

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penulisan penelitian yang baik dan secara ilmiah tentunya dibutuhkan suatu penelitian yang baik dan cermat. Dalam penyusunan penelitian ini metode yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk membuat angka secara terinci terhadap fenomena yang diamati.

Metode penelitian ini dimaksudkan sebagai cara untuk melakukan penelitian dalam rangka memperoleh data dan informasi yang relevan untuk dijadikan dasar pengambilan keputusan.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan menekankan analisis pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metoda statistika. Pada dasarnya penelitian kuantitatif dilakukan menggunakan pendekatan inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi pengaruh antar variabel yang diteliti (Azwar, 2012: 5).

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang berbentuk kuantitatif, yang bersifat korelasional. Penelitian lapangan merupakan suatu penelitian untuk memperoleh data-data yang sebenarnya di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam). Dengan menggunakan pendekatan ini peneliti dapat mendapatkan hasil dan mengolahnya dengan statistik sehingga mendapatkan hasil yang valid.

2. Variabel penelitian

Secara sederhana variabel sebagai konsep yang mengalami variasi nilai. Jika konsep dipakai untuk menggambarkan realitas atau fenomena sosial secara “netral” atau “rendah” terhadap konsep yang digambarkan tersebut.

a. Variabel Bebas (*Independent Variable “X”*)

Variable independen atau variabel bebas sering disebut prediktor. Yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab berubahnya variabel dependen. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah Sindrom Premenstruasi (X) (Purwanto, 2007:17).

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable “Y”*)

Variabel dependen atau variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Purwanto,

2007:17-18). Variabel terikat ini adalah Kontrol Diri (Y).

3. Definisi operasional

Definisi operasional ini dimaksudkan untuk memberikan rujukan-rujukan empiris apa saja yang dapat ditemukan di lapangan untuk menggambarkan secara tepat konsep yang dimaksud sehingga konsep tersebut dapat diamati dan diukur (Purwanto, 2007:18). Definisi operasional adalah batasan pengertian variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, yang diperlukan untuk menjelaskan agar terdapat kesamaan penaksiran dan tidak mempunyai arti yang berbeda-beda.

Pramenstruasi sindrom adalah kumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang dialami 7 atau 10 hari menjelang menstruasi kadang keluhan yang dialami bisa bervariasi dari bulan satu ke bulan lainnya, kadang menghilang beberapa hari setelah menstruasi. Bisa menjadi lebih ringan ataupun lebih berat berupa gangguan mental (mudah tersinggung, sensitif) maupun gangguan fisik.

- a. Aspek-aspek sindrom pramenstruasi tentang mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo
 - 1) Sindrom pramenstruasi perubahan afektif yang meliputi: merasa tertekan, dan *dysphonic disorder*.
 - 2) Sindrom pramenstruasi perubahan kognitif: mood menjadi labil, iritabilitas (mudah tersinggung),

- depresi, ansietas (cemas), gangguan konsentrasi, insomnia (sulit tidur), disforia (perasaan sedih).
- 3) Sindrom pramenstruasi perubahan fisiologis/retensi air: berat badan, bengkak-bengkak.
 - 4) Sindrom pramenstruasi perubahan fisik: kelemahan umum, acne (jerawat), nyeri pada kepala, punggung, perut bagian bawah, nyeri pada payudara, gangguan saluran cerna misalnya rasa penuh/kembung, konstipasi (susah buang air besar), diare, perubahan nafsu makan, sering merasa lapar (*food cravings*).

Tinggi rendahnya sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi tercermin pada skor yang diperoleh subjek pada skala sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi sindrom pramenstruasi tentang mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Kontrol diri adalah mengatur dan mengarahkan perilaku atau tindakan dengan cara melakukan suatu tindakan dengan pertimbangan dan penekanan melalui konsep dengan menggunakan teknik dimana mengalami sindrom pramenstruasi pada mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

b. Aspek-aspek kontrol diri

1) Mengontrol perilaku (behavioral control)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2) Kemampuan mengatur stimulus (stimulus modifiability), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

3) Mengontrol keputusan (decision control).

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan (Thalib, 2010:110).

Tinggi rendahnya kontrol diri tercermin pada skor yang diperoleh subjek pada skala kontrol diri. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi kontrol diri.

Dengan demikian pada faktor kontrol diri menjadi variabel-variabel yang bisa memberikan ruang lingkup apa saja yang dapat mempengaruhi pada hubungan sindrom

pramenstruasi pada kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam). Pertama, meliputi: mengontrol perilaku meliputi: kemampuan mengatur perilaku (*regulated administration*), kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*). Kedua, meliputi: mengontrol kognitif (*cognitive control*), kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*), kemampuan melakukan penelitian (*appraisal*). Ketiga, mengontrol keputusan meliputi: kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan, kemampuan mengontrol keputusan, individu memiliki kesempatan, dan kebebasan.

4. Sumber dan Jenis Data

- a. Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari objek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Data primer dalam penelitian ini adalah seluruh skor dari skala pengukuran yang diperoleh peneliti.
- b. Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berupa dokumentasi atau laporan yang telah tersedia (Azwar, 2007: 91). Data sekunder dari penelitian ini dari

dokumen-dokumen dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

5. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008:117). Dalam hal ini yang menjadi populasi adalah seluruh Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2013-1015 yang berjumlah 932. Adapun sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2008:118). Sampling adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009: 81). Teknik sampling yang digunakan teknik probability sampling dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap populasi untuk dipilih menjadi anggota sampling (Sujarweni, 2012: 14). Pengambilan sampel dengan cara kluster (*cluster random sampling*) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek individual (Azwar, 1998: 87) Untuk menghitung penentuan jumlah sampel dari populasi dengan menggunakan rumus Solvin sebagai berikut;

$$n = \frac{N}{1 \pm Ne^2}$$

Dimana ;

n : Ukuran sampel

N : Jumlah populasi

e : Persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih ditaksir atau diinginkan.

Dari keterangan di atas maka dapat diperoleh sampel sebagai berikut :

Diketahui,

$N : 149$

$e : 10\%$

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{934}{1 + 934(0.1)^2}$$

$$n = \frac{934}{10.34}$$

$$n = 90.32$$

Sampel penelitian dengan derajat kesalahan 10% dan jumlah populasi sebanyak 934 orang adalah 90.32 yang kemudian peneliti bulatkan menjadi 90 mahasiswa (Sujarweni, 2012:17).

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Penggunaan metode skala untuk

mengungkap aspek kepribadian individu, misalnya data mengenai perubahan afektif, kognitif, fisiologis, fisik. Skala merupakan metode pengumpulan data pertanyaan dan pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item (Azwar, 1998:99).

Penelitian akan menggunakan skala sindrom pramenstruasi dan skala kontrol diri. Pengukuran sindrom pramenstruasi dan kontrol diri menggunakan skala Likert yang memiliki pilihan jawaban sangat sesuai (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor jawaban mempunyai nilai 1-4 sebagaimana dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 3.1
Skor Jawaban Item

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala sindrom pramenstruasi tentang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo menggunakan 40 item pernyataan, diantaranya 20 item pernyataan *favorable* dan 20 item pernyataan *unfavorable*. Untuk mempermudah dalam penyusunan skala hubungan

sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi, maka terlebih dahulu dibuat tabel spesifikasinya sebagaimana dalam tabel 2.

Tabel 3.2

Blue Print Skala sindrom pramenstruasi tentang mahasiswi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo

No	Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Sindrom Pramenstruasi	Sindrom Pra Menstruasi Perubahan Afektif	1) depresi, 2) Dysphonic disorder.	5, 11, 18, 21, 30	3, 13, 16, 27, 32
		Sindrom Pra Menstruasi Perubahan Kognitif	Mood menjadi labil, Iritabilitas (mudah tersinggung), Depresi, Ansietas (cemas), Gangguan konsentrasi Insomnia (sulit tidur), Disforia (perasaan sedih).	1, 12, 19, 20, 24,33,39	6, 8, 14, 22, 31,40,24
		Sindrom Pra Menstruasi Perubahan Fisiologis/ Retensi Air	Berat badan, Bengkak-bengkak.	37, 35, 38,	29, 15, 34,
		Sindrom Pra Menstruasi perubahan Fisik	Kelemahan umum, Acne (jerawat), Nyeri pada kepala, punggung, perut bagian bawah, Nyeri pada payudara, Gangguan saluran cerna misalnya	4, 10, 17, 23, 25	2, 7, 9, 28, 36

			rasa penuh/kembung, konstipasi (susah buang air besar), diare, perubahan nafsu makan, sering merasa lapar (food cravings)		
Jumlah				20	20

Adapun skala kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo menggunakan 20 item pernyataan, diantaranya 12 item pernyataan *favorable* dan 10 item pernyataan *unfavorable*. Untuk mempermudah dalam penyusunan skala hubungan sindrom pramenstruasi tentang kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, maka terlebih dahulu dibuat tabel spesifikasinya sebagaimana dalam tabel 3.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kontrol Diri

No	Variabel	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Kontrol Diri	a. Mengontrol Perilaku	3, 12, 8, 20	1, 10, 17, 14
		b. Mengontrol Kognitif	5, 15, 9,	6, 16, 19
		c. Mengontrol Keputusan	2, 11, 7,	4, 13, 18
Jumlah			10	10

Skala sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi akan diuji menggunakan teknik uji terpakai dengan metode one shot. Teknik uji terpakai artinya responden uji coba termasuk anggota penelitian sesungguhnya (Sugiyono, 2012: 45).

7. Pengujian validitas dan reliabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir instrumen dalam suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel (Sujarweni, 2012: 177) Selanjutnya setiap butir instrumen valid atau tidak dengan mengkorelasikan skor butir dengan skor total. Jika harga korelasi dibawah 0.312 dan 0.444 maka butir tidak valid dan jika di atas 0.312 dan 0.444 dinyatakan valid (Sugiyono, 2009: 126).

Uji reliabilitas merupakan ukuran suatu kestabilan dan konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan dalam bentuk kuesioner (Sujarweni, 2012: 186). Dengan uji reliabilitas internal *consistency* dimana hanya mencoba instrumen satu kali saja dengan teknik belah dua dari *Spearman Brown*.

a. Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Skala yang telah selesai disusun kemudian dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui Validitas dan Reliabilitasnya, hal ini dilakukan karena skala yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data

penelitian adalah skala yang memenuhi Validitas dan Reliabilitas.

Validitas instrumen diuji dengan menggunakan korelasi skor butir dengan skor total "*Product Moment (Pearson)*". Analisis dilakukan terhadap semua butir instrumen. Kriteria pengujiannya dilakukan dengan cara membandingkan r hitung dengan r tabel pada taraf $\alpha = 0,05$. Jika hasil perhitungan ternyata r hitung $>$ r tabel maka butir instrumen dianggap valid, sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka dianggap tidak valid (invalid), sehingga instrumen tidak dapat digunakan dalam penelitian. Selanjutnya dalam memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi, Sugiyono (2012:130) menyatakan "Item yang mempunyai korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasinya tinggi, menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula Berikut item pernyataan dalam kurung dan bergaris tebal yang dinyatakan tidak valid dan akan dibuang:

Tabel 3.4
Uji Validitas
Sindrom Pramenstruasi

Item	r hitung	Stndar <i>Corlatn</i>	Kriteria
R1	0.245	0,312	Tidak Valid
R2	0.670	0,312	Valid
R3	0.571	0,312	Valid

R4	0.184	0,312	Tidak Valid
R5	0.569	0,312	Valid
R6	0.436	0,312	Valid
R7	0.303	0,312	Tidak Valid
R8	0.230	0,312	Tidak Valid
R9	0.338	0,312	Valid
R10	0.655	0,312	Valid
R11	0.550	0,312	Valid
R12	0.267	0,312	Tidak Valid
R13	0.403	0,312	Valid
R14	0.075	0,312	Tidak Valid
R15	0.133	0,312	Tidak Valid
R16	0.657	0,312	Valid
R17	0.508	0,312	Valid
R18	0.626	0,312	Valid
R19	0.413	0,312	Valid
R20	0.453	0,312	Valid
R21	0.515	0,312	Valid
R22	0.483	0,312	Valid
R23	-0.317	0,312	Tidak Valid
R24	0.317	0,312	Valid
R25	0.343	0,312	Valid
R26	0.524	0,312	Valid
R27	0.640	0,312	Valid
R28	0.533	0,312	Valid
R29	0.363	0,312	Valid
R30	-0.031	0,312	Tidak Valid
R31	0.524	0,312	Valid
R32	0.307	0,312	Tidak Valid

R33	0.252	0,312	Tidak Valid
R34	0.514	0,312	Valid
R35	-0.308	0,312	Tidak Valid
R36	0.339	0,312	Valid
R37	0.159	0,312	Tidak Valid
R38	0.080	0,312	Tidak Valid
R39	0.329	0,312	Valid
R40	0.128	0,312	Tidak Valid

Tabel 3.5
Uji Validitas Kontrol Diri

Item	r hitung	Stndar <i>Corlatn</i>	Kriteria
R1	0.905	0,444	Valid
R2	0.712	0,444	Valid
R3	0.151	0,444	Tidak Valid
R4	0.876	0,444	Valid
R5	0.536	0,444	Valid
R6	0.652	0,444	Valid
R7	0.840	0,444	Valid
R8	0.682	0,444	Valid
R9	0.210	0,444	Tidak Valid
R10	0.661	0,444	Valid
R11	0.903	0,444	Valid
R12	0.292	0,444	Tidak Valid
R13	0.625	0,444	Valid
R14	0.732	0,444	Valid
R15	0.841	0,444	Valid
R16	0.578	0,444	Valid
R17	0.440	0,444	Tidak Valid
R18	0.693	0,444	Valid

R19	0.745	0,444	Valid
R20	0.859	0,444	Valid

Dari hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS 16, diketahui bahwa 40 pernyataan variabel sindrom pramenstruasi yang valid berjumlah 25, yaitu: 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 16,17,18,19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 36, 39. Adapun yang tidak valid (drop) berjumlah 15, yaitu: 1, 4, 7, 8, 12, 14, 15, 23, 30, 32, 33, 35, 37, 38, 40. Sementara itu, dari 20 pernyataan variabel kontrol diri yang valid berjumlah 16, yaitu: 1, 2, 4, 5,6, 7,8, 10, 11, 13, 14,15,16,18, 19, 20. Sedangkan yang tidak valid (drop) berjumlah 4 yaitu: 3, 9, 12, 17 . Untuk mempermudah pemahaman hasil uji validitas sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Ringkasan Hasil Uji Validitas

Instrumen	Item	Hasil uji validitas	Jumlah
Sindrom pramenstruasi	Valid	2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 16,17,18,19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 36, 39	25
	Drop	1, 4, 7, 8, 12, 14, 15, 23, 30,	15

		32, 33, 35, 37, 38, 40	
Jumlah			40
Kontrol diri	Valid	1, 2, 4, 5,6, 7,8, 10, 11, 13, 14,15,16,18, 19, 20	16
	Drop	3, 9, 12, 17	4
Jumlah			20

Setelah uji validitas dilakukan, maka dilakukan uji reliabilitas instrumen. Reliabilitas artinya memiliki sifat yang dapat dipercaya. Reliabilitas mengandung tiga makna yaitu tidak berubah-ubah, konsisten, dan dapat diandalkan (Hasan, 2004: 15). Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha dari Cronbach, dan penghitungannya menggunakan bantuan program SPSS 16.00. Pengujian reliabilitas dilakukan pada semua item yang valid. Adapun ringkasannya sebagai berikut:

Tabel 3.7
Hasil Pengujian Reliabilitas

No.	Variabel	Rh (hitung)	Rt (tabel)(0.05)	Kriteria
1.	X	0.862	0.312	Reliabel
2.	Y	0.942	0.444	Reliabel

Dari tabel diatas diketahui bahwa tingkat rehabilitasi X= 0.862 dan tingkat reliabilitas untuk variabel Y= 0.942. Hal ini berarti alat ukur yang akan yang dipakai sangat reliabel

untuk digunakan dalam pengumpulan dan pengolahan data.

8. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan teknik analisis data statistik dengan program SPSS versi 16. Tujuannya adalah menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Adapun langkah-langkahnya dalam menganalisis data dilakukan meliputi tiga tahapan, yaitu analisis pendahuluan, analisis uji hipotesis, dan analisis lanjut.

a. Analisis Pendahuluan

Untuk mengetahui adakah hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi dalam menghadapi kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, langkah awal dengan memberi nilai pada setiap item jawaban pernyataan dengan angka untuk responden. Kemudian nilai-nilai jawaban tersebut diolah untuk mengetahui ualitas masing-masing variabel.

b. Analisis Uji Hipotesis

Analisis ini digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan. Adapun jalan yang ditempuh adalah melalui pengolahan data yang akan mencari hubungan antara variabel X dan variabel Y yang dicari melalui rumus *product moment* seri person (Dajan, 1984: 301).

c. Analisis Lanjut

Setelah diperoleh hasil koefisien antara variabel X dan Y maka langkah selanjutnya adalah menghubungkan nilai (hasil koefisien korelasi) dengan nilai R tabel.