

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dan bertujuan untuk memastikan nilai dari masing-masing variabel *independen* tanpa melakukan perbandingan atau hubungan dengan faktor lainnya.⁴⁵ Pengumpulan data tidak dimaksudkan untuk digunakan dalam pengujian hipotesis; melainkan dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan di sekitar suatu fenomena atau faktor-faktor tertentu. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai variabel *independen*, yang bisa berupa satu atau lebih variabel yang tidak dibandingkan, atau variabel-variabel yang saling berhubungan.⁴⁶

Sugiyono mendefinisikan metode penelitian kuantitatif sebagai teknik penelitian berbasis ideologi positif yang digunakan dalam penyelidikan populasi atau sampel tertentu.⁴⁷

⁴⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012:50).

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Ibid., 61.

2. Variabel Penelitian

Karakteristik atau item yang dapat dijadikan sebagai landasan untuk mengklasifikasikan suatu kelompok. Banyaknya perubahan variabel memudahkan untuk membedakan berbagai jenis kualitas atau hal-hal yang perlu diteliti. Ketika dua objek atau atribut berbeda satu sama lain, mereka dapat disebut sebagai variabel.⁴⁸ Dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas

Variabel bebas juga dikenal sebagai variabel independen, sementara variabel terikat dapat berubah sebagai akibat dari pengaruh variabel independen tersebut. Variabel *independen* penelitian ini adalah kelekatan ayah dan *self compassion* sebagai X1 dan X2.

b. Variabel terikat

Variabel yang dipengaruhi oleh keberadaan variabel bebas disebut variabel terikat, atau dalam istilah yang lebih sederhana, variabel ini adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel ini mempunyai sebab dan akibat. Peneliti menggunakan regulasi emosi Y sebagai variabel *dependen* dalam penelitian ini.

⁴⁸ Ibid

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi yang sedang menjalani pendidikan di Universitas Islam Kediri, yang berlokasi di Jl. Sersan Suharmaji No. 38, Kota Kediri.

4. Data dan Sumber Data

a. Data

Jenis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka-angka atau data yang disajikan dalam bentuk angka. Data ini menunjukkan nilai terhadap besaran atau variabel yang diwakilinya. Sifat data ini adalah data runtut waktu yaitu data yang merupakan hasil pengamatan dalam suatu periode tertentu.⁴⁹

b. Sumber Data

Dalam penelitian ini, sumber data dibagi menjadi dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder.

1) Primer

Data primer merujuk pada data yang diperoleh langsung oleh peneliti dengan menggunakan alat ukur atau instrumen pengumpulan data berupa angket dan kuesioner.⁵⁰

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Ibid.

2) Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang sudah ada sebelumnya dan bukan hasil pengumpulan langsung dari objek penelitian. Data ini biasanya sudah dikumpulkan dan dianalisis oleh pihak lain.⁵¹

B. Populasi, Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.. Seluruh subjek atau individu yang akan diteliti, yang memenuhi kriteria atau atribut yang ditetapkan oleh peneliti, membentuk populasi. Populasi disebut total karena karakteristik tuntutan penelitian juga diperhitungkan selain jumlah item atau subjek. Peneliti memastikan bahwa sebagian besar mahasiswi di UNISKA Kediri merupakan populasi yang diteliti, dari seluruh mahasiswi yang terdaftar. Populasi dalam penelitian sebanyak 170 mahasiswi dengan ketentuan karakteristik semester 9. Mahasiswi di semester 9 sering menghadapi tekanan akademik seperti dengan keadaan yang belum lulus dan transisi menuju dunia kerja. Kelekatan ayah yang baik dan *self-compassion* bisa menjadi faktor protektif yang membantu mereka mengelola tekanan ini

⁵¹ Ibid.

secara lebih efektif, oleh karena itu peneliti memilih karakteristik mahasiswi semester 9.

2. Sampling

Dalam sebuah penelitian, istilah sampling merujuk pada metode yang digunakan peneliti untuk memilih sampel. Penelitian ini menggunakan random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan kriteria atau wilayah dari populasi tertentu.⁵²

3. Sampel

Penggunaan sampel dalam penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang populasi. Menurut Sugiyono, sampel dapat dianggap sebagai bagian yang mewakili seluruh karakteristik yang ada dalam populasi. Karena sampel berfungsi sebagai representasi populasi, maka dalam proses pengambilan sampel harus digunakan metode yang didasarkan pada pertimbangan tertentu.⁵³

Pendekatan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *random sampling* berdasarkan rumus Slovin karena jumlah sampelnya 119 orang. Rumus ini digunakan dalam konteks penelitian ini untuk menentukan ukuran sampel yang representatif.

⁵² Ibid., hal 126.

⁵³ Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. "Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian." *PILAR* 14.1 (2023): 15-31.

Adapun rumus slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e² = Presisi (Batas toleransi kesalahan 0,05) 5%

Jumlah populasi diketahui sebanyak 170 mahasiswi sedang melakukan pendidikan di UNISKA Kota Kediri. Tingkat kepercayaan sebesar 95% dan tingkat kesalahan sebesar 5% dapat diketahui dengan menerapkan rumus Slovin pada sampel dan populasi (N) yang diketahui sebagai berikut,

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{170}{1 + 170 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{170}{1,425} = 119,29 (119)$$

Berdasarkan rumus, sampel yang digunakan berjumlah 119 mahasiswi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Untuk mengkuantifikasi atribut penelitian yang

akan diteliti, peneliti akan menyebarkan kuesioner berskala Likert. Skala Likert digunakan oleh peneliti sebagai alat pengukuran dalam penyelidikan ini. Skala likert adalah jenis pertanyaan yang dipersiapkan, ditulis, dan diperiksa dengan baik sehingga jawabannya dapat diberikan dalam bentuk angka(skor).

Indikator akan dibuat dari nilai yang diukur menggunakan Skala Likert. Variabel-variabel tersebut menjadi landasan dalam menyusun item-item yang selanjutnya ditransformasikan ke dalam bentuk pertanyaan. Ada dua item hal dalam setiap indikator, yaitu item *favorable* (mendukung) dan item *unfavorable* (tidak mendukung). Pada pengisian kuesioner, responden diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan yang ada, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian untuk masing-masing opsi ditetapkan dengan skor sebagai berikut.

Tabel 3.1

Skala Likert

Bentuk Jawaban	Nilai <i>Favorabel</i>	Nilai <i>Unfavorabel</i>
Setuju	4	1
Tidak setuju	3	2
Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur atau pengumpul data. Instrumen penelitian mencakup tiga komponen, yaitu kelekatan ayah, *self-compassion*, dan regulasi emosi, yang akan

digunakan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, Skala Likert diterapkan sebagai alat ukur.

1. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti didasarkan pada aspek regulasi emosi yang diajukan oleh Gross, yang membedakan tiga jenis emosi: memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Tabel berikut menunjukkan *blue print* skala regulasi emosi tersebut..

Tabel 3.2
Kisi Kisi Instrumen Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Jumlah
<i>Strategies To Emotion Regulation (Strategies)</i>	Kemampuan individu untuk mengelola respon emosional	1	8,20	3
	Mampu mengendalikan respon emosional dalam menghadapi tantangan	2,15	9	3
<i>Engaging In Goal Directed Behavior</i>	Mampu mengatur emosi negatif	3,16,23	10,21,24	6
<i>Control Emotional Response</i>	Mengatur respons emosional yang dirasakan	4,17	11	3
	Menampilkan reaksi emosi yang seimbang dengan orang lain atau sekitar	5	12,22	3
<i>Acceptance Of Emotional Response (Acceptance)</i>	Mampu menerima situasi yang menimbulkan emosi negatif	6,18	13	3
	Memahami refleksi dari emosi	7,19	14	3
Jumlah		13	11	24

2. Skala Kelekatan Ayah

Skala kelekatan ayah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kelekatan ayah yang dijelaskan oleh John Bowlby, yang terdiri dari tiga aspek utama: kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan.

Tabel 3.3

Kisi Kisi Instrumen Kelakatan Ayah

Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Jumlah
Kepercayaan	Keyakinan anak terhadap ayah memahami dia	1,15	8,19	4
	Keyakinan anak terhadap ayah menghormati keinginan dia	2,16	9,20	4
Komunikasi	Interaksi verbal dengan ayah	3,17	10,21	4
	Keterlibatan anak dan ayah dalam pengambilan keputusan	4,18	11,22	4
Keterasingan	Perasaan terisolasi		5,12,23	3
	Perasaan marah		6,13,24	3
	Perasaan tidak dekat		7,14,25,26	4
JUMLAH		8	18	26

3. Skala *Self Compassion*

Untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan alat ukur sendiri dengan merujuk pada aspek-aspek *self-compassion* yang dipaparkan oleh Neff. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert.

Tabel 3.4

Kisi-Kisi Instrumen *Self Compassion*

Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Jumlah
<i>Selfkindness</i>	Memahami diri sendiri	1,17,25	9	4
	Menerima diri sendiri	2,18	10,26	4
<i>Commun humanity</i>	Menyadari bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian dari hidup	3,19	11,27	4
	Mampu berpikir positif ketika mengalami kesulitan	4,20	12,28	4
	Menyadari setiap manusia memiliki tantangan	5,21	13,29	4
<i>Mindfulness</i>	Mampu menerima kenyataan secara jelas	6,22	14	3
	Mampu menghadapi kenyataan secara jelas	7,23	15,30	4
	Mampu melihat sesuatu apa adanya	8	16,24	3
JUMLAH		16	14	30

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap yang dilakukan untuk memeriksa data setelah informasi dari responden terkumpul dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan SPSS 25 untuk Windows sebagai alat analisis. Beberapa metode analisis yang diterapkan mencakup pengujian validitas, reliabilitas, normalitas, dan uji regresi berganda.

1. Uji Instrumen**a. Uji validitas**

Uji validitas merujuk pada statistik yang digunakan untuk mengukur atau menilai tingkat ketepatan dan keakuratan instrumen penelitian dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur dengan tepat dan

akurat. Apabila suatu alat ukur sangat efektif atau sesuai untuk digunakan dalam penelitian, maka alat tersebut dianggap valid atau benar. Jika alat tersebut tidak efektif maka dianggap tidak valid.⁵⁴ Uji validitas dilakukan untuk menyelesaikan alat ukur dan menentukan validitas suatu item.

Menurut data Saifudin Azwar, suatu barang dianggap sah jika koefisiennya 0,300 atau lebih. Jika tidak memenuhi syarat, maka dapat diturunkan paling sedikit menjadi 0,250. yang menunjukkan bahwa suatu item dianggap dapat diterima jika total skor skala korelasi sama dengan atau melebihi 0,300 atau 0,250. Dalam penelitian ini, perangkat lunak SPSS digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan dari responden.⁵⁵

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan. Sebuah alat ukur dianggap reliabel jika memberikan hasil yang konsisten saat digunakan untuk mengukur objek yang sama dalam kondisi yang serupa.⁵⁶ Metode Cronbach's Alpha digunakan oleh para peneliti untuk menilai keandalan, dan perangkat lunak SPSS digunakan untuk melakukan perhitungan.

⁵⁴ I.Pujihastuti, "Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian." *CEFARS: Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah* 2, no. 1 (2010): 43–56.

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (Bandung : Alfabeta, 2010), 207-209.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memeriksa apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak. Pengujian ini dapat dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis apakah data tersebut memenuhi asumsi normalitas. Terdapat berbagai metode untuk menguji normalitas, seperti uji grafik, uji chi-kuadrat, dan uji Kolmogorov-Smirnov.⁵⁷ Metode ini digunakan untuk mengevaluasi apakah distribusi data yang diperoleh bersifat normal. Jika nilai P lebih besar dari 0,05, maka data dianggap mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai P kurang dari 0,05, data dianggap tidak normal.⁵⁸

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat korelasi yang tinggi antara variabel *independen* dalam model regresi. Sebuah model regresi dianggap baik jika tidak mengandung masalah multikolinearitas. Untuk menguji hal ini, digunakan *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk setiap variabel independen. Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:

- Jika nilai VIF < 10, maka tidak terjadi multikolinearitas.
- Jika nilai VIF > 10, maka terjadi multikolinearitas.

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Ibid., 34.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk memeriksa apakah terdapat ketidakkonsistenan dalam varians atau kesalahan pengganggu pada model regresi yang bergantung pada level variabel independen. Pengujian ini dilakukan dengan mengamati nilai signifikansi (sig.) antara variabel independen dan residual yang dihasilkan. Kriteria untuk pengujiannya adalah:

- Jika nilai sig. $> 0,05$, berarti tidak ada heteroskedastisitas.
- Jika nilai sig. $< 0,05$, berarti ada heteroskedastisitas.

d. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk memeriksa apakah terdapat korelasi antara kesalahan pengganggu (residual) dalam regresi linier berganda pada periode t dengan kesalahan pada periode $t-1$. Jika terdapat korelasi, maka disebut ada masalah autokorelasi. Pengujian ini menggunakan nilai Durbin Watson, dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Jika $d < dL$ atau $d > 4 - dL$, maka terdapat autokorelasi.
- 2) Jika $dU < d < 4 - dU$, maka tidak terdapat autokorelasi.
- 3) Jika $dL < d < dU$ atau $4 - dU < d < 4 - dL$, maka tidak ada kesimpulan.

F. Analisis Deskriptif

Analisis data yang digunakan analisis deskriptif. Dengan menggunakan teknik yang disebut analisis deskriptif, peneliti dapat memberikan deskripsi tentang sekumpulan data yang diperolehnya tanpa menarik kesimpulan tersebut.

G. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengkonfirmasi suatu teori atau membuat asumsi tentang sudut pandang peneliti. Pengujian hipotesis bertujuan untuk menentukan hipotesis mana yang memiliki cacat paling banyak. Dalam penelitian ini, hipotesis dirumuskan menggunakan analisis regresi linier berganda.⁵⁹ Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana dua variabel *independen* memengaruhi variabel dependen secara bersamaan (kelekatan ayah dan *self compassion*) berpengaruh pada satu variabel *dependen* (regulasi emosi).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat pengaruh antara kelekatan ayah dan *self compassion* terhadap regulasi emosi mahasiswa di UNISKA Kediri.

⁵⁹ Imam Machali. “*Satistik Itu Mudah Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*” (Yogyakarta: Ladang Kita, 2015), 113.

Ha : Terdapat pengaruh antara kelekatan ayah dan *self compassion* terhadap regulasi emosi mahasiswi di UNISKA Kediri.