

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Metodologi penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu salah satunya untuk menjawab masalah dalam penelitian yang dihadapi (Darmanah,2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara penelitian kuantitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya menggunakan prinsip acak. Pengumpulan data menggunakan alat penelitian analisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan pengujian hipotesis tertentu (Sugiyono, 2016:14).

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan peneliti guna dipelajari sehingga didapatkan informasi mengenai hal tersebut sehingga dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:38). Adapun variabel pada penelitian ini yaitu:

3.2.1 Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab berubahnya atau timbulnya suatu variabel atau variabel terikat (Sugiyono, 2016:39). Variabel independen dalam penelitian ini adalah efikasi diri (X).

3.2.2 Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (Sugiyono, 2016:39). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah ketangguhan mental (Y).

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu pengertian tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri-ciri variabel tersebut yang bisa diteliti. Proses pengubahan pengertian konseptual yang lebih menitikberatkan variabel penelitian (Azwar, 2014:74). Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian ini peneliti menjelaskan definisi operasional dari efikasi diri dan ketangguhan mental.

3.3.1 Ketangguhan Mental

ketangguhan mental merupakan penilaian diri atau suatu sikap terhadap reaksi emosi positif untuk dapat mengatasi kesulitan, kendala, dan juga tekanan, khususnya pada atlet agar tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi dalam dirinya yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk bisa bertahan dalam mencapai suatu tujuan.

Ketangguhan mental akan diukur dengan menggunakan kuisioner yang meliputi aspek menurut Gucciardi Dkk (2008):

a. *Thrive though challenge*

Thrive though challenge merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal, terdapat tujuh atribut dalam dimensi *Thrive though challenge*, diantaranya:

- 1) *Belief in physical and mental ability*, individu mempunyai kepercayaan kepada dirinya sendiri (*self belief*) terkait kemampuan mental dan fisik yang dimiliki untuk dapat bangkit ketika dihadapkan dengan tekanan atau tantangan. Individu akan memiliki kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pengaruh negatif dan penguatan efek stress.
- 2) *Skill execution under pressure*, individu mampu menunjukkan kemampuan yang dimilikinya meskipun berada dalam keadaan tertekan.
- 3) *Pressure as challenge*, individu dapat menerima tekanan dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan untuk mengasah kemampuan dirinya.
- 4) *Competitiveness*, individu mempunyai keinginan untuk berkompetitif untuk menjadi yang terbaik.
- 5) *Bounce back*, individu memiliki etos kerja dan tekad yang kuat serta mampu bangkit dari kesulitan yang dihadapinya.
- 6) *Concentration*, individu memiliki konsentrasi sehingga bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

7) *Presistence*, individu mempunyai keinginan yang kuat dalam meraih kesuksesannya dan tekun dalam melakukan kegiatannya.

b. *Sport awareness*

Sport awareness merupakan nilai dan sikap yang sesuai dengan bagaimana performa tim ataupun individual, dalam dimensi *sport awareness* terdapat enam atribut, yaitu :

- 1) *Aware of individual roles*, individu mempunyai kesadaran bahwa dirinya memiliki tanggung jawab individual dalam tim.
- 2) *Understand pressure*, individu dapat memahami semua tekanan yang terjadi saat di pertandingan maupun saat diluar pertandingan.
- 3) *Acceptance of team role*, individu mampu menerima dan memahami bahwa dirinya mempunyai tanggung jawab sebagai bagian dari sebuah tim dan mementingkan keperluan tim daripada kepentingan pribadi.
- 4) *Personal value*, individu mempunyai pegangan pada nilai-nilai kehidupan untuk menjadi pribadi yang unggul.
- 5) *Make sacrifice*, individu mempunyai kesadaran bahwa pengorbanan adalah suatu usaha untuk meraih keberhasilan di dalam tim maupun personal.
- 6) *Accountability*, individu memiliki tanggung jawab terhadap setiap perilakunya dan tidak mencari alasan ketika dirinya gagal.

c. *Though attitude*

★ *Though attitude* merupakan bagaimana individu menilai dirinya atau menilai sikapnya dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan baik itu bersifat positif maupun negatif, (Gucciardi, dkk 2008) pada dimensi *though attitude* terdapat lima atribut, diantaranya yaitu :

- 1) *Distractible*, individu mudah teralihkan yang dapat dilihat dari perilakunya yang menentu, sporadis dan tidak terkendali.
- 2) *Discipline*, individu mempunyai sikap disiplin dalam berperilaku.

- 3) *Give in to challenges*, individu tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.
- 4) *Physical fatigue and performance*, individu dapat menampilkan performa terbaik dilapangan, entah itu latihan maupun pertandingan, walaupun saat merasa lelah.
- 5) *Niggly, injuries and performance*, individu dapat menampilkan performa terbaiknya di lapangan, dalam latihan maupun pertandingan, walaupun disaat mengalami cedera.

d. *Desire success*

Desire success merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seseorang, dalam dimensi *desire success* terdapat lima atribut, diantaranya yaitu :

- 1) *Understanding the game*, individu dapat memahami dan mengetahui semua aturan yang ada dalam permainan.
- 2) *Sacrifice as part of success*, individu dapat memahami bahwa pengorbanan adalah bagian dari setiap kesuksesan.
- 3) *Desire team success*, individu mempunyai keinginan untuk menjadi bagian dari keberhasilan tim.
- 4) *Vision of success*, individu mempunyai visi yang jelas dalam meraih kesuksesan dan mampu menerapkannya.
- 5) *Enjoy 50/50 situation*, individu mampu memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

Semakin tinggi skor yang diperoleh maka menunjukkan semakin tinggi ketangguhan mental, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah ketangguhan mental.

3.3.2 Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan penilaian diri yang berupa keyakinan subjektif individu mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan dalam mengatasi masalah atau suatu kendala yang terjadi, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal atau suatu tujuan yang diharapkan.

Ketangguhan mental akan diukur dengan menggunakan kuisioner yang meliputi aspek menurut Bandura (1997) :

a. Tingkat (Magnitude)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesukaran tugas ketika individu merasa memiliki kemampuan dalam menyelesaikannya.

b. Kekuatan (Strength)

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu tentang kemampuan yang dimilikinya.

c. Generalisasi (Generality)

Aspek ini berkaitan dengan penguasaan atau luas cakupan perilaku di mana individu merasa yakin akan mampu melaksanakannya.

Semakin tinggi skor yang diperoleh maka menunjukkan semakin tinggi pengaruh terhadap ketangguhan mental, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pengaruh terhadap ketangguhan mental

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki ciri atau karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian didapatkan kesimpulan untuk penelitian (Sugiyono, 2016:80). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 34 mahasiswa pecinta alam berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan yaitu:

- a. Anggota Aktif Mahasiswa Pecinta Alam di Gresik yang masih aktif mengikuti kegiatan dalam organisasi.

- b. Anggota Aktif Mahasiswa Pecinta Alam di Gresik yang terdaftar dalam daftar anggota di Universitas masing – masing.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Anggota Aktif Mahasiswa Pecinta Alam Di Gresik

Universitas	Organisasi	Subjek
Universitas Muhammadiyah Gresik	MAHAPALA “BIRU”	21
Universitas Semen Indonesia	STIMBARA	3
Universitas Qomaruddin	MAPASQO	10
TOTAL		34

Sumber: Data Administrasi MAHAPALA “BIRU”, STIMBARA, MAPASQO

Berdasarkan tabel 3.1 maka dapat diketahui bahwa populasi dari anggota aktif mahasiswa pecinta alam di Gresik berjumlah 34 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016:80). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Nonprobability Sampling*. *Nonprobability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2016:82).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh dimana teknik ini menggunakan metode penarikan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi. Peneliti menggunakan teknik sampling jenuh karena kecilnya jumlah populasi yang dimiliki untuk penelitian . Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Darmanah,2019).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang bertujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti (Azwar, 2014:91).

Pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer atau sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, sedangkan Sumber sekunder adalah sumber yang tidak memberikan informasi secara langsung kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau internet. (Sugiyono, 2016:137).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan yaitu metode skala (kuesioner/angket). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data di mana responden diminta serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang efektif ketika peneliti memiliki pemahaman yang jelas tentang variabel yang diukur dan apa yang diharapkan dari responden. (Sugiyono, 2016:142).

Penelitian ini menggunakan alat ukur pola asuh demokratis orang tua yang disusun oleh peneliti dengan melakukan expert judgment yang mengacu pada aspek yang disusun oleh Hurlock(2004) yaitu pandangan orang tua terhadap anak, komunikasi, penerapan disiplin dan pemenuh kebutuhan anak. Pada skala ini terdapat 31 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban meliputi sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (SS), Sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Cara melakukan skoring pada skala ini yaitu skor 1 untuk pilihan sangat tidak sesuai, skor 2 untuk pilihan tidak sesuai, skor 3 untuk pilihan jawaban sesuai dan skor 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai. Semakin tinggi hasil nilai yang didapat responden semakin tinggi pula tingkat Ketangguhan Mental yang di dapat.

Tabel 3.2. Blue Print Variabel Ketangguhan Mental

No	Indikator	Deskriptor	Butir Aitem		Jumlah
			AF	UF	
1	<i>Thrive though challenge</i>	<i>Thrive though challenge</i> merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal.	6	7	13
2	<i>Sport awareness</i>	<i>Sport awareness</i> merupakan nilai dan sikap yang sesuai dengan bagaimana	6	5	11

		performa tim ataupun individual.			
3	<i>Though attitude</i>	<i>Though attitude</i> merupakan bagaimana individu menilai dirinya atau menilai sikapnya dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan baik itu bersifat positif maupun negative.	4	3	7
4	<i>Desire success</i>	<i>Desire success</i> merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seseorang.	5	4	9
Total			21	19	40

Tabel 3.3 Alternatif Skala Likert Untuk Mengukur Tiap Variabel

No.	Favorable		Unfavorable	
	Alternatif Jawaban	Nilai	Alternatif Jawaban	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

Alternatif jawaban yang digunakan adalah empat pilihan jawaban, dengan alasan peneliti berpendapat bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif jawaban karena responden akan cenderung memilih alternatif yang ada ditengah (karena dirasa aman dan paling mudah karena hampir berfikir) dalam (Arikunto 2010:238).

Tabel 3.4 Blue Print Variabel Efikasi Diri

No	Indikator	Deskriptor	Butir Aitem		Jumlah
			AF	UF	
1	Tingkat (<i>Magnitude</i>)	Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesukaran tugas ketika individu merasa memiliki kemampuan dalam	6	5	11

		menyelesaikannya.			
2	Kekuatan (<i>Strength</i>)	Aspek ini berkaitan dengan bagaimana tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu tentang kemampuan yang dimilikinya.	7	8	15
3	Generalisasi (<i>Generality</i>)	Aspek ini berkaitan dengan penguasaan atau luas cakupan perilaku di mana individu merasa yakin akan mampu melaksanakannya.	5	4	9
Total			18	17	35

Tabel 3.5 Alternatif Skala Likert Untuk Mengukur Tiap Variabel

No.	Favorable		Unfavorable	
	Alternatif Jawaban	Nilai	Alternatif Jawaban	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

Alternatif jawaban yang digunakan adalah empat pilihan jawaban, dengan alasan peneliti berpendapat bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif jawaban karena responden akan cenderung memilih alternatif yang ada ditengah (karena dirasa aman dan paling mudah karena hampir berfikir) dalam (Arikunto 2010:238).

3.6 Validitas Alat Ukur

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010:211). Sedangkan tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui Profesional Judgment (Azwar, 2006:45). Profesional Judgment di dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing penelitian ini. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini sejauh mana item-item tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi obyek yang hendak diukur (aspek relevansi)

Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas logik (logic validity) yang menunjukkan pada kesesuaian isi tes dengan ciri-ciri atribut (indikator) yang hendak diukur sebagaimana telah ditetapkan dalam domain (kawasan) ukurannya Azwar, (2006:47)

Menurut Azwar (2008:54) kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi Product Moment yang akan menghasilkan koefisiensi korelasi yang menyatakan besarnya validitas masing-masing item. Semua item yang mencapai koefisiensi korelasi minimal 0,30 daya pembedahnya dianggap merumuskan atau valid sedangkan item yang menulai kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah (tidak valid)

3.7 Reliabilitas Alat Ukur

Azwar (2006) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan sejauh mana inkonsistensi hasil pengukuran terjadi apabila pengukuran dilakukam ulang dengan kelompok subjek yang sama. Jenis reliabilitas yang digunakan adalah Alpha Cronbach yang merupakan perhitungan malalui bentuk skala yang dikenakan hanya sekali pada kelompok responden. Uji Alpha Cronbach memiliki ketentuan berdasarkan besarnya koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0,00 sampai 1,00. Uji Alpha Cronbach biasanya digunakan sebagai penduga dari reliabilitas konsistensi internal dari suatu skor tes untuk sampel. Azwar (2011) menjelaskan bahwa reliabilitas alpha adalah data yang diperhitungkan melalui satu bentuk skala yang

dikenakanhanya satu kali pada kelompok responden (Single-trial administrasi).

Azwar (2011) menyatakan bahwa suatu alat ukur akan memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi jika semakin mendekati angka 1,00. Secara umum reliabilitas yang dianggap sudah cukup memuaskan jika angka reliabilitas menunjukkan $\geq 0,700$ (Suryabrata, 2012). Untuk mengetahui reliabilitas dari instrument pengumpulan data yang digunakan, perhitungannya dibantu dengan program SPSS for Windows versi 22.0

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis yang dimaksud yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh efikasi diri dengan ketangguhan mental pada mahasiswa pecinta alam di Gresik.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah mengumpulkan semua data dari responden atau data dari sumber data lainnya. Fungsi analisis data adalah untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data berdasarkan semua variabel responden, memplot data pada setiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. (Sugiyono, 2016: 147). Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis regresi sederhana yang digunakan untuk memperoleh hubungan fungsional antara 1 variabel independen dengan 1 variabel dependen. Selain itu juga, analisis regresi sederhana dapat digunakan untuk mengetahui berapa besar perubahan variabel terikat jika nilai variabel bebas diubah nilainya. Selanjutnya, pada proses analisis statistik pada penelitian ini menggunakan alat bantu program SPSS for windows 22.0 untuk membuktikan keabsahan data.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan Distribusi data dikatakan normal apabila nilai $p > 0,05$ sebaliknya jika $p < 0,05$ maka distribusi data tidak dikatakan normal (Gunawan, 2018: 56) dibantu dengan SPSS 22.0 for windows..

3.8.2 Uji Linearitas

Maksud dari uji asumsi linearitas digunakan unruk mengetahui data penelitian variabel tingkat empati berkorelasi secara linear dengan data variabel tingkat Altruisme. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan uji F (Anova) dengan nilai signifikansi (linearity) kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Uji linearitas akan menggunakan alat bantu program aplikasi komputer berbasis SPSS Version 22.00 for windows.

3.8.3 Uji Regresi Sederhana

Regresi linier sederhana menurut Kriyantono (2006: 180) merupakan regresi dengan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Tujuan analisis regresi sederhana ini adalah untuk menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Variabel yang dipengaruhi disebut variabel dependen sedangkan variabel yang mempengaruhi disebut variabel independen.

Model persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan

Y = Variabel dependen (Ketangguhan Mental)

x = Variabel independen (Efikasi Diri)

a = Bilangan Konstanta regresi untuk $x = 0$ (nilai y pada saat x nol)

b = Koefisien arah regresi yang menunjukkan peningkatan atau penurunan variabel Y saat meningkat atau menurun.

a. Uji Koefisien Determinasi

Menurut Sujarweni (2015:164) “Koefisien Determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui persentase perubahan variabel terikat (Y) yang disebabkan oleh variabel bebas (X). Semakin besar R^2 maka persentase perubahan variabel dependen (Y) yang disebabkan oleh variabel independen (X) semakin besar. Semakin kecil R^2 maka persentase perubahan variabel dependen (Y) yang disebabkan oleh variabel independen (X) semakin kecil.