

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif. Azwar (2017:5) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah tentang mengevaluasi dan menganalisis data numerik yang dikumpulkan dengan menggunakan metode statistik. Penelitian kuantitatif biasanya digunakan untuk membuktikan atau menolak suatu teori karena mereka biasanya bermula dari satu teori, mengumpulkan data, membahas, dan sampai pada kesimpulan. Azwar (2017:7) mendeskripsikan bahwa tujuan penelitian korelasional adalah untuk mengetahui bagaimana variabel berinteraksi satu sama lain. Analisis data kuantitatif atau statistik dilakukan setelah pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Tujuannya adalah untuk menguji hipotesis yang telah dibuat.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional didasarkan pada karakteristik hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Ide ini penting karena memungkinkan orang lain selain peneliti untuk melakukan hal yang sama (Suryabrata, 2018:29). Adapun batasan operasional operasional untuk variabel penelitian ini:

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah proses penting dalam pembentukan diri seseorang yang memungkinkan seseorang untuk bertindak bijaksana

dan terarah dalam berbagai situasi. Menurut teori Averill (Ghufron & Risnawati, 2017) kontrol diri mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

2. Manajemen Konflik

Manajemen konflik adalah upaya untuk mengarahkan dan mengendalikan konflik ke arah hasil yang diinginkan, seperti penyelesaian konflik, perdamaian, atau solusi yang menguntungkan bagi masing-masing pihak. Peneliti menggunakan teori yang diperoleh dari Robbins (2019) yang mencakup aspek berikut dalam manajemen konflik yaitu, bersaing, berkolaborasi, menghindar, mengakomodasi, dan berkompromi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2022:130) menyatakan bahwa populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan kuantitas dan fitur tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di kota Padang usia 20-24 tahun yang seluruhnya menggunakan media sosial yang berjumlah 72.285 jiwa.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2022:131) adalah kategori dari jenis dan jumlah populasi. Sebuah sampel dari populasi harus benar-benar

representatif. Jumlah sampel yang dipilih dari populasi disebut sebagai ukuran sampel.

Adapun karakteristik partisipan yaitu:

- a. Berusia dari 20-24 tahun

Laporan BPS menunjukkan bahwa sekitar 72.285 orang dalam kategori dewasa awal termasuk dalam karakteristik ini.

- b. Pengguna aktif media sosial

Karakteristik ini dipakai agar peneliti benar-benar mendapatkan responden yang memang masih aktif menggunakan media sosial dengan mengakses dalam setiap harinya, sehingga dapat terlihat hubungan antara dua variabel.

- c. Domisili Kota Padang

Karakteristik ini digunakan untuk dapat memudahkan peneliti dalam menjangkau responden dan untuk mengetahui efektivitas variabel tersebut di Kota Padang. Hal ini didasarkan pada penduduk kota Padang pada rentang usia 20-24 tahun yaitu 72.285 jiwa dan juga dari hasil wawancara kepada pengguna media sosial dewasa awal di kota Padang yang menunjukkan bahwa ketika mereka mengaksesnya menyesuaikan kontrol diri mereka. Maka mereka akan melakukan manajemen konflik.

Berdasarkan karakteristik sampel, penelitian ini terdiri dari 72.285 orang dewasa awal di kota Padang yang berusia antara 20 dan 24 tahun.

Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan tabel penentuan sampel Michael dan Isaac, yaitu:

Tabel 3. 1
Tabel Michael dan Issac

N	s		
	1%	5%	10%
75.000	658	346	270

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 346 orang dewasa awal, berdasarkan hasil perhitungan menggunakan tabel Michael dan Isaac dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan. Menurut Sugiyono (2022:134) *probability sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini, teknik yang diterapkan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dari populasi (Sugiyono, 2022:134).

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data empirik tentang variabel yang dikaji (Azwar, 2017:132). Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan angket atau kuesioner, yang dibagikan secara *online*. Ini menghindari penggunaan media kertas dan memungkinkan menjangkau lebih banyak responden yang relevan dengan fokus penelitian. Salah satu alat *Google* yang memudahkan

pengguna dalam menyebarkan formulir secara *online* adalah *Google Form*, yang digunakan untuk membantu proses pengumpulan dan analisis data.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner yang dibuat oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2022:166) instrumen penelitian adalah alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Oleh karena itu, penggunaan instrumen penelitian adalah untuk mendapatkan informasi yang lengkap tentang suatu masalah, baik fenomena alam maupun sosial.

Format skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Subjek diminta memilih salah satu jawaban yang tersedia tanpa ada jawaban benar atau salah, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Terdapat dua tipe pernyataan, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* mendukung suatu sikap, sedangkan pernyataan *unfavourable* bersifat sebaliknya. Sugiyono (2019), menyatakan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur fenomena sosial, pendapat, dan persepsi.

Tabel 3. 2
Tabel Penilaian Skala Likert

Alternatif jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Ada dua instrumen yang digunakan untuk meneliti Hubungan Kontrol Diri dengan Manajemen Konflik pada Dewasa Awal di Kota Padang yaitu:

1. Skala Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari Sari (2023) yang didasarkan pada aspek teori kontrol diri dari Averill (Ghufron & Risnawati, 2017) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Dengan 20 item yang valid dan nilai reliabilitas skala 0,864 yang sangat tinggi.

Skala modifikasi adalah proses atau prosedur penyusunan skala penelitian dengan menggunakan kerangka atau rancangan indikator serta aitem yang relevan dengan konteks penelitian dengan menambah, mengurangi, atau melakukan revisi pada beberapa aitem. Dalam hal ini, peneliti menambahkan beberapa indikator dan aitem skala serta merombak dan mengurangi beberapa aitem skala sehingga dapat relevan dengan konteks penelitian.

Tabel 3. 3
Blue Print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kontrol perilaku	Kemampuan Mengontrol Perilaku	1,2	25,26	4
	Kemampuan Mengendalikan Situasi	3,4	27,28	4
	Kemampuan memodifikasi Stimulus	5,6	29,30	4
Kontrol Kognitif	Kemampuan mengelola informasi yang tidak diinginkan	19,20	7,8	4
	Kemampuan menilai suatu kejadian dengan baik	21,22	9,10	4
	Mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan	23,24	11,12	4
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil tindakan berdasarkan keyakinannya	31,32	13,14	4
	Kemampuan dalam menentukan pilihan	33,34	15,16	4
	Kemampuan dalam memilih tindakan berdasarkan berbagai pertimbangan	35,36	17*,18	4
Jumlah		18	18	36

Keterangan: *Aitem gugur

Berdasarkan tabel 3.3 hasil uji coba validitas kontrol diri dengan menggunakan SPSS 31.0 *for windows*, menunjukkan bahwa dari 36 aitem skala kontrol diri terdapat 1 aitem yang gugur dikarenakan koefisien korelasinya $\leq 0,25$. Aitem yang tersebut terdiri aitem *unfavourable* pada nomor 17. Oleh karena itu aitem tersebut tidak layak digunakan dalam penelitian. Sehingga yang digunakan tabel 3.4 untuk penelitian nomornya sudah diubah dan diurutkan yang baru.

Tabel 3. 4
Blue Print Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kontrol perilaku	Kemampuan Mengontrol Perilaku	1,2	24,25	4
	Kemampuan Mengendalikan Situasi	3,4	26,27	4
	Kemampuan memodifikasi Stimulus	5,6	28,29	4
Kontrol Kognitif	Kemampuan mengelola informasi yang tidak diinginkan	18,19	7,8	4
	Kemampuan menilai suatu kejadian dengan baik	20,21	9,10	4
	Mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan	22,23	11,12	4
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil tindakan berdasarkan keyakinannya	30,31	13,14	4
	Kemampuan dalam menentukan pilihan	32,33	15,16	4
	Kemampuan dalam memilih tindakan berdasarkan berbagai pertimbangan	34,35	17	4
Jumlah		18	17	35

Berdasarkan tabel 3.4 inilah yang akan digunakan dalam penelitian setelah dilakukannya uji coba.

2. Skala Manajemen Konflik

Penyusunan skala dalam penelitian menggunakan skala yang dimodifikasi dari yang disusun Visno (2024) yang didasarkan pada aspek teori manajemen konflik dari Robbins (2019) yaitu bersaing, berkolaborasi, menghindar, mengakomodasi, dan kompromi. Dengan 15 item yang valid dan reliabilitas skala 0,838, ini memiliki nilai yang sangat tinggi.

Tabel 3. 5
Blue Print Skala Manajemen Konflik Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Bersaing	Menggunakan kekuasaan untuk memenangkan konflik	1*,2,3	7,8*,9*	6
Berkolaborasi	Mencari solusi agar dapat diterima semua pihak	4,5,6	13,14, 15*	6
Menghindar	Melempar masalah pada orang lain	10*,11*, 12*	19*,20*, 21*	6
	Menarik diri untuk menghindari konflik	16,17, 18	25*,26,2 7	6
Mengakomodasi	Mengabaikan kepentingan sendiri demi kepentingan orang lain	22,23*, 24	31*,32,3 3	6
Berkompromi	Mengambil keputusan yang menguntungkan berbagai pihak	28,29, 30*	34,35,36	6
Jumlah		18	18	36

Keterangan: *Aitem gugur

Berdasarkan tabel 3.5 hasil uji coba validitas kontrol diri dengan menggunakan SPSS 31.0 *for windows*, menunjukkan bahwa dari 36 aitem skala kontrol diri terdapat 14 aitem yang gugur dikarenakan koefisien korelasinya $\leq 0,25$. Aitem yang tersebut terdiri aitem *favourable* 1, 10, 11, 12, 23, 30 dan aitem *unfavourable* pada nomor 8, 9, 15, 19, 20, 21, 25, 31. Oleh karena itu aitem tersebut tidak layak digunakan dalam penelitian. Sehingga yang di gunakan tabel 3.6 untuk penelitian nomornya sudah diubah dan di urutkan yang baru.

Tabel 3. 6
Blue Print Skala Manajemen Konflik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Bersaing	Menggunakan kekuasaan untuk memenangkan konflik	1, 2	6	3
Berkolaborasi	Mencari solusi agar dapat diterima semua pihak	3, 4, 5	7, 8	5
Menghindar	Melempar masalah pada orang lain	-	-	-
	Menarik diri untuk menghindari konflik	9, 10, 11	14, 15	5
Mengakomodasi	Mengabaikan kepentingan sendiri demi kepentingan orang lain	12, 13	18, 19	4
Berkompromi	Mengambil keputusan yang menguntungkan berbagai pihak	16, 17	20, 21, 22	5
Jumlah		12	10	22

Berdasarkan tabel 3.6 inilah yang akan digunakan dalam penelitian setelah dilakukannya uji coba.

F. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan setelah selesai dibuat skala, skala yang telah dibuat akan dilakukan analisis data dan seleksi aitem. Kegiatan uji coba dilakukan untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur, sehingga aitem-aitem yang digunakan untuk dilakukan penelitian.

Uji coba skala penelitian dilakukan pada tanggal 4-09 Juli 2025 pada 40 mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang memenuhi kriteria. Skala penelitian dibagikan dalam bentuk kuesioner. Setelah dilakukan uji coba,

peneliti melakukan pengolahan data dengan menyeleksi aitem-aitem yang valid dan reliabel dengan menggunakan SPSS versi 31.0 for windows.

1. Uji Validitas

Validitas berkaitan dengan kesahihan. Ini menunjukkan bahwa alat yang digunakan benar-benar dapat digunakan untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan. Menggunakan validitas isi dalam penelitian ini berarti bahwa setiap pertanyaan terkait dengan tujuan penelitian dan apakah pertanyaan atau objek tersebut telah mencakup semua dimensi atau aspek yang ingin dicakup dalam penelitian dan telah dilakukan oleh profesional (Siregar, 2014).

Untuk menilai validitas ini, ahli atau pakar diminta untuk memeriksa alat ukur yang akan digunakan untuk keputusan ahli dengan *expert judgment* (Azwar, 2021). Pada penelitian ini yang melakukan *expert judgment* merupakan akademis atau pakar yang ahli dalam bidangnya yaitu Ibu Indah Andika Octavia, M.A dan Bapak Rahman Pranovri Putra, M.Psi. Hasil dari uji validitas dengan menyertakan 36 item dari skala kontrol diri dan 36 item skala manajemen konflik, didapatkan bahwa semua item layak digunakan sebagai instrument penelitian dengan adanya perbaikan terlebih dahulu.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan pengukuran yang bertujuan untuk menunjukkan tingkat validitas suatu instrument. Tes akan menghasilkan data kuantitatif yang valid, jika ada varians eror pengukuran yang kecil.

Ini menunjukkan bahwa angka yang dihasilkan dapat dianggap sebagai skor yang sebenarnya atau sebanding dengan keadaan sebenarnya. Validitas dinyatakan secara empiris oleh suatu koefisien validitas tertentu. Koefisien validitas memiliki makna jika rentang angka dari 0.00 sampai 1.00 dan batas minimum koefisien korelasi sudah dianggap memadai jika $r = 0.30$ dengan aitem harus memiliki daya beda yaitu yang setidaknya dari rentang $\geq 0,30$ hingga $\geq 0,25$ (Azwar, 2020:86).

Penelitian ini melibatkan kepada 40 orang mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Selanjutnya peneliti melihat uji beda aitem dari hasil uji coba yang dianalisis menggunakan SPSS versi 31.0 *for windows*. Pada uji coba peneliti memilih kriteria uji daya beda aitem dengan nilai $\geq 0,25$ yang menunjukkan bahwa aitem tersebut dapat relevan dan dijadikan aitem final dalam penelitian ini.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas ialah suatu teknik yang digunakan untuk melihat sejauh mana skala dapat memberikan hasil yang konstan dalam suatu pengukuran. Suatu pengukuran dapat dikatakan reliabel ketika mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Demi menentukan reliabilitas dari instrumen yang digunakan, peneliti menggunakan teknik *alpha cronbach* karena data diperoleh dengan menggunakan skala. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan *software* pengolahan data yaitu SPSS.

Tinggi atau rendahnya hasil uji reliabilitas secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas, yang berada pada rentang 0 sampai dengan 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, berarti pengukuran semakin reliabel. Pada umumnya reliabilitas biasanya dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai 0,900 skor reliabilitas 0,800 atau 0,850 dianggap sudah bagus untuk alat ukur (Azwar, 2012).

Peneliti melakukan uji reliabilitas pada aitem-aitem yang lolos dalam uji coba sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas skala kontrol diri memiliki nilai *cronbach's alpha* 0,884 dan skala manajemen konflik diperoleh *cronbach's alpha* 0,836. Berikut hasil uji reliabilitas skala kontrol diri dan manajemen konflik menggunakan SPSS 31.0 *for windows*:

Tabel 3. 7
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.884	35

Tabel 3. 8
Hasil Uji Reliabilitas Skala Manajemen Konflik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.836	22

Berdasarkan tabel 3.7 dan 3.8 diketahui bahwa skor koefisien reliabilitas skala kontrol diri $r = 0,884$ dan skala manajemen konflik sebesar $r = 0,836$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keduanya dapat diterima dan bernilai baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan data yang diproses untuk menarik kesimpulan. Uji hipotesis menggunakan metode analisis data (Azwar, 2011). Penggunaan Teknik korelasi *product moment pearson* adalah untuk melakukan analisis data yang telah terkumpul. Teknik korelasi produk momen pearson dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan manajemen konflik. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS 31.0 *for windows*.

1. Kategorisasi Variabel

Tujuan dari tahapan ini adalah untuk mengetahui tingkat kategorisasi kontrol diri dan manajemen konflik pada orang dewasa awal di kota Padang. Subjek dikategorikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. (Azwar, 2020).

2. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pengajuan hipotesis adalah dengan menggunakan uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini diuji *Kolmogorov-Smirnov* dengan membandingkan serangkaian data pada sampel untuk

distribusi normal rangkaian nilai dengan mean dan standar deviasi yang sama. Uji normalitas apabila nilai signifikannya menunjukkan nilai lebih besar ($>$) dari 0,05 dikatakan terpenuhi. sebaliknya, uji normalitas dikatakan tidak terpenuhi apabila nilai signifikannya menunjukkan nilai lebih kecil ($<$) dari pada 0,05 (Siregar, 2014:256).

3. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah antara variabel tak bebas (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan yang linier. Dalam uji ini peneliti menggunakan SPSS. Adapun pengambilan keputusan pada uji linier didasarkan pada sig hitung yang dibandingkan dengan 0,05. Apabila nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05 distribusi data adalah tidak linier. Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05 distribusi data adalah linier (Malay, 2022:26).

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment* untuk menghitung kekuatan hubungan antara dua variabel dimana variabel lainnya dianggap berpengaruh, dikendalikan atau ditetapkan sebagai variabel kontrol (Sugiyono, 2017:228). Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri (X) dan manajemen konflik (Y). Dengan melakukan analisis korelasi sederhana ini, hubungan antara kontrol diri dengan manajemen konflik dapat diperiksa menggunakan SPSS 31.0 *for windows*.