

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang dipakai dalam skripsi ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Kuantitatif adalah sebuah metode ilmiah yang sudah mencakup kaidah ilmiah yaitu objektif, konkret, rasional, sistematis dan terukur. Data penelitian disajikan dalam bentuk angka dan perhitungannya menggunakan analisis statistik, karena itulah dinamakan dengan metode kuantitatif.¹

Penelitian kuantitatif ini menggunakan sebuah penjabaran melalui jenis penelitian korelasional. Korelasional yakni salah satu jenis penelitian yang ditujukan untuk menentukan apa ada hubungan atau pengaruh antara beberapa variabel yang menjadi objek penelitian.²

B. Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rakha Amuntai, atau biasa disebut dengan MA NIPI RAKHA. Tepatnya di Pondok Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah di Jalan Rakha Desa Pekapuran Kecamatan Amuntai. Alasan peneliti memilih tempat tersebut selain karena mudah dijangkau dan mudah dalam memperoleh informasi terkait dengan penelitian, peneliti

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 13.

²Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 166.

menemukan adanya permasalahan yang akan diteliti, terkait regulasi emosi dan kemampuan memecahkan masalah.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini yaitu santriwati di MA Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. Adapun kriteria yang ingin diteliti ialah:

- a. Bersekolah di MA NIPI RAKHA
- b. Berstatus santriwati yang masih aktif
- c. Berusia sekitar 15 – 18 tahun
- d. Bersedia menjadi subjek penelitian

2. Objek Penelitian

Objek atau atribut seseorang yang bervariasi dan dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulannya adalah pengertian variabel.³ Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

- a. Variable Bebas (Independen): Regulasi Emosi
- b. Variable Terikat (Dependen): Kemampuan *Problem Solving*

³Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 61.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Jumlah total dari seluruh subjek dalam suatu penelitian dinamakan populasi. Populasi tidak hanya sekadar jumlah keseluruhan objek atau subjek yang akan diteliti, akan tetapi memuat sifat ataupun karakteristik objek bahkan subjek penelitian ini.⁴ Populasi dalam lingkup penelitian ini dilimitasi yaitu seluruh santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai dengan banyaknya populasi 718 orang.

2. Sampel

Objek ataupun subjek yang diukur secara keseluruhan yang nantinya akan diteliti dan dianggap mewakili semua populasi dinamakan sampel.⁵ Dalam sebuah penelitian jumlah subjek menentukan sebuah populasi yang ada, jika dalam sebuah subjek penelitian memiliki jumlah populasi kurang dari 100, maka langkah selanjutnya akan diambil semua untuk dijadikan sampel. Namun, ketika subjek tersebut lebih dari 100 populasi maka dapat diambil 10%-25% dan 20%-25% atau lebih dari populasi yang ada.⁶ Populasi penelitian ini berjumlah 718 santriwati, maka dapat disimpulkan bahwasanya peneliti akan mengambil sampel sebesar

⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 117.

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 118.

⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014), 134.

10% - 15% dari jumlah populasi, yaitu sebanyak 75 orang santriwati.

Pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan teknik berupa *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel diambil dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu.⁷

E. Data dan Sumber Data

1. Data

a. Data Primer

Data primer yakni sebuah data yang didapatkan menggunakan teknik pengambilan data berupa wawancara, observasi, ataupun menggunakan instrumen pengukuran yang dibuat sesuai dengan tujuannya.⁸

Data primer ini didapat dari subjek berupa skala, yakni berupa skala regulasi emosi dan skala kemampuan *problem solving*. Hasil dari skala akan menjadi data tingkat regulasi emosi, tingkat kemampuan *problem solving*, dan pengaruh antara regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving*.

b. Data Sekunder

Data sekunder dapat disebut juga dengan data pelengkap, data ini didapatkan dari pihak ketiga atau bukan diperoleh dari subjek penelitian. Data ini bisa berbentuk data dokumentasi atau laporan data

⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 124.

⁸Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, 36.

yang telah disediakan.⁹ Data sekunder yang ada dalam penelitian ini terkait dengan gambaran umum lokasi penelitian, seperti sejarah berdirinya MA NIPI RAKHA Amuntai, visi dan misi serta struktur organisasi MA NIPI RAKHA Amuntai, keadaan tenaga pendidik dan tenaga kependidikan MA NIPI RAKHA Amuntai, dan lain sebagainya.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan data yang didapatkan dari pihak lain sebagai data tambahan. Sumber data dalam penelitian ini adalah:

- a. Responden, yaitu orang yang merespon atau memberikan jawaban pada pernyataan-pernyataan terkait penelitian, baik tertulis ataupun lisan.¹⁰ Responden yang dimaksud adalah santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.
- b. Informan, yaitu orang yang memberikan data pelengkap terkait kondisi dan situasi lokasi penelitian. Informan yang dimaksud adalah Guru Bimbingan Konseling di MA NIPI RAKHA.

F. Teknik Pengumpulan Data

Beberapa cara yang dipakai oleh peneliti untuk menghimpunkan data penelitian adalah sebagai berikut:

⁹Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 132.

¹⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, 102.

1. Skala

Pengumpulan data yang digunakan salah satunya menggunakan sebuah teknik dengan memberikan sejumlah pernyataan yang harus dijawab oleh subjek atau yang disebut dengan skala. Daftar pertanyaan atau pernyataan terdiri dari variabel yang ingin diukur oleh peneliti.¹¹ Skala dalam penelitian ini berupa skala regulasi emosi dan skala kemampuan *problem solving*.

2. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk komunikasi berupa tatap muka dan melakukan sesi tanya dan jawab yang dilaksanakan oleh peneliti dan responden untuk kepentingan dasar sebuah data. Wawancara dapat dilakukan jika responden penelitian hanya sedikit, biasanya pada penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan wawancara mempunyai sebuah tujuan untuk mengetahui lebih mendalam mengenai hal-hal yang ingin diteliti.¹² Pada penelitian ini, teknik wawancara digunakan ketika melaksanakan studi kasus pendahuluan untuk permasalahan-permasalahan yang dapat untuk diteliti dan sebagai penguat data dalam hasil penelitian.

¹¹Sumandi Suryabrata, *Metode Penelitian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 15.

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,

3. Dokumentasi

Dokumentasi berarti dokumen, yang mempunyai arti barang-barang tertulis.¹³ Teknik ini dilaksanakan oleh peneliti untuk memperoleh data-data tertulis, seperti jumlah keseluruhan santriwati di MA NIPI RAKHA, visi-misi sekolah, dan sejarah berdirinya.

G. Instrumen Penelitian

Salah satu cara yang dilakukan oleh peneliti agar dapat mengumpulkan data penelitian disebut dengan instrumen penelitian. Instrumen dipakai sebagai pengukur nilai dari variabel yang diteliti.¹⁴

Instrumen penelitian tersebut menggunakan dua macam instrumen, yakni skala regulasi diri dan skala *problem solving*. Bentuk skala yang digunakan ialah skala likert. Skala likert terdiri atas beberapa komponen:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Daftar pernyataan pada skala tersebut dibedakan dalam dua macam jenis yaitu item *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak pada aspek-aspek dalam suatu variabel, sedangkan *unfavorable* yakni pernyataan yang tidak

¹³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014), 158.

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 133.

mendukung aspek-aspek dalam suatu variabel.¹⁵ Penilaian kategori alternatif jawaban dilakukan seperti tabel berikut:

TABEL 3.1 SKORING SKALA LIKERT

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Tabel 3.1 menjelaskan tentang penilaian atau skoring pernyataan *favorable* untuk jawaban Sangat Setuju (SS) ditandai dengan angka 4, Setuju (S) ditandai dengan 3, Tidak Setuju (TS) ditandai dengan 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) ditandai dengan 1. Sedangkan pernyataan *unfavorable* untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi tanda 1, Setuju (S) ditandai dengan 2, Tidak Setuju (TS) ditandai dengan 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) ditandai dengan 4.

Pembuatan item skala berdasarkan sudut pandang dari teori para ahli, yakni:

1. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dipakai untuk mendapati regulasi emosi pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan dari aspek-aspek yang dinyatakan oleh Gross, yaitu:

- a. Kemampuan strategi regulasi emosi.
- b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif

¹⁵Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 137.

- c. Kemampuan mengontrol emosi
- d. Kemampuan menerima respon emosi

TABEL 3.2 *BLUE PRINT* SKALA REGULASI EMOSI

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jml
1	Kemampuan Strategi Regulasi Emosi	Mampu memutuskan cara untuk mengurangi emosi-emosi negatif.	1, 17, 33	7, 30	10
		Kemampuan seseorang dalam menenteramkan diri sendiri setelah merasakan emosi yang berlebihan	6, 19, 31	18, 25	
2	Kemampuan Tidak Terpengaruh Emosi Negatif	Mampu supaya tidak terpengaruh dengan emosi-emosi negatif yang dirasakan	2, 16, 35	8, 26	10
		Mampu mensupport diri dan melakukan sesuatu dengan baik	5, 14, 32	20, 34	
3	Kemampuan Mengontrol Emosi	Kemampuan seseorang dalam mengontrol atau mengelola emosi yang dirasakan	4, 27	15, 40	10
		Dapat merasakan dan membalas emosi yang didapat	12, 28	38	
		Dapat memperlihatkan rasa dan membalas emosi dengan cara yang tepat	10, 13	21	
4	Kemampuan Menerima Respon Emosi	Kemampuan seseorang dalam menerima kejadian yang membuat emosi negatif	3, 9, 24	23, 36	10
		Tidak takut dan malu untuk mengekspresikan dan merasakan emosi negatif	22, 29, 39	11, 37	
Jumlah Item					40

Tabel 3.2 menjelaskan bahwa ada 4 aspek regulasi emosi beserta indikatornya yang terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable*, yaitu kemampuan strategi regulasi emosi yang mempunyai 2 indikator dengan 10 item, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif yang mempunyai 2 indikator dengan 10 item, kemampuan mengontrol emosi yang mempunyai 3 indikator dengan 10 item dan kemampuan menerima respon emosi yang mempunyai 2 indikator dengan 10 item.

2. Skala *Problem Solving*

Skala *problem solving* dipakai demi dapat mengetahui kemampuan *problem solving* pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Skala *problem solving* disusun atas aspek yang dinyatakan oleh Heppner dan Petersen, aspek yang dapat membentuk *problem solving*, yaitu:

- a. Kepercayaan diri
- b. Pendekatan dan penghindaran
- c. Kontrol pribadi

TABEL 3.3 BLUE PRINT SKALA *PROBLEM SOLVING*

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jml
1	Kepercayaan Diri	Percaya diri dalam aktivitas yang berhubungan dengan pemecahan masalah	4, 9, 13, 27	23	10
		Percaya atas keputusan atau pendapat	3, 19, 22,	16, 30	
2	Pendekatan dan Penghindaran	Mendekati masalah	2, 17, 28	5, 35	10
		Menghindari masalah	7, 15, 34	14, 25	

LANJUTAN TABEL 3.3 BLUE PRINT SKALA *PROBLEM SOLVING*

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jml
3	Kontrol Pribadi	Mampu fokus menghadapi masalah dan melakukan proses pemecahan masalah dengan baik	1, 33	10, 21, 31	15
		Dapat bersikap tenang saat mengalami kesulitan	12, 18, 26	20, 29	
		Mampu konsisten dalam menyelesaikan masalah	6, 11, 32	8, 24	
Total Item					35

Tabel 3.3 menjelaskan bahwa ada 3 aspek *problem solving* beserta indikatornya yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*, yaitu kepercayaan diri yang mempunyai 2 indikator dengan 15 item, pendekatan dan penghindaran yang mempunyai 2 indikator dengan 10 item, dan kontrol pribadi yang mempunyai 3 indikator dengan 15 item.

H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data melibatkan pengeditan data (*editing*), transformasi data (*coding*), dan penyajian data sampai mendapatkan data lengkap dan akurat dari skala regulasi emosi dan skala kemampuan *problem solving*.

a. Pengeditan Data (*Editing*)

Pengeditan merupakan pengecekan data penelitian yang sudah terkumpul, apakah sudah cukup baik atau masih ada yang perlu

dilengkapi. Proses *editing* dilaksanakan agar dapat mencukupi adanya kekurangan pada data atau menghapus kesalahan yang ada.

b. *Coding* dan Transformasi Data

Coding ialah proses pemberian kode tertentu pada data, serta memberikan klasifikasi pada data yang serupa. Kemudian melakukan perubahan data menjadi data kuantitatif dengan memberikan skor terhadap jawaban responden berdasarkan alternatif jawaban dari skala.

c. Tabulasi Data

Tabulasi merupakan sebuah proses memuat data ke dalam bentuk tabel. Data yang sudah diklasifikasi akan dimuat ke dalam tabel-tabel dengan tujuan memudahkan dalam menganalisis dan terlihat lebih ringkas.¹⁶

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses yang dilaksanakan terakhir setelah data-data yang terkumpul dari responden maupun sumber data lain telah ada.¹⁷ Penelitian ini memakai statistik sebagai teknik analisis data. Teknik analisis yang digunakan yaitu:

¹⁶Salim dan Haidir, *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis* (Jakarta: Kencana, 2019), 126–127.

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 207.

a. Uji Analisis Kategori Variabel

Analisis kategori variabel digunakan untuk mengkategorikan dan mengukur tingkat regulasi emosi dan tingkat *problem solving*, maka dilakukan kategorisasi yang merujuk pada mean hipotetik dan standar deviasi dengan bantuan analisis frekuensi *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*. Rumusnya ialah sebagai berikut:

TABEL 3.4 RUMUS KATEGORISASI VARIABEL

Rentang Skor	Interpretasi
$X \geq (M - 1SD)$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$X < (M + 1SD)$	Rendah

Keterangan:

M = Rata-rata

SD = Standar Deviasi

Besarnya persentase dapat diketahui dengan kriteria skor tinggi, sedang, dan rendah, dengan rumus:

$$P = f / N \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah subjek

b. Uji Analisis Regresi

Analisis regresi mempunyai tujuan untuk menguji ada atau tidak adanya pengaruh antara dua variabel dan mengetahui sejauh mana variabel bebas memengaruhi variabel terikatnya.¹⁸ Analisis regresi juga merupakan analisis yang menguraikan hubungan sebab akibat dan sebesar apa nilai hubungan tersebut.¹⁹ Analisis ini dilakukan dengan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*.

I. Prosedur Penelitian

1. Tahap Pendahuluan

- a. Melaksanakan studi pendahuluan di lokasi penelitian yang sudah ditentukan dan wawancara terhadap Guru Bimbingan Konseling di MA NIPI RAKHA.
- b. Melakukan konsultasi terkait proposal penelitian dengan dosen pembimbing.

2. Tahap Persiapan

- a. Melaksanakan seminar proposal penelitian.
- b. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing dan merevisi proposal penelitian.

¹⁸Fridayana Yudiaatmaja, *Analisis Regresi dengan Menggunakan Aplikasi Komputer Statistik SPSS* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 2.

¹⁹Wahana Komputer, *Mengolah Data Statistik Penelitian dengan SPSS 18* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2011), 147.

- c. Membuat instrumen penelitian.
 - d. Membuat surat perizinan melakukan riset penelitian yang akan diberikan saat ke lokasi penelitian.
3. Tahap Pelaksanaan
- a. Membagikan skala penelitian kepada responden untuk diuji coba.
 - b. Melakukan uji coba (*try out*) untuk memahami validitas dan reliabilitas skala penelitian.
 - c. Menyusun ulang skala penelitian dengan menghilangkan item yang tidak valid.
 - d. Membagikan skala penelitian kepada subjek penelitian.
 - e. Mengolah data dan menyusun data dengan bantuan *SPSS 20.0 for Windows*.
4. Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan
- a. Menganalisis data yang telah disusun.
 - b. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai hasil penelitian.
 - c. Melaporkan hasil penelitian yang telah diselesaikan.
 - d. Hasil penelitian siap untuk diujikan pada munaqasyah skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.