Adapun skala *self-regulated learning* yakni sebagai berikut:

**Tabel 3.3**

***Blue print skala instrumen self-regulated learning***<sup>13</sup>

No.	Aspek	Strategi Belajar	Nomor Item		Bobot
			F	UF	
1.	Metakognitif	a. Rehersal	1, 29, 70	28, 56, 84	7.14
		b. Elaboration	2, 30, 69	27, 55, 83	7.14
		c. Organizing	3, 31, 68	26, 54, 82	7.14
		d. Metacognitive Regulation	4, 32, 67	25, 53, 81	7.14
2.	Motivasi	a. Self-Consequating	10, 38, 61	19, 47, 75	7.14
		b. Environment Structuring	11, 39, 60	18, 46, 74	7.14
		c. Mastery Self-Talk	5, 33, 66	24, 52, 80	7.14
		d. Performance or Extrinsic Self-Talk	6, 51, 65	23, 34, 79	7.14
		e. Relative Ability Self-Talk	7, 35, 64	22, 50, 78	7.14
		f. Interest Enchacement	9, 37, 62	20, 48, 76	7.14
		g. Relevance Enchacement	8, 36, 63	21, 49, 77	7.14
3.	Perilaku	a. Effort Regulation	12, 40, 59	17, 45, 73	7.14
		b. Time or Study Environment	13, 41, 58	16, 44, 72	7.14

<sup>13</sup> Diadaptasi dari Rofiatul akiko, Siti. "Efektivitas Penggunaan Unit Kegiatan Belajar Mandiri Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Di SMAN 1 Grogol". (Kediri: IAIN Kediri, 2020). hlm. 52.

		c. Help-Seeking	14, 42, 57	15, 43, 71	7.14
<b>Total</b>			42	42	100%

Selanjutnya dari aspek-aspek yang akan menjadi acuan dalam penyusunan daftar pernyataan atau aitem. Nilai yang digunakan dalam skala ini 1 hingga 4. Bobot penilaian dibagi berdasarkan pernyataan yaitu favorabel dan unfavorabel. Apabila pernyataan favorabel SS=4, S=3, TS=2, STS=1. Sedangkan unfavorabel SS=1, S=2, TS=3, STS=4. Semakin tinggi skor yang dicapai seseorang berarti semakin tinggi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai seseorang, berarti semakin rendah harga diri yang dimilikinya.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Berdasarkan pengolahan data dalam penelitian ini program yang digunakan *IBM SPSS (Statistic Package For Social Science) Statistics 25* dan uji hipotesis yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), menggunakan metode inferensial ketika mengolah semua data yang diterima dan menganalisisnya.

##### 1. Statistika inferensial

Statistik inferensial dapat dikatakan dengan statistik probabilistik atau statistik induktif berbasis populasi dengan mengukur sampel dan hasilnya.<sup>14</sup> Artinya statistik inferensial ini mengkaji hubungan antara *self-regulated learning* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa IAIN Kediri. Analisis statistik inferensial dalam penelitian ini adalah:

##### a) Pengolahan Data

Setelah data terkumpul maka selanjutnya adalah pengolahan data. Tahapan pengolahan data yaitu:

##### 1) *Scoring*

Langkah dalam memberikan nilai atau skor pada setiap butir pertanyaan yang terdapat pada variabel di kuisioner.

<sup>14</sup>Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 208.

## 2) *Tabulating*

Tahapan lanjutan dalam tabulasi yang ringkas, berupa tabel. Sehingga variabel *self-regulated learning* dan *psychological well-being* telah memperoleh jawaban dari responden melalui kuisioner atau angket dan selanjutnya data siap dianalisis.

### b) Uji Asumsi Dasar

#### 1) Uji Normalitas

Mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak, digunakan uji normalitas, apabila dalam uji ini tidak normal tidak dapat lanjut pada uji-uji berikutnya. Dengan ketentuan data terdistribusi normal jika nilai signifikan lebih besar atau sama dengan 0,05, tetapi jika nilai signifikan kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Peneliti dalam penelitian menggunakan metode Kolmogorov Smirnov.<sup>15</sup>

#### 2) Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan alat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel yang diteliti. Uji ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yang diteliti, apakah ada hubungan yang linier dan signifikan. Uji linearitas ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS Test for Linearity. Dengan ketentuan jika nilai sig. < 0,05 maka variabel memiliki hubungan yang linier namun, jika nilai sig. > 0,05 maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier.<sup>16</sup>

### c) Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dalam penelitian ini. Metode analisis ini digunakan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara *self-regulated learning* dengan *psychological well-being*.

<sup>15</sup> Azwar. Saifuddin, *Realibilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006), hlm. 107.

<sup>16</sup> Machali. Imam, *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Anaisis dalam penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: MPI, 2017), hlm. 90.

Korelasi pearson product moment ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Uji korelasi pearson r ini dapat digunakan pada statistik inferensial hal ini perlu dilakukan apabila variabel x dan y berdistribusi normal dengan varian yang sama jika tidak maka harus menggunakan koefisien korelasi lainnya seperti *rho spearman* atau *W Kendall* dan hubungan dari dua variabel bersifat linear.<sup>17</sup> Karena variabel yang diteliti adalah data interval maka teknik statistik yang digunakan adalah *pearson correlation product moment*. Menurut Sugiyono penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi pearson product moment, penelitian ini mengkorelasikan *self-regulated learning* dengan *psychological well-being* dengan rumus product moment *Carl Pearson* yang dihitung menggunakan SPSS.<sup>18</sup>

Dalam menentukan tingkat kekuatan hubungan antar variabel, kita dapat berpedoman pada nilai koefisien korelasi yang merupakan hasil dari output SPSS, dengan ketentuan:<sup>19</sup>

- 1) Nilai Koefisien korelasi sebesar 0,00 – 0,25 = hubungan sangat lemah
- 2) Nilai Koefisien korelasi sebesar 0,26 – 0,50 = hubungan sangat cukup
- 3) Nilai Koefisien korelasi sebesar 0,51 – 0,75 = hubungan kuat
- 4) Nilai Koefisien korelasi sebesar 0,76 – 0,99 = hubungan sangat kuat
- 5) Nilai Koefisien korelasi sebesar 0,100 = hubungan sempurna

---

<sup>17</sup> A., Morissan M. dkk. *Metode Penelitian Survei*. (Jakarta: Kencana, 2017). hlm. 375-397.

<sup>18</sup> Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). hlm. 189.

<sup>19</sup> Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 111-112.

## F. Teknik Keabsahan Data

Uji keabsahan data menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas, yang digunakan untuk menguji daftar pertanyaan untuk melihat pertanyaan dalam kuisisioner yang diisi responden sudah layak atau belum yang digunakan untuk mengambil data.<sup>20</sup>

### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji keabsahan yang menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Uji validitas tiap aitem menggunakan analisis faktor untuk menentukan koefisien korelasi tiap aitem menggunakan SPSS. Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan elemen valid dan invalid adalah  $> 0,30$ . Namun, jika jumlah aitem yang memenuhi syarat masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit dari  $0,30$  menjadi  $0,25$ .<sup>21</sup>

### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui alat ukur yang digunakan dapat dipercaya. Ketika pengukuran diulangi pada subjek yang sama, hasilnya relatif sama. Uji reliabilitas instrumen dapat diukur dengan rumus *Cronbach's Alpha* menggunakan SPSS. Ada beberapa kategori koefisien uji reliabilitas:

**Tabel. 3.4**

**Kategorisasi Koefisien Uji Reliabilitas**

Interval	Kriteria
$<0,200$	Sangat Rendah
$0,2 - 0,399$	Rendah
$0,4 - 0,599$	Cukup
$0,6 - 0,799$	Tinggi
$0,8 - 1,00$	Sangat Tinggi

<sup>20</sup> Sujarweni, Wiratna. *SPSS untuk Paramedis*. (Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2012), hlm. 172.

<sup>21</sup> Azwar. Saifuddin, *Realibilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pelajar, 2011), hlm. 65.