BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang fokus pada pengolahan data berupa angka, yang dimana data-data tersebut dikumpulkan melalui proses pengukuran, kemudian di analisis menggunakan teknik statistik untuk mendapatkan hasil penelitian (Azwar, 2017).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya. Data diperoleh melalui skala psikologis dan di analisis menggunakan metode statistik guna menguji hipotesis penelitian. Melalui desain ini, diharapkan dapat diketahui ada tidaknya hubungan serta seberapa kuat keterkaitan antar variabel yang di teliti.

B. Identitas Variabel

Identifikasi variabel merupakan uraian yang secara jelas menyebutkan variabel-variabel apa saja yang digunakan dalam setiap pengujian hipotesis, beserta penjelasan mengenai peran atau kedudukan masing-masing variabel tersebut dalam penelitian (Azwar, 2017). Identifikasi Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Independent/bebas (X1) : *Self Efficacy*
2. Variabel Independent/bebas (X2) : Dukungan Sosial
3. Variabel dependent/terikat (Y) : Regulasi Diri

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan tentang suatu variabel yang disusun berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik variabel itu yang dapat diukur dan diamati secara langsung (Azwar, 2017). Definisi operasional dari variabel bebas dan variabel terikat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Regulasi Diri

Bandura (dalam Putri dkk., 2022) mendefinisikan bahwa regulasi diri adalah bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan dirinya sendiri. Proses ini dilakukan dengan memengaruhi perilaku melalui pengaturan lingkungan, membangun dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi terhadap tindakan yang dilakukan. Penelitian ini akan diukur dengan kuesioner menggunakan skala likert berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Putri dkk., 2022), yaitu: Fungsi Diagnostik Mandiri *(Self-Diagnostic Function),* Fungsi Motivasi Diri *(Self-Monitoring Function),* Valensi Perilaku *(Self-Evaluate),* Pengaruh Reaksi Diri *(Self-Reaction),* Sistem Kontrol Eksekutif Evaluatif *(Self-Reflective).*

2. *Self Efficacy*

Self efficacy atau efikasi diri menurut Bandura, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu dan mencapai hasil sesuai yang diharapkan (Otto dkk., 2024). Penelitian ini akan diukur dengan kuesioner menggunakan skala likert berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Menurut Bandura (dalam Ansyar dkk., 2023), yaitu: Tingkat Kesulitan (*Level*), Kekuatan Keyakinan (*Strength*), Generalisasi (*Generality*).

3. Dukungan Sosial

Sarafino (dalam Sari & Syariful, 2025), menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan emosional, seperti keluarga dan teman, seperti perhatian, empati, dan kepedulian sehingga individu merasa aman, dihargai, dan dipahami. Penelitian ini akan diukur dengan kuesioner menggunakan skala likert berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Arindawati & Izzati, 2021), yaitu: *Attachment* (Kelekatan), *Social Integration* (Integrasi sosial), *Opportunity for Nurturance* (Kesempatan untuk Memberi Dukungan), *Reassurance of Worth* (Pengakuan atau Penghargaan), *Reliable Alliance* (Adanya Orang yang Bisa diandalkan), *Guidance* (Nasihat atau Bimbingan).

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek atau kelompok yang menjadi sasaran untuk diterapkannya kesimpulan dari hasil penelitian (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya sebanyak 1.371.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari keseluruhan populasi, artinya sampel hanya mencakup sebagian subjek yang memiliki populasi secara keseluruhan (Azwar, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Penelitian ini menggunakan rumus Slovin, karena jumlah populasi sudah diketahui. Berikut rumus dari Slovin:

$$\text{n} = \frac{N}{1 + N\ (e)^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel yang dicari

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan 0,1 = 10%

Melalui rumus di atas, maka jumlah sampel yang akan digunakan adalah:

$$\text{n} = \frac{1.371}{1 + 1.371\ (0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{1.371}{1 + 1.371}$$

$$n = \frac{1.371}{14,71}$$

$$n = 93,20$$

Sehingga jika berdasarkan rumus tersebut, maka n yang didapatkan adalah 93,20 dibulatkan menjadi 100 mahasiswa. Sehingga pada penelitian ini mengambil data dari sampel sekurang-kurangnya sejumlah 100 mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Menurut Azwar (2017), teknik ini dilakukan dengan menetapkan sejumlah pertimbangan serta kriteria khusus yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif terdaftar di Universitas Muhammadiyah Surabaya dan turut berpartisipasi aktif dalam organisasi kemahasiswaan, mencakup organisasi yang berada di lingkungan kampus.

E. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala. Penelitian data dalam suatu penelitian bertujuan untuk mengungkap dan memperoleh fakta-fakta nyata di lapangan terkait variabel-variabel yang menjadi fokus kajian dalam penelitian tersebut (Azwar, 2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert. Skala likert merupakan skala yang dirancang untuk mengukur dan menggambarkan kecenderungan sikap seseorang, baik yang bersifat pro dan kontra, positif maupun negatif, serta setuju maupun tidak setuju terhadap suatu objek atau persoalan sosial tertentu (Azwar, 2017). Azwar (2017) berpendapat bahwa, sikap terbagi menjadi dua jenis, yaitu pernyataan yang bersifat *favorable* (pernyataan mendukung objek sikap) dan pernyataan yang bersifat *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung objek sikap). Berikut tabel skor skala likert yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3. 1 Skor Skala *Likert*

Jawaban	*Favourable*	*Unfavorable*
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Peneliti terlebih dahulu menyusun *blueprint* instrumen sebelum melakukan pengusunan alat ukur. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu, skala s*elf efficacy*, skala dukungan sosial dan skala regulasi diri, yaitu:

1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Putri dkk, 2022).

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		Fav	*Unfav*	
a. Fungsi Diagnostik Mandiri *(Self-*	Proses pengamatan diri yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan.	5, 11, 16	20, 23	5

Diagnostic Function)				
b. Fungsi Motivasi Diri *(Self-Monitoring Function)*	Pemantauan diri yang dilakukan secara sadar dapat mendorong individu untuk menetapkan target perbaikan secara bertahap.	4, 10, 19	6, 15	5
c. Valensi Perilaku *(Self-Evaluate)*	Perilaku menentukan jenis serta intensitas reaksi evaluatif yang muncul setelah individu melakukan pengamatan diri.	18, 14, 22	3, 9	5
d. Pengaruh Reaksi Diri *(Self-Reaction)*	Membuka peluang munculnya reaksi diri sebagai mekanisme pengendalian perilaku.	2, 8, 13	24, 25	5
e. Sistem Kontrol Eksekutif Evaluatif *(Self-Reflective)*	Bersifat evaluatif memiliki komponen proaktif yang bekerja melampaui mekanisme umpan balik sederhana.	1, 7, 21	12, 7	5
Total		**15**	**10**	**25**

2. Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ansyar dkk, 2023).

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		Fav	*Unfav*	
a. Tingkat Kesulitan (*Level*)	Tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang.	1, 7	12, 15, 16	5

b. Kekuatan Keyakinan (*Strength*)	Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri.	2, 8, 11	6, 14	5
c. Generalisasi (*Generality*)	Keyakinan diri seseorang berlaku dalam berbagai situasi.	4, 5, 10	3, 9, 13	6
Total		**8**	**8**	**16**

3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Arindawati & Izzati, 2021).

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		Fav	***Unfav***	
a. Attachment (Kelekatan)	Perasaan dekat secara emosional dengan orang lain yang membuat seseorang merasa aman dan nyaman.	20, 23	1, 13	4
b. Social Integration (Integrasi Sosial)	Perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok, sehingga seseorang merasa memiliki teman untuk berbagi dan melakukan kegiatan bersama.	2, 12	14, 21	4
c. Opportunity for Nurturance (Kesempatan untuk Memberi Dukungan)	Perasaan bahwa diri kita dibutuhkan dan dapat membantu atau meringankan beban orang lain.	11, 15	3, 10	4
d. Reassurance of Worth (Pengakuan	penghargaan atau pengakuan dari orang lain terhadap	4, 16	9, 24	4

atau Penghargaan)	kemampuan, keterampilan, atau nilai diri yang kita miliki			
e. Reliable Alliance (Adanya Orang yang Bisa diandalkan)	Keyakinan bahwa ada orang yang siap membantu ketika kita menghadapi kesulitan.	8, 19	5, 17	4
f. Guidance (Nasihat atau Bimbingan)	Ketersediaan saran atau arahan dari orang lain saat kita menghadapi masalah, sehingga membantu menemukan solusi.	6, 7	18, 22	4
Total		**12**	**12**	**24**

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana sebuah alat ukur mampu mengukur dengan tepat dan cermat apa yang seharusnya diukur. Sebuah alat ukur dikatakan valid apabila hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi yang sesungguhnya (Azwar, 2017). Penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi adalah cara untuk menguji apakah isi dari sebuah alat ukur sudah sesuai dan relevan dengan hal yang ingin diukur, yang penilaiannya dilakukan oleh para ahli di bidang tersebut (*expert judgement*) (Azwar, 2017).

2. Uji Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem adalah kemampuan sebuah butir soal atau pernyataan untuk membedakan antara individu yang memiliki karakteristik yang diukur dengan individu yang tidak memilikinya (Azwar, 2017). Azwar (2017) menjelaskan bahwa sebuah aitem dianggap layak dan valid apabila memiliki nilai korelasi sebesar $r > 0,30$, sedangkan aitem yang memperoleh nilai $r < 0,30$ dinyatakan tidak layak atau gugur dan tidak dapat digunakan dalam penelitian. SPSS versi 22 digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui nilai daya diskriminasi setiap aitem dengan cara menghitung hubungan antara skor masing-masing aitem dengan skor totalnya.

3. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menjelaskan bahwa reabilitas pengukuran memiliki arti bahwa hasil dari sebuah alat ukur bersifat konsisten dan stabil, sehingga apabila digunakan pada hal yang diukur. Penelitian ini, uji reabilitas dilakukan menggunakan metode *Alpha Cronbach,* dimana sebuah alat ukur dinyatakan reliabel apabila memperoleh nilai minimal 0,60 dan semakin mendekati angka 1 maka semakin tinggi tingkat reabilitasnya. Proses pengujian reabilitas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Azwar (2017) menjelaskan bahwa asumsi normalitas merupakan syarat dasar dalam penggunaan statistik parametik. Data dikatakan berdistribusi normal apabila sebaran skor terpusat di tengah dan menurun secara simetris ke kedua arah. Uji ini biasanya dilakukan menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* atau s*hapiro-wilk*, dimana jika nilai signifikasi (p) > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*) bersifat linear atau tidak. Azwar (2017) menegaskan bahwa uji linearitas penting dilakukan sebelum melakukan analisis regresi maupun korelasi, karena analisis tersebut mensyaratkan adanya hubungan yang linear antarvariabel. Hubungan dikatakan linear apabila perubahan pada variabel bebas diikuti secara apabila perubahan pada variabel bebas diikuti secara konsisten oleh perubahan pada variabel terikat dalam satu arah yang sama. Jika nilai signifikasi pada baris *deviation from linearity* menunjukkan p > 0,05 maka hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan langkah untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya dapat diterima atau ditolak berdasarkan data empiris yang diperoleh. Azwar (2017) menjelaskan bahwa hipotesis dalam penelitian kuantitatif bersifat sementara dan harus diuji secara statistik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linear berganda dengan melihat nilai koefisien korelasi (r) dan nilai signifikasi (p). Apabila nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antarvariabel yang diteliti. Sebaliknya, jika $p > 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan.