

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang lebih menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2004: 5). Menurut Arikunto (2002: 10), bahwa penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya, sehingga kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lainnya.

#### 3.2. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

- a. Variabel Bebas : Intensitas mengikuti olah rasa
- b. Variabel Tergantung : Kontrol diri mahasiswa anggota teater  
Kampus IAIN Walisongo Semarang

#### 3.3. Definisi Konseptual dan Operasional

##### 3.3.1 Definisi Konseptual

##### a. Kontrol Diri

Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk menahan keinginan dan menunda kepuasan termasuk kemampuan untuk memanipulasi diri, baik untuk mengurangi maupun meningkatkan perilaku (Bukhori, 2008:11). Hanley dan Spatis sebagaimana dikutip oleh

Bukhori (2003: 9) menyatakan bahwa meditasi merupakan salah satu dari usaha untuk meningkatkan kontrol diri.

#### b. Intensitas Mengikuti Olah Rasa

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *intense* yang berarti semangat, giat, hebat, singkat, sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya), tinggi, penuh gelora, penuh semangat, dan sangat emosional (Depdikbud, 1988: 335). Olah rasa itu sendiri dapat diartikan sebagai proses pertama transformasi atau penjiwaan terhadap peran. Yaitu memberi fokus kepada energi yang sudah dimiliki oleh si aktor. Dia harus mengendalikan dirinya menuju satu tujuan tertentu. Usaha memfokuskan energi itu adalah usaha menyerahkan diri sepenuhnya kepada aksi dramatis sesuai tuntutan naskah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan menentukan pilihan-pilihan aksi selaras dengan keyakinannya terhadap tokohnya (Waluyo, 2002: 117).

### 3.3.2. Definisi Operasional

#### a. Intensitas mengikuti olah rasa

Merupakan suatu kesungguhan individu dalam melakukan kegiatan olah rasa secara berulang-ulang dan terus menerus untuk mencapai hasil yang diinginkan yaitu kemampuan mengontrol emosi, perasaan, dan hati agar bisa merasa bahagia dalam kondisi yang sulit, sakit, miskin, terancam, dan dalam menghadapi kepedihan hidup. Aspek-aspek intensitas mengikuti olah rasa terdiri

dari: 1. Motivasi, yaitu suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak. 2. Frekuensi, yakni seberapa sering kegiatan dilakukan dalam periode waktu tertentu. 3. Efek, yaitu suatu perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan. 4. *Spirit of change*, ialah semangat untuk berubah. Tinggi rendahnya intensitas mengikuti olah rasa terlihat dari skor yang diperoleh subjek pada skala intensitas mengikuti olah rasa. Skor tinggi menunjukkan bahwa intensitas mengikuti olah rasa tinggi. Sebaliknya skor rendah menunjukkan bahwa intensitas mengikuti olah rasa rendah.

b. Kontrol diri

Merupakan kemampuan individu untuk memanipulasi diri baik untuk mengurangi maupun meningkatkan perilakunya. Aspek-aspek kontrol diri meliputi: 1. Kontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk mengambil tindakan konkret untuk mengurangi akibat dari *stressor* dan kemampuan mengatur stimulus. 2. Kontrol kognitif, yakni kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan. 3. Kontrol keputusan, yaitu kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Tinggi rendahnya kontrol diri terlihat dari skor yang diperoleh subjek pada skala kontrol diri. Skor tinggi

menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya skor rendah menunjukkan tingkat kontrol diri yang rendah pula.

#### 3.4. Data dan Sumber Data

Data menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian analisis atau kesimpulan. Sementara sumber data adalah subjek di mana data dapat diperoleh (Arikunto, 2006:129). Menurut sumbernya, data penelitian digolongkan menjadi data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Sumber data primer penelitian ini yaitu para mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Data primer dalam penelitian ini adalah skor skala intensitas mengikuti olah rasa dan kontrol diri yang didapat dengan menyebarkan skala pada para mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang.

Data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain dari subjek penelitiannya (Azwar, 1998: 91). Data ini dapat berupa buku, majalah, artikel, artikel yang ada relevansinya dengan penelitian ini, serta data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi penelitian. Sumber data sekunder adalah anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang yang diwancarai dan buku-buku atau catatan yang menunjang penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini adalah profil dari teater kampus yang memuat penjelasan antara lain tentang sejarah berdirinya, struktur pengurusnya, dan jumlah anggotanya.

### 3.5. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh subjek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Aturan penentuan jumlah sampel dalam penelitian menurut Arikunto adalah apabila populasi kurang atau sama dengan 100 maka seluruh populasi merupakan sampel dan jika populasi lebih dari 100 maka sampel dapat diambil mulai dari kisaran 10%-25% dari jumlah populasi (Arikunto, 2002:108-109).

Cara untuk penentuan sampel itu sendiri menggunakan *simple random sampling* yaitu sampel dipilih secara acak (Setiawan, 2005: 4). Jadi seluruh subjek dalam populasi dianggap sama dan tidak memiliki strata sehingga semua subjek memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih.

Berdasarkan data prariset, jumlah anggota teater di IAIN Walisongo Semarang terdapat kurang lebih 219 orang. Menurut pendapat Arikunto tentang penentuan jumlah sampel, maka dari 219 anggota dalam populasi akan diambil 25%. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 55 orang anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang.

### 3.6. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala psikologi. Skala adalah perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap suatu pertanyaan (Azwar, 2012: xvii). Selain menggunakan skala psikologi, penulis juga menggunakan metode dokumentasi dan wawancara sebagai metode

pendukung dalam pengumpulan data. Masing-masing metode pengumpulan data di atas yaitu:

### 3.6.1. Metode Skala Psikologi

Skala psikologi yaitu cara pengumpulan data dengan menetapkan besarnya bobot atau nilai skala pada setiap jawaban pertanyaan objek psikologis yang berdasarkan pada suatu kontinu (Azwar, 2012: xvii). Metode ini merupakan metode utama yang digunakan dalam penelitian ini. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala intensitas mengikuti olah rasa dan skala kontrol diri. Kedua skala tersebut sebagaimana dalam lampiran 1 dan 2.

Kedua skala tersebut sudah melewati sejumlah persiapan agar memenuhi syarat ilmiah, yang meliputi: a. Penyusunan skala intensitas mengikuti olah rasa dan skala kontrol diri. b. Mengujicobakan alat ukur. c. Memilih item-item alat ukur yang memiliki validitas (kesahihan) dan reliabilitas (keandalan) yang baik serta yang digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevaliditasan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2002: 70). Reliabilitas adalah kehandalan alat ukur, pada dasarnya merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan, apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih (Singarimbun, 1998: 22).

Seleksi item dilakukan dengan melakukan pengujian validitas terhadap semua item di setiap variabel. Pengujian dilakukan dengan menggunakan formulasi korelasi *product moment dari Pearson* dan penghitungannya menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 (Wijaya, 2009: 110). Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha dari Cronbach dan penghitungannya menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika koefisien Cronbach's Alpha di atas 0,6 (Pramesti, 2011: 21).

Pilihan jawaban dalam skala intensitas mengikuti olah rasa dan kontrol diri ada empat pilihan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skornya tergantung pada *favorable* atau tidaknya suatu butir pernyataan. Pada jawaban untuk pernyataan *favorable* skor bergerak mulai dari nilai empat (4) hingga nilai satu (1) sedangkan jawaban pada pernyataan *unfavorable* skor dimulai dari satu (1) sampai empat (4).

Penyebaran skala untuk uji coba untuk mengetahui tingkat validitas dan reabilitas dilakukan pada pertengahan bulan April 2014 di Teater Wadas. Jumlah skala yang disebar sebanyak 30 eksemplar, dan yang kembali serta memenuhi syarat untuk dianalisis sebanyak 21 eksemplar. Sembilan skala dinyatakan gugur, karena tidak lengkapnya data dan ada beberapa bagian yang tidak diisi.

a. Skala Intensitas Mengikuti Olah Rasa

Skala ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat intensitas mengikuti olah rasa. Pengukuran intensitas dalam mengikuti olah rasa dilakukan berdasarkan aspek-aspek intensitas mengikuti olah rasa yaitu: motivasi, frekuensi, efek, dan semangat untuk berubah (*spirit of change*). Selanjutnya aspek-aspek intensitas tersebut dijadikan indikator dalam mengukur intensitas mengikuti olah rasa. Adapun *blue print* skala intensitas mengikuti olah rasa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.1**

***Blue-Print* Skala Intensitas Mengikuti olah rasa**

<b>No.</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
1.	Frekuensi	1, 9, 17, 25, 30	2, 10, 18	8
2.	Motivasi	3, 11, 19, 26	4, 12, 20, 27	8
3.	Efek	5, 13, 21, 28, 31	6, 14, 22	8
4.	<i>Spirit of change</i>	7, 15, 29, 23, 32	8, 16, 24	8
<b>Jumlah</b>				<b>32</b>

Setelah dilakukan uji validitas dan reabilitas, skala intensitas mengikuti olah rasa diketahui bahwa dari 32 item skala tentang intensitas mengikuti olah rasa terdapat 30 item yang valid, yaitu item: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32. Adapun item yang tidak valid (*drop*) berjumlah 2 item, yaitu: 22, 24. Sementara itu, hasil reabilitas skala intensitas mengikuti olah rasa diketahui nilai alpha-

nya sebesar 0.744, sehingga dapat dikatakan bahwa skala intensitas mengikuti olah rasa reliabel karena  $0,744 > 0,6$  (hasil uji validitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3).

Item tersebut kemudian diurutkan kembali, setelah item yang gugur dibuang. Lebih jelasnya, sebaran item skala intensitas mengikuti olah rasa sesudah uji coba yang telah diurutkan kembali dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.2**

**Skala Intesitas Mengikuti Olah Rasa Pasca Uji Coba**

<b>No.</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
1.	Frekuensi	1, 9, 17, 23, 27	2, 10, 18	8
2.	Motivasi	3, 11, 19, 24	4, 12, 20,28	8
3.	Efek	5, 13, 21, 25, 29	6, 14,	7
4.	<i>Spirit of change</i>	7, 15, 22, 26, 30	8, 16,	7
<b>Jumlah</b>				30

Jadi jumlah item dari skala itensitas mengikuti olah rasa yang sah dan handal dalam penelitian ini sebanyak 30 item. Item *favorable* berjumlah 19 item, sedangkan 11 item lainnya merupakan item *unfavorable* (lihat lampiran 1 b).

**b. Skala Kontrol Diri**

Skala ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Pengukuran kontrol diri dilakukan berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yaitu meliputi: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol

keputusan. Adapun *blue print* dari skala kontrol diri adalah sebagai berikut ini:

**Tabel 3.3**

***Blue-Print* Skala Kontrol diri**

<b>No.</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorabel</i></b>	<b>Jumlah</b>
1	Kontrol perilaku	1, 7, 13, 19, 25, 31	2, 8, 14, 20, 26,	11
2	Kontrol kognitif	3, 9, 15, 21, 27, 32	4, 10, 16, 22, 28	11
3	Kontrol keputusan	5, 11, 17, 23, 29	6, 12, 18, 24, 30, 33	11
<b>Jumlah</b>				<b>33</b>

Setelah dilakukan uji validitas dan reabilitas, skala kontrol diri diketahui bahwa dari 33 item skala tentang kontrol diri terdapat 22 item yang valid, yaitu item: 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 24, 26, 27, 29, 31, 32. Adapun item yang tidak valid (*drop*) berjumlah 11 item, yaitu item: 2, 4, 6, 13, 19, 21, 23, 25, 28, 30, 33.

Hasil reabilitas skala kontrol diri diketahui nilai alpha-nya sebesar 0.716, sehingga dapat dikatakan bahwa skala kontrol diri reliabel karena  $0,716 > 0,6$  (hasil uji validitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 4).

Item tersebut kemudian diurutkan kembali, setelah item yang gugur dibuang. Lebih jelasnya, sebaran item kontrol diri sesudah uji

coba yang telah diurutkan kembali dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

**Tabel 3.4**

**Skala Kontrol Diri Pasca Uji Coba**

<b>No.</b>	<b>Indikator</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>	<b>Jumlah</b>
1	Kontrol perilaku	1, 7, 14	2, 8, 15, 20	7
2	Kontrol kognitif	3, 9, 10, 16, 21	4, 11, 17	8
3	Kontrol keputusan	5, 12, 18, 22	6, 13, 19	7
<b>Jumlah</b>				<b>33</b>

Jadi jumlah item dari skala kontrol diri yang sah dan handal dalam penelitian ini sebanyak 22 item. Item *favorable* berjumlah 12 item, sedangkan item *unfavorable* berjumlah 10 item (Lihat lampiran 2 b).

c. Metode Wawancara

Metode wawancara adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan percakapan dengan sumber informasi secara langsung (tatap muka) untuk memperoleh keterangan yang relevan (Arikunto, 1998: 145). Metode ini untuk mengumpulkan data tentang bagaimana pelaksanaan olah rasa di komunitas teater kampus IAIN Walisongo Semarang, untuk memperoleh data tersebut penulis melakukan wawancara kepada pengurus dan anggota teater.

#### d. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya (Arikunto 1998: 236). Metode ini dimaksudkan untuk mengetahui profil dari teater-teater kampus yang ada di IAIN Walisongo Semarang.

#### 3.7. Metode Analisis Data

Analisis ini digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan. Adapun metode analisis data yang digunakan adalah metode statistik dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Teknik analisis regresi sederhana dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas mengikuti olah rasa dan kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Akan tetapi sebelum itu, akan dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi ini dilakukan dengan uji normalitas, yaitu cara untuk melihat apakah sampel yang diambil berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov dengan tingkat  $\text{sig} > 0.05$  data berdistribusi normal.