

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan pengungkapan emosi marah usia dewasa awal.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas (X) : Kontrol diri

Variabel terikat (Y) : Pengungkapan emosi marah

C. Definisi Operasional

Pengungkapan Emosi Marah

Pengungkapan emosi marah adalah suatu upaya mengkomunikasikan status perasaan dalam bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaan usia dewasa awal kepada orang lain dan menentukan perasaan orang lain yang berorientasi pada tujuan dan disertai dengan perubahan biologis dan psikologis. Pengungkapan emosi marah pada penelitian ini diukur melalui skala *anger expression* yang disusun oleh Spielberger (1986 dalam Safaria &

Saputra, 2009) yang terdiri dari 45 aitem. Tinggi rendahnya skor yang diperoleh dari skala pengungkapan emosi marah menunjukkan tinggi rendahnya perbedaan pengungkapan emosi marah pada usia dewasa awal.

2. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku usia dewasa awal melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa kearah konsekuensi positif untuk tujuan jangka panjang. Kontrol diri dalam penelitian ini akan diukur melalui skala yang disusun oleh Averill (1973) yang terdiri dari tiga aspek yaitu mengontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decision control*). Tinggi rendahnya skor yang diperoleh dari skala kontrol diri menunjukkan baik buruknya kontrol diri yang dimiliki usia dewasa awal.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat kelurahan Muaralembu usia dewasa awal berdomisili di Kelurahan Muaralembu, Kab. Kuantan Singingi. Menurut data statistik Kelurahan Muaralembu tahun 2017, jumlah dewasa awal berusia 20-40 tahun sebanyak 1.889 orang.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling insidental. Sampling

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Masyarakat kelurahan Muaralembu yang tergolong pada usia dewasa awal, yaitu usia 20-40 tahun. Sesuai dengan teori Papalia, Old dan Feldman (2008) usia tersebut tergolong pada usia dewasa awal.
- b. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan, pada penelitian ini jumlah sampel laki-laki dan perempuan sama banyak yaitu 165 orang sehingga total keseluruhan 330 orang.
- c. Berstatus menikah ataupun belum menikah. Jumlah subjek menikah adalah sebanyak 164 orang dan belum menikah sebanyak 166 orang sehingga jumlah keseluruhan subjek sebanyak 330 orang.

Untuk menentukan ukuran sampel dari populasi masyarakat kelurahan Muaralembu, peneliti menggunakan rumus Slovin (dalam Sevilla, dkk. 1993) dengan formulasi sebagai berikut:

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

Keterangan:

n: ukuran sampel

N: ukuran populasi

e: merupakan taraf signifikansi toleransi error yang dipilih yaitu 5% atau 0,5.

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, didapatkan hasil sebesar 328,22 kemudian digenapkan menjadi 330.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara (Sugiyono, 2013). Metode pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2011). Adapun model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Skala kontrol diri dan Skala *anger expression* dengan uraian sebagai berikut:

1. Skala Kontrol Diri

Skala untuk mengukur kontrol diri yang digunakan pada penelitian ini adalah modifikasi dari skala Suryatri (2015), dimana sama-sama mengacu pada aspek kontrol diri Averill (1973). Skala ini terdiri dari 36 pernyataan dalam bentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai) dan SS (Sangat Sesuai). Skala ini mengukur 3 aspek yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decision control*).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kontrol Diri (X)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kontrol Perilaku	1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24	12
Kontrol Kognitif	5, 6, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 25, 26	12
Kontrol dalam Mengambil Keputusan	7, 8, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	12
Jumlah Aitem		36

2. Skala Pengungkapan Emosi Marah

Skala pengungkapan emosi marah yang digunakan pada penelitian ini adalah *anger expression* dari Spielberger (1986 dalam Safaria & Saputra, 2009) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan penelitian. Skala ini terdiri dari 45 pernyataan dalam bentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini merupakan skala unidimensional yang terdiri dari satu dimensi yang akan digolongkan menjadi tiga *subscale* yaitu *anger in*, *anger out* dan *anger control*.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Pengungkapan Emosi Marah (Y)

Dimensi	Subscale	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Anger Expression</i>	<i>Anger in</i>	1, 4, 7, 8, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 36, 37, 38, 43, 44	15
	<i>Anger out</i>	2, 3, 12, 13, 16, 19, 20, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 41, 42,	15
	<i>Anger Control</i>	5, 6, 9, 10, 11, 21, 22, 27, 28, 31, 34, 35, 39, 40, 45	15
Jumlah Aitem			45

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian ini dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan harus diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Pada penelitian ini, uji coba alat ukur (*try out*) dilakukan dengan cara memberikan skala penelitian kepada subjek. Uji coba alat ukur dilakukan kepada masyarakat dengan rentang usia 20-40 tahun yang berdomisili di Kelurahan Muaralembu Kab. Kuantan Singingi.

Tahap pelaksanaan pengambilan data *try out* dilakukan pada tanggal 05 Maret hingga 13 April 2018, dengan menyebarkan skala kepada 80 orang laki-laki maupun perempuan. Alat ukur yang diuji cobakan adalah skala kontrol diri dan pengungkapan emosi marah. Setelah melakukan uji coba alat ukur maka selanjutnya akan dinilai dan melakukan pengujian uji daya beda aitem dan reliabilitas menggunakan bantuan komputerisasi dengan aplikasi program SPSS (*Statistical of Package for Social Science*) 23.0 for windows.

G. Validitas dan Reliabilitas

Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya Azwar (2013). Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas ini dapat dievaluasi dengan nalar dan akal sehat (*common sense*) yang mampu menilai apakah isi alat ukur memang mendukung konstruk teoritik yang diukur (Azwar, 2015).

Pada penelitian ini, validitas yang digunakan peneliti adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi suatu alat ukur dengan cara melakukan analisis secara rasional atau lewat *professional judgement* terhadap aitem-aitem pada alat ukur. Validitas isi akan menunjukkan sejauhmana aitem-aitem dalam alat ukur mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur (Azwar, 2013), dalam hal ini dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

Indeks Daya Beda Aitem

Indeks daya beda merupakan koefisien yang menunjukkan bahwa fungsi aitem selaras dengan fungsi tes. Indeks daya beda disebut juga dengan daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2015). Azwar mengatakan, besarnya koefisien korelasi aitem-total bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Bila koefisien korelasinya rendah mendekati 0 berarti fungsi aitem tersebut tidak cocok dengan fungsi ukur skala dan daya bedanya rendah.

Ketentuan suatu aitem dianggap valid atau gugur adalah dengan kriteria aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah aitem yang dispesifikasikan dalam rencana untuk dijadikan skala, maka dapat dipilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya, apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria hingga 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Uji coba alat ukur dilakukan kepada subjek yang memiliki karakteristik yang sama dengan karakteristik penelitian yang berjumlah 80 orang, untuk itu subjek yang telah dijadikan sebagai subjek uji coba alat ukur tidak lagi dikenai sebagai subjek penelitian.

Pada skala kontrol diri terdapat 9 aitem yang gugur dengan nilai koefisien korelasi aitem-total yaitu sebesar 0,25 artinya bila terdapat aitem dibawah 0,25 maka aitem tersebut tidak layak dijadikan aitem untuk penelitian. Nilai koefisien korelasi masing-masing aitem dari skala kontrol diri berkisar antara 0,258 sampai 0,576. Berikut *blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala kontrol diri.

Tabel 3.3***Blue print* Uji Indeks Daya Beda Kontrol Diri (Try Out)**

No	Aspek	Aitem	Gugur	Jumlah
1	Kontrol Perilaku	1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24	2, 3,4	9
2	Kontrol Kognitif	5, 6, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 25, 26	9, 17, 25	9
3	Kontrol dalam Mengambil Keputusan	7, 8, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	7, 8, 31	9
Jumlah				27

Bedasarkan hasil uji daya beda aitem yang memenuhi kriteria dan gugur, maka disusun kembali *blue print* skala kontrol diri yang akan digunakan untuk penelitian. Berikut uraiannya secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.4:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4
Blue print Skala Kontrol Diri Untuk Penelitian

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kontrol Perilaku	1, 2, 3, 10,11,12, 22, 23, 24	9
Kontrol Kognitif	4, 5, 6, 13, 14, 15, 16, 17, 18	9
Kontrol dalam Mengambil Keputusan	7, 8, 9, 19, 20, 21, 25, 26, 27	9
Jumlah Aitem		27

Pada skala *Anger Expression* terdapat 4 aitem yang gugur dengan nilai koefisien korelasi aitem-total, yaitu sebesar 0,30 artinya bila terdapat aitem di bawah 0,30 maka aitem tersebut tidak layak dijadikan aitem untuk penelitian. Nilai koefisien korelasi masing-masing aitem dari skala *anger expression* berkisaran antara 0,340 sampai 0,708. Berikut *blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala *anger expression*:

Tabel 3.5
Blue Print Uji Indeks Daya Beda Anger Expression (Try Out)

Dimensi	Subscale	Aitem	Gugur	Jumlah
<i>Anger Expression</i>	<i>Anger in</i>	1, 4, 7, 8, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 36, 37, 38, 43, 44	-	15
	<i>Anger out</i>	2, 3, 12, 13, 16, 19, 20, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 41, 42,	19, 20	13
	<i>Anger Control</i>	5, 6, 9, 10, 11, 21, 22, 27, 28, 31, 34, 35, 39, 40, 45	6, 28	13
Jumlah				41

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem yang memenuhi kriteria dan gugur, maka disusun kembali *blue print* skala *anger expression* yang akan digunakan untuk penelitian. Berikut uraiannya secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.6 untuk *anger expression*.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.6
Blue Print Skala *anger expression* Untuk Penelitian

Dimensi	Subscale	Aitem	Jumlah
<i>Anger Expression</i>	<i>Anger in</i>	1, 2, 3, 4, 5, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 32, 33	15
	<i>Anger out</i>	6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 34, 35, 36, 37	13
	<i>Anger Control</i>	11, 12, 13, 14, 15, 25, 26, 27, 28, 38, 39, 40, 41	13
Jumlah			41

3. Reliabilitas

Salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Reliabilitas berfungsi untuk melihat seberapa jauh alat ukur dapat membeirkan hasil yang konstan dan terpercaya (Azwar, 2015). Secara teoritis tinggi rendahnya reliabilitas oleh koefisien suatu angka memiliki rentang 0,00 sampai 1,00. Artinya, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 semakin tinggi pula reliabilitasnya (Azwar, 2015). Berdasarkan perhitungan dapat diketahui angka reliabilitas untuk variabel kontrol diri adalah 0,837 dan variabel pengungkapan emosi marah adalah 0,943.

H. Analisa Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa kuantitatif, dan analisa data yang digunakan adalah teknik analisis *product moment* dari Pearson. Teknik analisis data ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Teknik analisis yang digunakan untuk uji analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23.0 for windows*.