

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data. Jenis masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisa faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu perlu diidentifikasi variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian ini, variabel-variabel penelitian terdiri dari :

1. Variabel bebas (X) : Kecemasan
2. Variabel terikat (Y) : Penyesuaian diri

C. Defenisi Operasional Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang

akan dirumuskan nantinya. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah rasa takut yang diperlihatkan usia madya dalam menghadapi perubahan fisik dimana menjadi ragu-ragu, tidak aman, tegang terhadap suatu hal yang tidak jelas disebabkan perubahan-perubahan fisik, psikis dan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti gelisah, gugup, sensitif, pusing, sulit berkonsentrasi, dan canggung. Pengukuran kecemasan dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek. Aspek-aspek Kecemasan menurut Buklew (dalam Siska, 2003) yaitu : Aspek Psikologis, Aspek Fisiologis. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala kecemasan, berarti semakin tinggi kecemasan yang dimiliki subjek, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kecemasan.

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek menurut (Fatimah, 2008) yaitu, aspek penyesuaian pribadi dan aspek penyesuaian sosial. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala penyesuaian diri, berarti semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki subjek, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang dimaksud untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai jumlah subjek atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama sebagai karakteristik (Jenny dalam Hadi, 1989). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja 220 orang di Perumnas Helvetia Medan di Perumnas Helvetia Medan.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiono (2009) adalah subjek atau wakil dari populasi yang diteliti. Besar sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan dan diambil dari populasi dapat dipertanggung jawabkan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 orang yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yaitu wanita madya dini yang bekerja.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan menentukan ciri-ciri atau karakteristik terlebih dahulu. Tujuannya untuk memberi penegasan sifat-sifat dan ketegasan batasan-batasan dari populasi terhadap subjek yang akan dijadikan sampel didalam penelitian (Sugiarto, dalam Hadi, 1986). Karakteristik yang diambil dalam sampel penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Wanita yang berusia 40 – 50 tahun
- b. Wanita bekerja (memiliki jenjang karir)

E. Metode Pengumpul Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Menurut Hadi (2010) skala adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pertanyaan yang harus dijawab dan dikerjakan oleh orang yang menjadi subjek penelitian. Selain dengan hal yang diatas, Azwar (2002) juga mengatakan bahwa skala merupakan perangkat pertanyaan atau pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut.

Skala menjadi alat yang tepat untuk mengumpulkan data karena berisi sejumlah pertanyaan yang logis tentang pokok permasalahan dalam penelitian. Pemilihan skala sebagai alat pengumpulan data karena skala berisi sejumlah pertanyaan yang mampu mengungkapkan unsur- unsur variabel seperti harapan, sikap, perasaan dan minat. Pertimbangan lain berdasarkan asumsi bahwa, yang mengetahui kondisi subyek penelitian adalah dirinya sendiri, dan setiap pertanyaan subyek dapat dipercaya kebenarannya. Setiap penilaian subyek terhadap pertanyaan dalam skala adalah sama dengan maksud dan tujuan oleh penyusun skala (Hadi, 2010). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala kecemasan

Sebagai telah diuraikan, untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini telah disusun suatu skala kecemasan. Berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Buklew (dalam Siska, 2003) yaitu aspek psikologis dan fisiologis. Skala ini disusun dengan menggunakan model Likert.

Dalam skala ini, terdapat beberapa karakteristik seperti yang diungkapkan oleh Azwar (2010) yaitu: (a) stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, sehingga jawaban subjek bergantung pada interpretasinya terhadap stimulus tersebut; (b) indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem; dan (c) respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah.

Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu. Skala ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu kepada dua aspek kecemasan, yaitu aspek psikologis dan fisiologis. Setiap elemen pada skala ini disusun berdasarkan aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu sebagai berikut :

- a. Sangat Tidak Sesuai (STS) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan sangat tidak sesuai dengan dirinya.
- b. Tidak Sesuai (TS) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan tidak sesuai dengan dirinya.
- c. Netral (N) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan berada di antara sesuai dan tidak sesuai dengan dirinya.
- d. Sesuai (S) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan sesuai dengan dirinya.
- e. Sangat Sesuai (SS) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan sangat sesuai dengan dirinya.

Untuk aitem *favourable* penilaiannya adalah SS (Sangat Setuju) akan diberi skor 5, S (Setuju) akan diberi skor 4, N (Netral) akan diberi skor 3, TS (Tidak

Setuju) akan diberi skor 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) akan diberi skor 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* penilaiannya adalah STS (Sangat Tidak Setuju) akan diberi skor 5, TS (Tidak Setuju) akan diberi skor 4, N (Netral) akan diberi skor 3, S (Setuju) akan diberi skor 2, dan SS (Sangat Setuju) akan diberi skor 1. Skala ini akan menunjukkan bahwa semakin tinggi skor akhir individu, maka semakin tinggi kecemasan individu.

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri ini menggunakan model Likert. Dalam skala ini, terdapat beberapa karakteristik seperti yang diungkapkan oleh Azwar (2010) yaitu: (a) stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, sehingga jawaban subjek bergantung pada interpretasinya terhadap stimulus tersebut; (b) indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem; dan (c) respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Aspek-aspek Penyesuaian Diri menurut Fatimah (2008) yaitu: a. Penyesuaian Pribadi, b. Penyesuaian Sosial. Setiap elemen pada skala ini disusun berdasarkan aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu sebagai berikut :

- a. Sangat Tidak Sesuai (STS) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan sangat tidak sesuai dengan dirinya.
- b. Tidak Sesuai (TS) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan tidak sesuai dengan dirinya.
- c. Netral (N) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan berada di antara sesuai dan tidak sesuai dengan dirinya.

d. Sesuai (S) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan sesuai dengan dirinya.

e. Sangat Sesuai (SS) : Bila individu merasa kondisi dalam pernyataan sangat sesuai dengan dirinya.

Untuk aitem *favorable* penilaiannya adalah SS (Sangat Setuju) akan diberi skor 5, S (Setuju) akan diberi skor 4, N (Netral) akan diberi skor 3, TS (Tidak Setuju) akan diberi skor 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) akan diberi skor 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* penilaiannya adalah STS (Sangat Tidak Setuju) akan diberi skor 5, TS (Tidak Setuju) akan diberi skor 4, N (Netral) akan diberi skor 3, S (Setuju) akan diberi skor 2, dan SS (Sangat Setuju) akan diberi skor 1. Skala ini akan menunjukkan bahwa semakin tinggi skor akhir individu, maka semakin baik penyesuaian diri individu.

F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa apa yang hendak diukur) dan kecermatan merupakan suatu instrumen pengukuran melakukan ukurannya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2012). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tertinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurannya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah

teknik kolerasi product moment dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut :

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

2. Realibilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reality*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi tersebut sebagai pengukuran yang reliabel. Gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien Alpha Cronbach sebagai berikut (Bungin, 2005):

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reabilitas instrumen

K : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$: Jumlah varians butir

σt^2 : Varians total

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistika. Disamping itu pertimbangan lain menggunakan statistika adalah:

1. Statistika bekerja dengan angka-angka
2. Statistika bekerja secara objektif

3. Statistika bersifat universal yang dapat digunakan pada semua bidang penelitian.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Product Moment dari Karl Person. Alasan digunakannya korelasi ini dalam penelitian untuk mengetahui tujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas (regulasi diri) dengan variabel terikat (moralitas) dengan rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

Keterangan:

- r_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y
N : Jumlah individu dalam sampel
X : angka mentah untuk variabel X
Y : angka mentah untuk variabel Y

Sebelum data ini dianalisis dengan teknik analisis product moment maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi terhadap data yaitu:

1. Uji normalitas, yaitu untuk melihat apakah penelitian yang telah diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal.
2. Uji linearitas, yaitu untuk melihat apakah data variabel bebas (kecemasan) memiliki hubungan linear dengan data dari variabel terikat (penyesuaian diri).