

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif memfokuskan analisisnya pada data-data numerical yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial atau dalam rangka menguji hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Azwar, 2014, h.5).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang memiliki bermacam-macam nilai (Nazir, 2011, h. 123). Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2014, h. 61). Variabel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas : Kontrol diri
- b. Variabel tergantung : Perilaku Merokok

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel atau konstruk pada ilmu sosial memerlukan definisi yang terang, supaya tidak menyebabkan keraguan, dan memperjelas arti

ataupun untuk membuat variabel tersebut dapat digunakan secara operasional (Nazir, 2011, h. 125).

1. Definisi Operasional Perilaku Merokok

Perilaku Merokok adalah aktivitas membakar dan menghisap tembakau yang dicampur tar dan nikotin dalam kertas atau pipa. Perilaku merokok dalam penelitian ini diukur berdasarkan skor dari skala perilaku merokok yang meliputi intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi skor dari skala perilaku merokok, maka perilaku merokok subjek semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

2. Definisi Operasional Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan kontrol mental sebagai hasil respon pikiran dan emosi untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, moral, nilai-nilai kehidupan, dan harapan sosial, untuk mendapatkan hasil atau keuntungan jangka panjang .

Kontrol diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan skor dari skala kontrol diri, meliputi kemampuan mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, mengontrol keputusan, dan mengontrol informasi. Semakin tinggi skor dari skala kontrol diri, maka kontrol diri subjek semakin baik, begitu pula sebaliknya.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti, dan

subjeklah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. (Azwar, 2014, h. 34-35).

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2014, h.77). penelitian survai seperti yang dilakukan peneliti saat ini bertujuan untuk memperoleh deskripsi objektif mengenai keadaan populasi, sehingga karakteristik populasi harus jelas dan tegas sehingga kesimpulan penelitian jelas pula target generalisasinya (Azwar, 2014, h. 35).

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Unika Soegijapranata. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Katolik Soegiapranata angkatan tahun 2013-2016 yang masih berstatus mahasiswa aktif dan merupakan perokok aktif sampai saat ini.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan Sampel yang digunakan adalah teknik *Snowball Incidental Quota Sampling*. Teknik sampling ini merupakan gabungan antara teknik *Snowball Sampling*, *Incidental Sampling*, dan *Quota Sampling*.

Alasan peneliti menggunakan teknik *Snowball Sampling* karena tidak semua mahasiswa mengakui bahwa dirinya adalah perokok aktif. Alasan peneliti menggunakan teknik *Incidental Sampling* karena jumlah subjek yang tidak pasti. Alasan peneliti menggunakan teknik *Quota Sampling* karena peneliti merasa cukup mengenal lokasi penelitian, sehingga peneliti membatasi jumlah

subjek karena dianggap sudah dapat merefleksikan ciri dari populasi yang diteliti, serta untuk menghemat biaya.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian berguna untuk mengungkap fakta dari variabel yang diteliti (Azwar, 2014, h. 91). Metode pengumpulan data disesuaikan dengan kebutuhan peneliti supaya mendapatkan hasil yang tepat sasaran.

1. Alat Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan metode kuesioner, berupa skala sikap berdasarkan aspek dari variabel yang diteliti. Skala sikap disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2014, h. 97). Alasan peneliti menggunakan skala tersebut, karena skala sikap sesuai tujuan peneliti untuk mengukur sikap atau *self-report*.

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis skala, yakni skala Perilaku Merokok dan skala Kontrol Diri yang keduanya berbentuk *checklist* guna memudahkan subjek untuk mengisi. Masing-masing jawaban memiliki nilai untuk keperluan analisis, dan diisi sesuai dengan kondisi subjek.

2. Blueprint dan Cara Penilaian

a. Skala Perilaku Merokok

Skala yang digunakan dalam mengukur perilaku merokok ini mengacu pada aspek-aspek perilaku merokok, yaitu aspek fungsi

merokok, aspek intensitas merokok, aspek lokasi merokok, dan aspek waktu merokok.

Skala perilaku merokok memiliki total 16 pertanyaan, dengan rincian 9 pertanyaan *favorable* dan 7 pertanyaan *unfavorable*. Jawaban dalam skala ini sesuai dengan keadaan subjek untuk mempermudah subjek dan peneliti, dan setiap pertanyaan memiliki alternatif jawaban dengan skor berbeda. Pertanyaan *favorable* memiliki rentang nilai 4 sampai dengan 1, dengan rincian nilai 4 untuk jawaban SS (Sangat sesuai), nilai 3 untuk jawaban S (Sesuai), nilai 2 untuk jawaban TS (Tidak sesuai) dan nilai 1 untuk jawaban STS (Sangat tidak sesuai), sedangkan pertanyaan *unfavorable* memiliki rentang nilai 1 sampai dengan 4, dengan rincian nilai 1 untuk jawaban SS (Sangat sesuai), nilai 2 untuk jawaban S (Sesuai), nilai 3 untuk jawaban TS (Tidak sesuai), dan nilai 4 untuk jawaban STS (Sangat tidak sesuai). Khusus untuk aspek intensitas merokok, subjek diberikan pilihan opsi jawaban a, b, c, d untuk memudahkan proses skoring oleh peneliti.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Perilaku Merokok

Aspek Perilaku Merokok	Indikator	Jumlah Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Fungsi merokok	Perasaan yang timbul ketika merokok	3	2	5
Intensitas merokok	Jumlah rata-rata konsumsi rokok perhari, mencakup : a. Perokok ringan b. Perokok Sedang c. Perokok Berat	1	0	1
Tempat merokok	Lokasi yang dipilih untuk merokok.	3	3	6
Waktu merokok	Pemilihan waktu merokok	2	2	4
Total		9	7	16

b. Skala Kontrol Diri

Untuk mengungkap kontrol diri subjek dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala kontrol diri yang mengacu pada aspek-aspek kontrol diri, yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif, kemampuan mengontrol keputusan, dan kemampuan mengontrol informasi.

Skala kontrol diri memiliki total 23 pertanyaan dengan masing-masing 11 pertanyaan *favorable* dan 12 pertanyaan *unfavorable*. Jawaban dalam skala ini sesuai dengan keadaan subjek untuk mempermudah subjek dan peneliti, dan setiap pertanyaan memiliki alternatif jawaban dengan skor berbeda. Pertanyaan *favorable* memiliki rentang nilai 4 sampai dengan 1, dengan rincian nilai 4 untuk jawaban SS (Sangat sesuai), nilai 3 untuk jawaban S (Sesuai), nilai 2 untuk jawaban TS (Tidak sesuai) dan nilai 1 untuk jawaban STS (Sangat tidak sesuai), sedangkan pertanyaan *unfavorable* memiliki rentang nilai 1 sampai dengan 4, dengan rincian nilai 1 untuk jawaban SS (Sangat sesuai), nilai 2 untuk jawaban S (Sesuai), nilai 3 untuk jawaban TS (Tidak sesuai), dan nilai 4 untuk jawaban STS (Sangat tidak sesuai).

Blueprint skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Blueprint Skala Kontrol Diri

Aspek Kontrol Diri	Indikator	Jumlah Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemampuan mengontrol perilaku	1. Memodifikasi stimulus dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus			
	2. Mengatur pelaksanaan untuk mengendalikan situasi, keadaan diri, atau keadaan di luar diri	5	4	9
	3. Tindakan konkrit untuk mengurangi dampak <i>stressor</i> atau impuls			
Kemampuan mengontrol kognitif	Mengalihkan <i>stressor</i> atau impuls ke arah positif atau netral	2	3	5
Kemampuan mengontrol keputusan	Kemampuan memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini dan disetujui individu.	2	2	4
Kemampuan mengontrol informasi	Memperoleh informasi untuk mengantisipasi <i>stressor</i> atau impuls	2	3	5
Total		11	12	23

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji validitas dan uji reliabilitas diperlukan untuk mendapatkan alat ukur yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Azwar (2014, h. 105) menyatakan bahwa sejauh mana kepercayaan dapat diberikan pada kesimpulan penelitian sosial tergantung antara lain pada akurasi dan kecermatan data yang diperoleh dari validitas dan reliabilitas alat ukurnya.

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur banyak tergantung pada sejauh mana isi angket tersebut mencakup data yang komprehensif dan relevan dengan tujuan penelitian (Azwar, 2014, h. 106).

Validitas dalam alat ukur dalam penelitian ini menggunakan validitas item, yang diuji menggunakan korelasi antara skor skala yang diperoleh dari masing-masing item dengan skor total yang diuji menggunakan rumus korelasi *Product Moment*, dengan batas minimal korelasi (r) masing-masing item adalah 0,3061. Batas tersebut didapat berdasar perhitungan dari 30 subjek penelitian yang kemudian dicocokkan antara r tabel dan r hitung dengan $p < 0,05$. Item yang memiliki r hitung kurang dari 0,3061 akan disingkirkan supaya tidak mengacaukan pengukuran. Peneliti juga menggunakan program komputer *Statistical Packages for Social Sciness* atau SPSS untuk menghemat waktu dan mempermudah hitungan.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur banya dipengaruhi oleh sikap, persepsi, dan motivasi responden dalam memberikan jawaban (Azwar, 2014, h. 106). Analisis reliabilitas dilakukan setelah analisis validasi item, karena item yang akan dianalisis reliabilitasnya hanya item yang valid. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan skor minimum 0,70.

G. Metode Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian akan dilakukan analisis. Pengolahan data penelitian yang sudah diperoleh dimaksudkan sebagai suatu cara mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca dan ditafsirkan (Azwar, 2014, h. 123). Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok adalah teknik analisis Korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*.