

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Waruwu, dkk. (2025) penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menekankan pada analisis data numerik menggunakan metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan kesimpulan berdasarkan probabilitas pengujian hipotesis nol dan umumnya menggunakan sampel besar.

Berdasarkan tujuan penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasi. Menurut Azwar (1996) desain penelitian korelasional adalah desain penelitian yang menunjuk pada konsep saling berhubungan diantara beberapa variabel dan desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara variasi satu variabel atau beberapa variabel lain berdasarkan koefisien korelasi.

Paradigma penelitian dari hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dengan kemampuan interaksi sosial dapat dilihat dari beberapa perspektif:

1. Paradigma Psikologi Sosial: Penelitian ini dapat menggunakan paradigma psikologi sosial untuk memahami bagaimana regulasi emosi dan keterampilan komunikasi mempengaruhi interaksi sosial individu dalam konteks sosial (Baumeister & Vohs, 2007).
2. Paradigma Kognitif: Penelitian ini dapat menggunakan paradigma kognitif untuk memahami bagaimana proses kognitif, seperti persepsi, perhatian, dan memori mempengaruhi regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dalam interaksi sosial (Beck, dkk. 1979).

3. Paradigma Humanistik: Penelitian ini dapat menggunakan paradigma humanistik untuk memahami bagaimana regulasi emosi dan keterampilan komunikasi mempengaruhi kemampuan interaksi sosial individu dalam konteks yang lebih luas, seperti hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis (Rogers, 1951).

Dalam penelitian ini, paradigma yang digunakan dapat mempengaruhi desain penelitian, metode pengumpulan data, dan analisis data. Misalnya, penelitian yang menggunakan paradigma psikologi sosial mungkin menggunakan metode survei atau eksperimen untuk memahami bagaimana regulasi emosi dan keterampilan komunikasi mempengaruhi interaksi sosial (Hogg & Vaughan, 2008).

### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau simbol yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Azwar, 1996). Variabel penelitian ini, antara lain yaitu:

1. Variabel Bebas/Independen (X1) : Regulasi Emosi
2. Variabel Bebas/Independen (X2) : Keterampilan Komunikasi
3. Variabel Terikat/Dependen (Y) : Kemampuan Interaksi Sosial

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel penelitian merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 1996). Definisi operasional penelitian digunakan untuk meningkatkan objektivitas dan konsistensi, memudahkan replikasi dan komprabilitas, meningkatkan validitas dan reliabilitas, mempermudah poses pengukuran dan analisis,

serta menghindari bias interpretasi (Azwar, 1996). Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Regulasi Emosi (X1)

Definisi operasional regulasi emosi adalah modulasi emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang mengalaminya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Visted, dkk. 2018). Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross & Thompson (dalam Rusmaladewi, dkk. 2020) yaitu *Emotions Monitoring* (Memonitor Emosi), *Emotions Evaluating* (Mengevaluasi Emosi), *Emotions Modifications* (Modifikasi Emosi) yang mana pernyataan-pernyataan dari skala tersebut dibuat dalam bentuk kuisioner atau angket dengan metode skala likert yang nantinya dijawab oleh subjek.

#### 2. Keterampilan Komunikasi (X2)

Definisi operasional keterampilan komunikasi adalah kemampuan seseorang untuk dalam berbagai konteks sosial dan profesional secara efektif memproduksi dan menerima pesan baik verbal maupun non-verbal dengan mempertimbangkan konsep seperti kejelasan, penerimaan, tujuan komunikasi, serta kemampuan menyesuaikan respons secara situasional (Greene & Burleson, 2003). Keterampilan ini mencakup proses kognitif dalam mengonstruksi dan menginterpretasikan pesan dan dapat dikembangkan melalui pelatihan, umpan balik, dan pengalaman nyata dalam interaksi sosial.

Skala keterampilan komunikasi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Devito (dalam Meilianingrum, 2014) yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*emphaty*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), kesetaraan (*equality*) yang mana pernyataan-pernyataan dari skala tersebut dibuat dalam

bentuk kuisisioner atau angket dengan metode skala likert yang nantinya akan dijawab oleh subjek.

### 3. Kemampuan Interaksi Sosial (Y)

Definisi operasional kemampuan interaksi sosial adalah proses komunikasi yang melibatkan pertukaran pesan antara individu dalam berbagai konteks sosial (Greene & Burleson, 2003). Skala kemampuan interaksi sosial disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarwono (dalam Amalina, 2019) yaitu: komunikasi, sikap, adanya norma sosial. Yang mana pernyataan-pernyataan dari skala tersebut dibuat dalam bentuk kuisisioner atau angket dengan metode skala likert yang nantinya akan dijawab oleh subjek.

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

### 1. Populasi

Azwar (1996) menjelaskan bahwa populasi merupakan sekumpulan subjek yang menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian, yang memiliki karakteristik atau ciri tertentu yang sama sehingga membedakannya dari kelompok lainnya. Adapun populasi pada penelitian ini adalah generasi Z seluruh Indonesia dengan kriteria subjek penelitian sebagai berikut:

- a. Berusia 14-29 tahun
- b. Tinggal di negara Indonesia sebagai Warga Negara Indonesia (WNI)

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau sekumpulan dari populasi yang diambil untuk diteliti dan diharapkan hasilnya dapat mewakili populasi secara keseluruhan, dimana sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang sama dengan populasi agar dapat diwakili dengan representatif (Azwar, 1996). Dalam penelitian ini sampel yang

akan diambil sebanyak lebih dari 100 orang. Oleh karena itu, peneliti tidak memerlukan rumus untuk menentukan jumlah sampel sebab populasinya tidak diketahui.

### 3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana beberapa anggota populasi memiliki peluang yang lebih tinggi (tapi tidak diketahui) untuk terpilih dibandingkan yang lain (Galloway, 2005). Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Menurut Galloway (2005) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti berupaya memilih responden berdasarkan kriteria khusus yang sudah ditentukan peneliti, misalnya pada generasi Z di seluruh Indonesia yang bersedia menjadi responden dan dapat memenuhi kriteria yang ditetapkan.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala likert. Skala likert adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap konstruk psikologis dengan pernyataan dalam skala berupa stimulus yang tertuju pada indikator, perilaku, serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri yang tidak disadarinya (Azwar, 1996). Skala likert terdiri dari dua macam pernyataan (aitem) yaitu *favorable* (mendukung atau sesuai dengan sikap subjek) dan *unfavorable* (tidak mendukung atau tidak sesuai dengan sikap subjek) (Azwar, 1996).

Skala likert memiliki 4 pilihan jawaban tersedia untuk dijawab responden yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala likert disusun guna untuk menggambarkan sikap yang sesuai dengan diri subjek.

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

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

Penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran yaitu regulasi emosi, keterampilan komunikasi, kemampuan interaksi sosial. Berikut penjelasan serta tabel *blue print* tiga skala tersebut:

#### 1. Skala Regulasi Emosi

Skala pengukuran regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah disusun oleh Rusmaladewi, dkk. (2020) yang telah diujikan kepada seluruh mahasiswa aktif di program studi PG PAUD FKIP UPR yang mengikuti perkuliahan dengan sistem daring. Skala pengukuran ini terdiri dari 24 aitem pernyataan dalam bentuk skala likert (kuisisioner) dengan hasil reliabilitas dikatakan reliabel dengan menggunakan *Alpha Cronbach's* dengan nilai 0,979. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek dari Gross & Thompson (dalam Rusmaladewi, dkk. 2020) yaitu: *Emotions Monitoring* (Memonitor Emosi), *Emotions Evaluating* (Mengevaluasi Emosi), *Emotions Modifications* (Modifikasi Emosi). Berikut *blue print* dari skala regulasi emosi yang digunakan adalah:

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	<i>Emotions Monitoring</i>	Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul.	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2.	<i>Emotions Evaluating</i>	Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional.	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3.	<i>Emotions Modifications</i>	Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8

	(seperti cemas, marah, dan putus asa).			
<b>Jumlah Aitem</b>		12	12	24
<b>Total</b>		24		

## 2. Skala Keterampilan Komunikasi

Skala pengukuran keterampilan komunikasi dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah disusun oleh Meilianingrum (2014) yang telah diujikan kepada 57 siswa pada kelas X dan kelas XI. Skala pengukuran ini terdiri dari 42 aitem pernyataan dalam bentuk skala likert dengan hasil reliabilitas dinyatakan reliabel dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan nilai 0,858. Skala ini disusun berdasarkan lima aspek dari Devito (dalam Meilianingrum, 2014) yaitu: keterbukaan (*openness*), empati (*emphaty*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), kesetaraan (*equality*). Berikut *blue print* dari skala keterampilan komunikasi yang digunakan adalah:

**Tabel 3.3 Blue Print Skala Keterampilan Komunikasi**

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Keterbukaan ( <i>Openness</i> )	Komunikator terbuka kepada orang yang diajak berinteraksi.	1, 2, 8	5, 7	5

		Bereaksi secara jujur.	4, 6	3	3
2.	Empati ( <i>Emphaty</i> )	Memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain.	10	11, 15	3
		Memahami pendapat serta sikap orang lain.	14, 41	9, 16, 42	5
3.	Sikap Mendukung ( <i>Supportiveness</i> )	Memberikan respon.	12, 17, 39	38	4
		Pengambilan keputusan.	25	13	2
4.	Sikap positif ( <i>Positiveness</i> )	Perasaan dan pikiran yang positif.	34, 32	18, 19, 29	5
		Perilaku atau sikap yang ditunjukkan.	20, 21, 35	23	4
5.	Kesetaraan ( <i>Equality</i> )	Pengakuan berharga.	26, 33, 40	24, 37	5
		Menempatkan diri untuk setara.	27, 30, 31, 36	28, 22	6

<b>Jumlah Aitem</b>	24	18	42
<b>Total</b>	42		

### 3. Skala Kemampuan Interaksi Sosial

Skala pengukuran kemampuan interaksi sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah disusun oleh Amalina (2019) yang telah diujikan kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang merupakan pengguna media sosial. Skala pengukuran ini terdiri dari 38 aitem pernyataan dalam bentuk skala likert dengan hasil reliabilitas dinyatakan reliabel dengan menggunakan *Alpha Cronbach's* dengan nilai 0,645. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Sarwono (dalam Amalina, 2019) yaitu: komunikasi, sikap, adanya norma sosial. Berikut *blue print* dari skala kemampuan interaksi sosial yang digunakan adalah:

**Tabel 3.4 *Blue Print* Skala Kemampuan Interaksi Sosial**

No	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Komunikasi	Keyakinan atas diri sendiri.	1, 2, 6	8	4
		Umpan balik saat berinteraksi dengan orang lain.	7, 23, 30	10	4
		Perasaan bebas mengutarakan pikiran dan berpendapat.	3, 4	9, 28, 35	5

2.	Sikap	Toleransi kepada orang di sekitar.	12, 33	17, 18, 19	5
		Sopan santun terhadap orang-orang saat berinteraksi.	11, 13, 15	38	4
		Gotong royong dengan sesama.	14, 16, 22, 25		4
3.	Norma Sosial	Aturan dalam lingkungan untuk bersama.	29, 31	32, 36, 37	5
		Kebiasaan dan gaya hidup dari seorang individu.	5, 21, 24	20, 26, 27, 34	7
<b>Jumlah Aitem</b>			22	16	38
<b>Total</b>			38		

#### F. Teknik Pengujian Alat Ukur Penelitian

##### 1. Validitas

Validitas berasal dari istilah *validity* yang diartikan sebagai tingkat ketepatan dan ketelitian suatu instrumen pengukuran (tes) dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 1996). Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila mampu melaksanakan fungsi ukur secara optimal serta menghasilkan data yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan penggunaan tes tersebut. Sebaliknya, tes yang menghasilkan data

yang tidak sesuai atau tidak berkaitan dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan dianggap memiliki validitas yang rendah. (Azwar, 1996).

Menurut Azwar (1996) di sisi lain yang sangat penting dalam konsep validitas adalah kecermatan pengukuran. Suatu tes yang validitasnya tinggi tidak saja akan menjalankan fungsi ukurnya dengan tepat akan tetapi juga dengan kecermatan tinggi yaitu kecermatan dalam mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil yang ada pada atribut yang diukurnya. Azwar (1996) mengemukakan bahwa tipe validitas terbagi atas validitas isi (*content*), validitas konstruk (*construct*), dan validitas berdasar kriteria (*criterion-related*). Validitas berdasar kriteria terbagi lagi atas tipe validitas konkuren (*concurrent*) dan validitas prediktif (*predictive*).

Pada penelitian ini menerapkan tipe validitas isi (*content validity*). Validitas isi (*content validity*) adalah kecermatan pengukuran untuk menunjukkan sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh tes itu (Azwar, 1996). Azwar (1996) berpendapat bahwa pengujian validitas isi tidak melalui analisis statistika tetapi menggunakan analisis rasional. Cara yang praktis untuk melihat apakah validitas isi telah terpenuhi adalah dengan melihat apakah aitem-aitem dalam tes telah ditulis sesuai dengan *blue print* nya yaitu telah sesuai dengan batasan domain ukur yang telah ditetapkan semula dan memeriksa apakah masing-masing aitem telah sesuai dengan indikator perilaku yang hendak diungkapnya.

## 2. Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana suatu aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dan yang tidak memilikinya (Azwar, 1996). Indeks daya diskriminasi aitem dihitung sebagai koefisien korelasi (aitem total) yaitu antara skor pada setiap aitem dan skor

total skala atau tes sering disebut sebagai  $r_{ix}$  atau  $r_{it}$  (Azwar, 1996).

Menurut Azwar (1996) aitem dapat dinyatakan valid jika batas nilai korelasi aitem total minimal 0,30 (atau sedikit lebih rendah jika diperlukan, tetapi bukan di bawah 0,20). Jika jumlah aitem yang lolos masih kurang atau tidak mencukupi jumlah yang diperlukan, maka batas kriteria koefisien korelasi dapat diturunkan misalnya menjadi  $\geq 0,25$  untuk memungkinkan lebih banyak aitem lolos seleksi.

Pada penelitian ini pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien antara distributor skor aitem dengan skor skala itu sendiri. Berikut rumus pengujian daya diskriminasi aitem yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi butir/aitem

$n$  : Jumlah objek

$X$  : Skor total

$X$  : Skor butir/aitem

### 3. Reliabilitas

Azwar (1996) mengatakan bahwa reliabilitas diterjemahkan dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Azwar (1996) juga berpendapat walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan, dan sebagainya

namun ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Penelitian ini menggunakan metode *alpha cronbach's* dalam teknik uji reliabilitasnya. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai minimal yang diperoleh dari uji *alpha cronbach's* sebesar 0,60 dan nilai maksimal yang diperoleh sebesar 0,90 (Azwar, 1996). Dalam penelitian ini, program IBM SPSS Statistik 25 yang digunakan peneliti untuk menghitung atau menguji reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan :

- r = Koefisien reliabilitas yang dicari
- k = Jumlah butir pertanyaan
- $\sigma_1^2$  = Varians Butir-butir pernyataan
- $\sigma^2$  = Varians skor tes

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses sistematis yang digunakan untuk mengolah data mentah sehingga menghasilkan keluaran yang informatif, akurat, dan mudah dipahami (Azwar, 1996). Dalam kata lain analisis data dapat diartikan sebagai proses mengolah dan menyajikan data agar jelas dan dapat diinterpretasi.

#### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilaksanakan sebelum melaksanakan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan karena sebagai alasan untuk memastikan bahwa teknik analisis

statistik yang digunakan relevan dengan karakteristik data (Azwar, 1996). Pada penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik yang terdiri dari:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Jika nilai sig > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, tetapi jika nilai sig < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Azwar, 1996).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linear antar variabel independen (bebas) dan dependen (terikat) itu signifikan atau tidak signifikan. Jika nilai sig > 0,05 maka data dianggap berhubungan secara linear, tetapi jika nilai sig < 0,05 maka data dianggap tidak berhubungan secara linear (Azwar, 1996).

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan yaitu regresi linier berganda. Regresi linier berganda merupakan ukuran statistik yang menunjukkan hubungan secara linear antara dua atau lebih variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) (Pujilestari, dkk. 2017).