

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan dua variabel yaitu *self-management* dengan resiliensi. Kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka yang kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut. Penelitian ini bersifat analitik, karena peneliti berusaha mengetahui pengaruh *self-management* terhadap resiliensi mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri. Maka, dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka-angka dan informasi mengenai *self-management* mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri, dimana variabel penelitian (bebas dan terikat) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

#### B. Populasi Dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi adalah sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Penentuan populasi harus berpedoman pada tujuan dan permasalahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70

mahasiswi di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

Adapun karakteristik dari populasi ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswi Universitas Islam Tribakti Lirboyo yang berdomisili di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri
- b. Kategori mahasiswi semester akhir.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan jumlah 70 mahasiswi di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri dengan kategori :

- a. Mahasiswi Universitas Islam Tribakti Lirboyo yang berdomisili di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri
- b. Kategori mahasiswi semester akhir

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Artinya, jenis pengambilan sampel probabilitas di mana setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*, 82

### C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel instrumen yakni *self management* dan resiliensi.

#### 1. Skala *self-management*

Skala penilaian *self-management* digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya kemampuan pengelolaan diri pada diri mahasiswi. Skor yang lebih tinggi pada skala penilaian *self-management* mengindikasikan kemampuan manajemen diri yang tinggi pada diri siswa. Berdasarkan hasil uji realibilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* 0,854. Artinya skala *self management* sudah reliabel. Skala ini menurut Maxwell et. al memiliki tiga aspek yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri. Contoh aitem skala *self management* yaitu :

- a) Saya mengerjakan tugas yang sulit
- b) Jika ada waktu luang saya gunakan untuk belajar

Peneliti menyusun blue print skala self management sesuai dengan aspek menurut Maxwell et al. Berikut blue print skala self-management.

Tabel 3.1 Proporsi Penilaian Skala *Self-Management*

| Jawaban                   | Favorable | Unfavorable |
|---------------------------|-----------|-------------|
| SS (sangat setuju)        | 4         | 1           |
| S (setuju)                | 3         | 2           |
| TS (tidak setuju)         | 2         | 3           |
| STS (sangat tidak setuju) | 1         | 4           |

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Self-Management*

| Aspek                                       | Indikator   | Favorable | Unfavorable |
|---|---|-----------|-------------|
| Pendorongan diri ( <i>self motivation</i> ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minat besar dalam belajar</li> <li>• Perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan</li> </ul> | 1,2       | 3,4         |

|  |   |       |       |
|--|---|-------|-------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah memahami bahan pelajarannya</li> <li>• Ekspresi saat mengerjakan tugas</li> </ul>  |       |       |
| Penyusunan diri<br>( <i>self organization</i> )  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengolahan pikiran</li> <li>• Pengaturan tenaga</li> <li>• Pengaturan waktu</li> <li>• Pengaturan tempat</li> </ul>                                  | 5,7,8 | 6     |
| Pengendalian diri<br>( <i>self control</i> )     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membina tekad</li> <li>• Memacu semangat</li> <li>• Mengikis kesenjangan</li> <li>• Mengerahkan tenaga untuk melaksanakan yang semestinya</li> </ul> | 10,11 | 9,12  |
| Pengembangan diri<br>( <i>self development</i> ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecerdasan pikiran</li> <li>• Watak kepribadian</li> <li>• Rasa kemasyarakatan</li> <li>• Kesehatan diri</li> </ul>                                  | 13,16 | 14,15 |

## 2. Skala resiliensi

Dalam mengukur variabel resiliensi peneliti menggunakan skala resiliensi. Skala resiliensi mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, menganalisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian aspek positif.<sup>34</sup> Berdasarkan hasil uji realibilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* 0,861. Artinya skala resiliensi sudah reliabel.

Berikut merupakan proporsi penilaian skala resiliensi :

Tabel 3.4 Proporsi Penilaian Skala Resiliensi

| Jawaban                   | Favorable | Unfavorable |
|---------------------------|-----------|-------------|
| SS (sangat setuju)        | 4         | 1           |
| S (setuju)                | 3         | 2           |
| TS (tidak setuju)         | 2         | 3           |
| STS (sangat tidak setuju) | 1         | 4           |

<sup>34</sup> Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House, Inc.

Selain itu, peneliti juga menyusun blue print skala resiliensi sesuai dengan aspek dan teori menurut Reivich dan Shatte, yaitu :

Tabel 3.5 Blue Print Skala Resiliensi

| <b>Aspek</b>             | <b>Indikator</b>  | <b>Favorable</b> | <b>Unfavorable</b> |
|--------------------------|---|------------------|--------------------|
| Regulasi emosi           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu mengakui kekurangan diri</li> <li>• Sabar dengan situasi sulit yang sedang dialami</li> </ul>  | 1,2              | 3                  |
| Pengendalian impuls      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menerima kondisi perbedaan yang terjadi</li> <li>• Mampu bertahan pada suatu kondisi</li> </ul>  | 4                | 5,6                |
| Optimis                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki semangat yang tinggi</li> <li>• Mempunyai pemikiran yang maju</li> </ul>  | 7,9              | 8                  |
| Analisis kausal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu memahami masalah yang sedang dihadapi</li> <li>• Mampu berpikir positif</li> <li>• Mampu menemukan solusi atas permasalahan</li> </ul> | 10,11            | 12                 |
| Empati                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki kepekaan yang tinggi</li> <li>• Mempunyai perasaan yang sensitif</li> </ul>   | 13,14            | 15                 |
| Efikasi diri             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu memanfaatkan potensi</li> <li>• Memahami kemampuan yang dimiliki</li> </ul>  | 16,17            | 18                 |
| Pencapaian aspek positif | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu merancang strategi untuk masa depan</li> <li>• Memiliki langkah nyata untuk bangkit</li> </ul>   | 19,20            | 21                 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melangkah untuk masa depan yang lebih baik</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--|

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data diantaranya :

##### 1. Kuesioner

Kuesioner adalah sebuah instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden dalam bentuk pertanyaan tertulis. Kuesioner biasanya berisi kumpulan pertanyaan terstruktur atau terbuka yang dirancang untuk menggali opini, pendapat, perilaku, atau karakteristik responden terkait topik atau isu tertentu. Menurut Sugiyono, angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.<sup>35</sup> Dalam angket ini disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pernyataan sehingga responden dapat memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan pendapatnya dan juga keadaan dengan cara menumbuhkan tanda (√).

##### 2. Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap objek yang akan diteliti. Observasi terdiri dari aktivitas mengamati kejadian, mencatat apa yang

---

<sup>35</sup> Sugiyono, Skripsi "Identifikasi Tingkat Perilaku Agresif Siswa di MAN 1 Padang Panjang"( IAIN Batusangkar,2020)

diamati, dan objek dari observasi adalah tingkah laku.<sup>36</sup> Observasi ini dilakukan di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi tempat penelitian dan aktivitas subjek. Teknik ini dilakukan untuk menguatkan hasil penelitian.

### 3. Wawancara

Pengumpulan data melalui wawancara ditujukan untuk menggali data subjek secara mendalam dan berkualitas. Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sesuai dengan situasi yang ada. Tidak terbatas pada tingkat pendidikan tertentu, asalkan responden dapat berbicara dengan baik. Hasil wawancara dapat di cek kembali apakah data yang didapatkan sudah akurat, valid, dan reliabel atau belum. Wawancara ini dilakukan di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri dikarenakan peneliti dan subjek penelitian berdomisili di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

### 4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk memperoleh informasi dari sumber tertulis atau dokumen-dokumen, baik berupa gambar, tulisan, atau karya-karya yang monumental seseorang yang mencakup catatan harian, sejarah kehidupan ataupun biografi.<sup>37</sup> Peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data meskipun peristiwanya sudah

---

<sup>36</sup> Sulisworo. K dan Irfan F, “*Observasi Psikologi*” (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, cet. 1, 2015)

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, bk. Sugiyono (Bandung, Alfabeta , cet 25, 2017) h. 240.

berlalu dan melengkapi data yang sudah diperoleh dari metode observasi dan wawancara.

#### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan dalam menganalisis data dengan mengelompokkan data setelah dari seluruh responden terkumpul, berdasarkan variabel dan jenis responden, metabelasi data, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik dalam melakukan perhitungan.

##### 1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang akan digunakan. Alat ukur penelitian memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan mutu suatu penelitian, karena validitas atau kesahihan data yang diperoleh akan sangat ditentukan oleh kualitas atau validitas alat ukur penelitian yang digunakan, di samping prosedur pengumpulan data yang ditempuh. Alat ukur yang diuji oleh peneliti yaitu skala *self-management* dan resiliensi. Uji coba dilakukan dengan cara menyebar skala *self-management* dan resiliensi kepada subjek penelitian yaitu seluruh mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren Lirboyo HM Al-Mahrusiyah II (Muning) dan III (Ngampel) Kediri sebanyak 20 mahasiswi. Setelah melakukan penelitian, peneliti melakukan skoring untuk mengetahui hasil validitas dan reliabilitas alat ukurnya. Peneliti menggunakan *software* SPSS versi 26.0 untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Setelah data-data penelitian terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Peneliti menggunakan analisis kuantitatif yakni menguji dan menganalisis data dengan perhitungan angka-angka dan kemudian menarik kesimpulan dari pengujian tersebut, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, statistik yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Analisis ini dipakai untuk menguji ketepatan atau ketelitian suatu alat ukur dalam mengukur apa yang ingin diukur. Alasan peneliti menggunakan uji ini adalah untuk menguji kevalidan item-item yang disusun berdasarkan *blue print* masing-masing variabel dalam bentuk kuesioner. Kedua instrumen telah di uji validitas menggunakan validitas isi atau *content*. Untuk menentukan kevalidan dari item kuesioner digunakan metode korelasi *product moment* yaitu mengkorelasikan skor total yang dihasilkan oleh masing-masing responden dengan skor masing-masing item. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka item tersebut valid. Begitupun sebaliknya, jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka item tersebut gugur.

b. Uji Reliabilitas

Analisis ini dipakai untuk mengetahui sejauh mana pengukuran data dapat memberikan hasil relatif konsisten atau tidak berbeda jika diukur ulang pada subjek yang sama, sehingga dapat dilihat

konsistensi atau keterandalan alat ukur (kuesioner).<sup>38</sup> Untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan reliabilitas *Alpha Cronbach*. Setelah didapatkan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach*, lalu nilai tersebut dibandingkan dengan r kritis yang diambil besarnya 0,7. Jika nilai reliabilitas  $>0,7$  atau mendekati 1,00 maka tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran semakin tinggi.

## 2. Metode Analisis Data

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini merupakan salah satu syarat dilakukannya uji regresi linier sederhana. Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak.<sup>39</sup> Jika data berdistribusi normal, maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat keeratan hubungan. Pada uji normalitas ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dan bantuan aplikasi bantu hitung SPSS Versi 26.0.

### b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linear atau tidak. Uji ini merupakan salah satu persyaratan untuk menggunakan analisis korelasi pearson atau regresi linier. Apabila data tidak linier maka

---

<sup>38</sup> Lutfi, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Di SMP Hasanudin Sukorame Kota Kediri" (Skripsi, Universitas Islam Tribakti, 2018)

<sup>39</sup> Anwar Hidayat, "Uji Normalitas Dan Metode Perhitungan (Penjelasan Lengkap)," *Uji Statistik* (Blog), 23 Januari 2013, <https://www.Statistikian.Com/2013/01/Uji-Normalitas.Html>

analisis tidak dapat dilanjutkan. Uji linieritas dilakukan dengan mengembangkan nilai signifikansi (Linearitas) dengan nilai 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier jika nilai signifikansi (*Linearity*)  $<0,05$ . Uji linieritas ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* IBM SPSS Statistics 26.0

c. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Uji analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada variabel dependen (Variabel Y) yang berdasarkan nilai independennya (Variabel X). Alasan peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana yaitu karena variabel dependen (Variabel Y) hanya dipengaruhi hanya oleh satu variabel independent (Variabel X). Dimana kita dapat mengetahui bagaimana pengaruh *self-management* terhadap resiliensi mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri dengan menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 26.0 apakah memiliki hubungan positif atau negatif.