

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh yang disebabkan oleh variabel Y (regulasi diri) terhadap variabel X (kematangan emosi berupa kecemasan).

##### B. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

###### a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.<sup>1</sup> Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian di asrama ar-rosyidah pondok pesantren putri HM Al- Mahrusiyah 1 lirboyo Kediri. Jumlah populasi santri putri diasrama ar-rosyidah berjumlah 200 orang.

###### b. Sampel

Menurut Arikunto, sampel adalah bagian dari populasi ( sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.<sup>2</sup> Sampel yang baik memiliki sifat representatif terhadap populasi. Yang mana sampel tersebut dapat dipercaya serta menghasilkan kesimpulan yang akurat.

---

<sup>1</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Rineca Cipta Jakarta, 2013, hal 102

<sup>2</sup> Sinaga, Dameria. *statistic dasar* ( uki press.2014)

Perlu diketahui, bahwa apabila populasi dalam penelitian kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun jika lebih dari 100 maka diambil 15%, 20% atau 25%.<sup>3</sup>

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yang mana ia memiliki kriteria berupa :

1. Santri yang berdomisili di Pondok Pesantren HM Al-mahrusiyah 1
2. Santri yang berusia 17 tahun keatas, karena di usia tersebut, seseorang sudah dianggap dewasa yang juga sedang mengalami masa pubertas sehingga emosi-emosi yang sedang dirasakannya dapat dengan mudah dikeluarkan.

Dengan demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 70 orang berdasarkan hasil teknik purposive sampling.

#### C. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data, berikut beberapa langkah dan metode yang digunakan peneliti, yaitu :

##### 1. Metode Observasi

Observasi merupakan suatu pengamatan. Yang mana observasi dilakukan dengan dengan memperhatikan serta mendengarkan objek terhadap apa yang sedang dipermasalahkan. Observasi terdiri atas aktifitas

---

<sup>3</sup> Arikunto, “*prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*”, (Jakarta : rineka, 2011)

dalam mengamati, serta mencatat atas tingkah laku yang dilakukan.<sup>4</sup>

Observasi ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

## 2. Metode Skala

Untuk mendapatkan data yang ada hubungannya dengan self regulation dan kematangan emosi pada santri putri pondok pesantren hm al-mahrusiyah 1 lirboyo Kediri dengan menyebar skala berupa kuisioner yang nantinya diisi oleh subjek.

Tabel.

| Alternative jawaban       | Skor favourable | Skor unfavourable |
|---------------------------|-----------------|-------------------|
| Sangat setuju (SS)        | 4               | 1                 |
| Setuju (S)                | 3               | 2                 |
| Tidak setuju (TS)         | 2               | 3                 |
| Sangat tidak setuju (STS) | 1               | 4                 |

Pernyataan yang bersifat favourable untuk jawaban sangat setuju bernilai 4, setuju 3, tidak setuju 3 dan sangat tidak setuju bernilai 1. Sedangkan untuk pernyataan unfavourable jawaban sangat setuju bernilai 1, setuju bernilai 2, tidak setuju 3 dan sangat tidak setuju bernilai 4.

## D. Instrument Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengukur sesuatu yang sedang diamati serta untuk mengukur nilai pada variabel yang akan diteliti.

Adapun dalam penelitian ini, instrument yang digunakan berupa skala likert yang menyangkut dua variabel yaitu :

---

<sup>4</sup> Sulisworo .K Dan Irfan . f, *observasi psikologi*, cet. I1, (Bandung r: PT.Remaja Rosdakarya, 2015)

### 1. Skala regulasi diri

Pengukuran variabel regulasi diri pada penelitian ini, diukur menggunakan skala regulasi diri yang berdasarkan pada teori bandura dengan menggunakan enam aspek yaitu (1) *self determinet and goals*, (2) *emosional regulated*, (3) *self intruction*, (4) *self monitoring*, (5) *self evaluation*, serta (6) *self improsed contingencies*.

### 2. Skala kematangan emosi berupa kecemasan

Pengukuran variabel kematangan emosi, diukur menggunakan skala kematangan emosi dengan menyesuaikan antara aspek kematangan emosi dan aspek kecemasan. Aspek-aspek dalam penelitian ini meliputi (1) *kehawatiran*, (2) *emosionalitas* serta (3) *gangguan dalam menyelesaikan tugas*. Yang mana nantinya akan disajikan kuesioner berupa pernyataan tentang keadaan individu dalam menangani kecemasan.

### E. Teknik analisis data

Teknik analisis data merupakan kegiatan menganalisis data yang meliputi pengolahan data dan penyajian data, melakukan perhitungan untuk mendeskripsikan dsata dan melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik. Adapun tahapan dalam menganalisis data pada penelitian ini yaitu:

### 1. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu untuk mengukur apa yang diukur.<sup>5</sup> Dalam kata lain, uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan dari angket kuesioner. Instrument dapat dikatakan valid jika  $r$  hitung  $> r$  tabel, sementara jika  $r$  hitung  $< r$  tabel maka item dinyatakan tidak valid.<sup>6</sup> Pada penelitian ini, uji validitas dihasilkan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS statistic 26.

### 2. Uji reabilitas,

Uji reabilitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Yang mana hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran diperoleh hasil yang sama pula, meskipun dilakukan diwaktu yang berbeda selama aspek yang diukur belum berubah.

### 3. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah nilai skor pada setiap variabel normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS statistic 26 dengan menggunakan kolomogorov-smirnov. Jika nilai signifikasinya  $> 0,5$ , maka nilai skornya dikatakan normal.

---

<sup>5</sup> Ir, Syofian Siregar, M.M *metode penelitian kuantitatif* ( kencana prenatal media)

<sup>6</sup> Rochmat Aldi Purnomo, S.E., *analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS* (CV.WADE GROUP, 2016)

#### 4. Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pada variabel terikat dan variabel bebas. Jika nilai deviation from linearity  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan, namun jika nilainya  $< 0,05$  maka tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan terikat.

#### F. Deskriptif data

Pengukuran deskriptif ini dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum terkait regulasi diri dan kematangan emosi berupa kecemasan sesuai dengan masing-masing kriteria skor yang telah didapat. Instrument ini dilakukan dengan syarat sudah melewati uji validitas dan reabilitas.

#### G. Hipotesis

Dalam penelitian menggunakan rumus regresi linier sederhana. Untuk mengetahui hasil linier sederhana dengan menggunakan rumus :

$$Y = a + b. X$$

Dimana :

$Y$  = variabel terikat (regualsi diri)

$X$  = variabel bebas (kematangan emosi)

$a$  = bilangan konstantaregresi untuk  $X=0$

$b$  = koefisien arah regresi yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel  $Y$  bila bertambah tau berkurang 1 unit.

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang nyata (signifikan) variabel regulasi diri ( $X$ ) terhadap variabel kematangan emosi berupa kecemasan ( $Y$ ) pengambilan keputusan dalam

uji linieritas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan melihat nilai signifikan dan nilai F maupun T.

Untuk uji t dasar pengambilan data regresi ialah jika nilai  $\text{sig} < \alpha 5\%$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya variabel independen berpengaruh signifikan secara statistik pada  $\alpha 5\%$  terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai  $\text{sig} > \alpha 5\%$  maka  $H_0$  diterima yang artinya variabel independen berpengaruh tetapi tidak signifikan secara statistik pada  $\alpha 5\%$  terhadap variabel dependen.

Kemudian dasar pengambilan data regresi uji f ialah jika  $\text{sig} < \alpha 5\%$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya variabel independen berpengaruh dan signifikan secara statistik pada  $\alpha 5\%$  terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika  $\text{sig} > \alpha 5\%$  maka  $H_0$  diterima yang artinya variabel independen berpengaruh tidak signifikan secara statistik pada  $\alpha 5\%$  terhadap variabel dependen. Setelah itu, mencari determinasi *R Square* yang dihitung dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 26 for windows*.