

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Tipe Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 26). Metode kuantitatif merupakan tipe penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik yang kemudian diambil kesimpulannya. Penelitian kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap objek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat (Sugiyono, 2016: 7-11).

Tipe penelitian kuantitatif ini adalah tipe penelitian korelasi. Menurut Arikunto (2011: 4), penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasi ini dilakukan untuk menemukan ada tidaknya hubungan variabel bebas (*independent variable*) yaitu regulasi emosi dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu *self-control*.

#### 3.2 Identifikasi Variabel

Sugiyono (2015: 64) menyebut variabel sebagai kosntruk atau sifat yang akan dipelajari. Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang

berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:30).

Variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*Independent*) sering disebut dengan variabel stimulus atau predictor. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat, biasanya disimbolkan dengan huruf (x). Variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah : Regulasi Emosi.
2. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015). Jadi variabel terikat, nilai-nilainya bergantung pada variabel lain dan biasanya disimbolkan dengan huruf (Y). Variabel terikat (y) dalam penelitian ini adalah *Self-control*.

### **3.3 Definisi Operasional**

Definisi Operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian (Azwar, 2014: 74). Dengan demikian peneliti menjelaskan definisi operasional dari Regulasi Emosi dan *Self-control* dalam penelitian ini sebagai berikut :

### 3.3.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu strategi mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku serta dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Indikator-indikator yang digunakan peneliti untuk mengungkap strategi regulasi emosi adalah sebagaimana dikemukakan oleh Gross (2007:277) antara lain:

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)*
2. *Engaging in goal directed behavior (goals)*
3. *Control emotional responses (impulse)*
4. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

### 3.3.2 Self-control

*Self-control* adalah suatu sikap tentang bagaimana individu mengendalikan dirinya, baik secara emosi, perilaku, maupun dalam mengontrol tindakan yang akan diambil yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Indikator-indikator yang digunakan peneliti untuk mengungkap strategi *self-control* adalah sebagaimana dikemukakan oleh Ghufro dan Risnawita (2012:31) antara lain:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan

### **3.4 Populasi dan Sample**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2015: 61) populasi merupakan wilayah umum yang terdiri atas obyek atau subyek penelitian yang mempunyai karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan. Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet pencak silat yang tergabung dalam pimpinan anak cabang Kedamean yang berjumlah 72 orang. Adapun karakteristik yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut :

- Subjek seorang atlet pencak silat
- Subjek pernah mengikuti perlombaan tingkat kota atau kabupaten, daerah, maupun nasional.

#### **3.4.2 Sample**

Menurut Sugiyono (2015: 61) sampel dalam penelitian merupakan bagian dari jumlah yang memiliki karakteristik tertentu yang dimiliki populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah *Non-probability sampling* dengan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik penelitian yang menjadikan semua populasi sebagai sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling jenuh dikarenakan populasi dalam penelitian ini relatif kecil yakni 72 orang.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan *kuisisioner* (angket). *Kuisisioner* adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal yang diketahui (Arikunto, 2010:105). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan *kuisisioner* karena merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (sugiyono, 2015: 142).

Pengambilan data untuk kepentingan penelitian ini menggunakan skala jenis *Likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial (Riduwan, 2011: 38).

Bentuk skala dalam penelitian ini berupa pertanyaan dengan empat alternative jawaban dikarenakan jika menggunakan lima alternatif jawaban responden akan cenderung memilih alternatif yang ada ditengah karena dirasa aman dan paling gampang (Arikunto, 2010). Adapun alternatif jawaban dan skor skala *likert* yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

**Tabel 3.1**

Alternatif Jawaban	Skor Aitem	
	Favorebel	Unfavorebel
Sangat Sesuai	1	4
Sesuai	2	3
Tidak Sesuai	3	2
Sangat Tidak sesuai	4	1

### 1. Skala Kemampuan Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007):

**Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	Memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif	1	2	2
		Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	3, *4	*5, 6	4
		Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah	7, 8	9, 10	4
2.	<i>Engaging in goal directed behavior (goals)</i>	Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik	11, 12	13, 14	4
		Tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakan	15, 16	17, *18	4

		Mampu mengontrol emosi yang dirasakan	*19, 20	21, 22	4
3.	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)	23, 24	25, 26	4
		Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat	27, 28	29, 30	4
4.	<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	31, 32	33, 34	<b>4</b>
		Tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif	35, 36	37, 38	4
<b>Total</b>			<b>19</b>	<b>19</b>	<b>38</b>

**Keterangan:** \*(aitem yang gugur)

## 2. Skala Kemampuan *Self-control*

Skala kecerdasan emosional dalam penelitian ini diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ghufroon dan Risnawita (2010):

**Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Self-control***

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kemampuan mengontrol perilaku	Mampu menentukan siapa yang mengendalikan situasi	39, 40	41, 42	4
		Mampu mengarahkan perilaku yang muncul	*43, 44	45, 46	4
		Mampu mengontrol emosi yang muncul	47, 48	49, 50	4

2.	Kemampuan mengontrol stimulus	Mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada	*51, 52	53, 54	4
		Mampu memprioritaskan hal-hal penting	55, 56, 57	58, 59, 60	4
		Mampu mengetahui kapan stimulus muncul	61, 62	63, 64	4
3.	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	Penuh pertimbangan dalam menyikapi suatu peristiwa	65, 66	67, 68	4
		Mampu mengambil tindakan dengan bijak	69, 70, 71	72, 73, 74	6
		Mampu menerima informasi dengan jelas dan bijak	*75, 76	77, 78	4
4.	Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	Mampu memahami dengan jelas makna suatu kejadian/peristiwa	79, 80	81, 82	4
		Mampu melihat manfaat baik dan dampak buruk suatu kejadian/peristiwa	83, 84	85, 86	4
		Mampu memperbaiki diri atas terjadinya suatu peristiwa	87, *88	89, 90	4
5.	Kemampuan mengambil keputusan	Mampu memilih tindakan dengan penuh pertimbangan	91, 92	93, 94	4
		Mampu bertanggung jawab atas keputusan yang diambil	95, 96	97, 98	4
		Mampu memilih alternative keputusan lain.	99, *100	101, 102	4
<b>Total</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

**Keterangan:** \*(aitem yang gugur)



### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1 Validitas

Validitas adalah derajat keabsahan instrumen dalam mengukur konsep yang akan diukur (Dahlan, 2014: 183). Validitas menentukan sejauh mana ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Alat ukur dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tersebut menjalankan fungsinya dan memberikan hasil yang sesuai (Azwar, 2014: 5-6). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi yang merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui *profetional judgment* (Azwar 2014: 52). Pernyataan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representasi), dan sejauh mana aitem-aitem tes mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi).

**Tabel 3.4 Expert Judgement pada Skala Regulasi Emosi**

Expert Judgement		Kritik dan Saran
Muhimmatul S.Psi., MA	Hasanah,	1. Susunan kalimat perlu disederhanakan. 2. Item favorable dan item unfavorable jangan banyak menggunakan lawan kata
Ima Fitri Sholichah, S.Psi., MA		1. Buatlah aitem tambahan pada indikator yang memiliki aitem tunggal 2. Susunan kalimat perlu disederhanakan.
Chandrania Fastari., M.Psi., Psikolog		1. Kalimat jangan terlalu Panjang 2. Gunakan Bahasa yang mudah dipahami

**Tabel 3.5 Expert Judgement pada Skala *Self-control***

Expert Judgement		Kritik dan Saran
Muhimmatul S.Psi., MA	Hasanah,	3. Susunan kalimat perlu disederhanakan. 4. Item favorable dan item unfavorable jangan banyak menggunakan lawan kata
Ima Fitri Sholichah, S.Psi., MA		3. Buatlah aitem tambahan pada indikator yang memiliki aitem tunggal 4. Susunan kalimat perlu disederhanakan.
Chandrania Fastari., M.Psi., Psikolog		3. Kalimat jangan terlalu Panjang 4. Gunakan Bahasa yang mudah dipahami

Azwar (2014: 54) mengatakan kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi *product moment* yang akan menghasilkan koefisien korelasi yang menyatakan besarnya validasi masing-masing aitem. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan atau valid sedangkan aitem yang memiliki nilai kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah (tidak valid).

**Tabel 3.6 *Blueprint* Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	Memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif	1	2	2
		Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	3, *4	*5, 6	4
		Keyakinan individu untuk dapat	7, 8	9, 10	4

		mengatasi suatu masalah			
2.	<i>Engaging in goal directed behavior (goals)</i>	Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik	11, 12	13, 14	4
		Tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakan	15, 16	17, *18	4
		Mampu mengontrol emosi yang dirasakan	*19, 20	21, 22	4
3.	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)	23, 24	25, 26	4
		Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat	27, 28	29, 30	4
4.	<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	31, 32	33, 34	4
		Tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif	35, 36	37, 38	4
<b>Total</b>			<b>19</b>	<b>19</b>	<b>38</b>

**Keterangan:** \* (aitem yang gugur)

Berdasarkan tabel 3.6 dapat dilihat bahwa dari 38 aitem skala regulasi emosi terdapat 34 aitem yang valid dan 4 yang gugur karena korelasi aitem lebih besar atau tepat 0,30.

**Tabel 3.7 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Self-control**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.		Mampu menentukan siapa	39, 40	41, 42	4

	Kemampuan mengontrol perilaku	yang mengendalikan situasi			
		Mampu mengarahkan perilaku yang muncul	*43, 44	45, 46	4
		Mampu mengontrol emosi yang muncul	47, 48	49, 50	4
2.	Kemampuan mengontrol stimulus	Mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada	*51, 52	53, 54	4
		Mampu memprioritaskan hal-hal penting	55, 56, 57	58, 59, 60	4
		Mampu mengetahui kapan stimulus muncul	61, 62	63, 64	4
3.	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	Penuh pertimbangan dalam menyikapi suatu peristiwa	65, 66	67, 68	4
		Mampu mengambil tindakan dengan bijak	69, 70, 71	72, 73, 74	6
		Mampu menerima informasi dengan jelas dan bijak	*75, 76	77, 78	4
4.	Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	Mampu memahami dengan jelas makna suatu kejadian/peristiwa	79, 80	81, 82	4
		Mampu melihat manfaat baik dan dampak buruk suatu kejadian/peristiwa	83, 84	85, 86	4
		Mampu memperbaiki diri atas terjadinya suatu peristiwa	87, *88	89, 90	4
5.	Kemampuan mengambil keputusan	Mampu memilih tindakan dengan penuh pertimbangan	91, 92	93, 94	4

Mampu bertanggung jawab atas keputusan yang diambil	95, 96	97, 98	4
Mampu memilih alternative keputusan lain.	99, *100	101, 102	4
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

**Keterangan:** \* (aitem yang gugur)

Berdasarkan tabel 3.7 dapat dilihat bahwa dari 64 aitem skala resiliensi terdapat 36 aitem yang valid dan 5 yang gugur karena korelasi aitem kurang dari 0,30.

### 3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2011: 4). Reliabilitas juga dapat dikatakan sebagai derajat keandalan (konsistensi) instrument pengukuran (Dahlan, 2014: 188). Jenis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik reliabilitas Alpha Cronbach yang 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. Reliabilitas *alpha* adalah data yang diperhitungkan melalui satu bentuk skala yang dikenakan hanya satu kali pada kelompok responden (*Single-trial administrasi*) (Azwar, 2011: 182).

Azwar (2011: 83) 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: 28). Untuk mengetahui reliabilitas dari instrument pengumpulan data yang digunakan, perhitungannya dibantu dengan program SPSS for Windows versi 20.0.

### 3.7 Tehnik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan rangkaian kegiatan setelah data terkumpul dan dikelompokkan berdasarkan variabel dan jenis responden (Sugiyono, 2016: 147). Tehnik analisis data dalam penelitian kuantitatif tidak terlepas dari penerapan metode statistik tertentu. Untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas (X) regulasi emosi dan variabel terikat (Y) *self-control*, peneliti menggunakan *Product Moment Correlation Coefficient* oleh *Spearman Rho* dengan program SPSS versi 20.0 for Windows.

Pada penelitian ini terdapat dua macam hipotesis, yaitu hipotesis nihil ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nihil ( $H_0$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara Regulasi Emosi (X) dengan *Self-control* (Y), sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Regulasi Emosi (X) dengan *Self-control* (Y). Untuk melihat apakah hipotesis diterima atau tidak dapat dilihat dari taraf signifikansinya. Taraf signifikansi yang ditetapkan adalah 0,005, maka jika  $p < 0,005$  maka  $H_a$  diterima, dan jika  $p > 0,005$  maka  $H_0$  diterima.

### 3.8 Uji Asumsi

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pola kelinieran dari data populasi dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows*

#### 3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Apabila hasil dari analisis menunjukkan data berdistribusi normal, maka pendekatan yang digunakan adalah statistik parametrik. Sedangkan apabila hasil dari analisis menunjukkan distribusi data yang tidak normal, maka pendekatan yang digunakan adalah statistic *non-parametric*.

Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program aplikasi komputer berbasis SPSS *version 20.0 for windows*. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai  $p > 0,05$  sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka distribusi data tidak dikatakan normal (Gunawan, 2015: 78).

#### 3.8.2 Uji Linieritas

Uji asumsi linearitas digunakan untuk mengetahui data penelitian variabel regulasi emosi berkorelasi secara linier terhadap data variabel *self-control*. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan uji (Anova) dengan alat bantu SPSS *version 20.0 for windows* melalui analisis *Means*. Pedoman

yang digunakan adalah nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka hubungan antar variabel tersebut linear (Gunawan, 2015:81).