

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Kecenderungan Perilaku *Self Harm*
2. Variabel Bebas : Kontrol Diri

B. Definisi Operasional

1. *Self Harm*

Self harm adalah perilaku remaja yang sengaja melukai diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri, meskipun tetap berisiko membahayakan tubuh. Biasanya, hal ini dilakukan untuk mengatasi stres, kecemasan, atau emosi yang sulit diungkapkan, seperti menggores kulit atau memukul diri sendiri. Meskipun tidak langsung mengancam nyawa, *self harm* sering kali merupakan indikator dari kecenderungan perilaku *self harm* yang lebih mendalam. Kecenderungan perilaku *self harm* diukur menggunakan skala *self harm* yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya berdasarkan teori Walsh (2006).

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki remaja untuk membuat keputusan yang tepat dengan mempertimbangkan faktor kognitif secara hati-hati dan berkesinambungan. Kemampuan kontrol diri yang kuat, membuat remaja mampu mengarahkan perubahan dalam perilaku mereka mereka berdasarkan informasi yang telah mereka kelola dan temukan, sehingga mereka dapat memilih tindakan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri

yang dimodifikasi dari penelitian terdahulu berdasarkan teori Averill (1973).

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Yogyakarta. Peneliti menerapkan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *nonprobability sampling* dalam pengambilan sampel. Menurut Sugiyono (2022), *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria khusus yang telah dirancang sebelumnya oleh peneliti. Kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Remaja usia 11-18 tahun
2. Berjenis kelamin perempuan
3. Memiliki pemikiran untuk melukai diri/sudah melukai diri sendiri

Namun, sebelum dilaksanakannya pengisian data oleh responden maka terlebih dahulu diberikan *screening* yang bertujuan untuk mendeteksi adanya kecenderungan perilaku *self harm* yang sesuai dengan karakteristik yang diharapkan. *Screening* terdiri dari 5 pernyataan terkait gejala kecenderungan perilaku *selfharm* dengan masing-masingnya memiliki 2 pilihan jawaban yaitu “ya” dan “tidak”, dari 5 pernyataan ketika subjek menyatakan minimal 2 pernyataan “ya” maka subjek dapat dikatakan termasuk dalam kriteria penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan instrumen berupa skala. Dalam prosesnya, peneliti akan menyajikan sejumlah pernyataan kepada responden melalui *google form*. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022) metode penelitian kuantitatif ialah suatu metode penelitian yang menggunakan angka sejak awal proses pengumpulan data dan analisis menggunakan statistik.

Penelitian ini menggunakan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2022) skala *likert* digunakan untuk menilai bagaimana sikap, pendapat, dan pandangan seseorang atau kelompok terhadap suatu peristiwa sosial. Skala ini menawarkan empat pilihan jawaban agar responden tidak memilih jawaban yang netral atau tidak pasti, yang bisa menimbulkan kebingungan bagi peneliti dalam membuat kesimpulan yang jelas (Aisyah, Saputra, Rozanda, & Ahsyar, 2021). Pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS):

Tabel 3.1 Skala *Likert*

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Adapun skala yang digunakan yaitu :

1. Skala *Self Harm*

Skala *self harm* dibuat berdasarkan aspek-aspek *self harm* dari Walsh dalam penelitian Fatimah (2024) yaitu lingkungan, biologis, kognitif, perilaku dan afektif. Skala yang disusun dimodifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dalam bentuk modifikasi aitem. Modifikasi dilakukan pada aitem 5, 7, 23 dan 29. Skala *self harm* terdiri dari 36 aitem yang terbagi menjadi dua pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti menyediakan 4 opsi jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) yang memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3, sedangkan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor jawaban 4.

Tabel 3.2 *Blue Print Skala Self Harm*

Aspek	Indikator	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Aspek Lingkungan	1. Adanya rasa kehilangan dengan orang lain	1, 19	2	10, 36	2
	2. Isolasi sosial	11, 35	2	2, 20	2
2. Aspek Biologis	1. Adanya kesalahan pada otak/saraf	5, 23	2	14, 32	2
	1. Pemikiran yang kaku harus mencapai tujuan atau tidak sama sekali	3, 12,	2	21, 34	2
3. Aspek Kognitif	2. Adanya keyakinan bahwa melukai diri dapat	13, 33		4, 22	2

		meringankan masalah				
4. Aspek Perilaku	1.	Melepaskan perasaan marah secara berlebihan	17, 29	2	8, 26	2
	2.	Melampiasakan rasa kecemasan yang berlebihan	9, 27	2	18, 28	2
5. Aspek Afektif	1.	Rasa bersalah yang besar atas apa yang terjadi	15, 31	2	6, 24	2
	2.	Adanya perasaan yang besar terhadap membenci diri sendiri	7, 25	2	16, 30	2
				18		18

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Averill dalam penelitian Arfian (2021) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambil keputusan. Skala yang disusun dimodifikasi dengan mengubah aitem agar sesuai dengan tujuan penelitian. Skala kontrol diri terdiri dari 32 aitem yang terbagi menjadi dua pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti melakukan modifikasi alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) yang memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3, sedangkan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor jawaban 4.

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Kontrol Perilaku	1. Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	1, 17	2	2, 18	2
	2. Mampu mengendalikan situasi di luar dirinya	3, 19	2	4, 20	2
2. Kontrol Kognitif	1. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik	5, 21	2	6, 22	2
	2. Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi yang lebih baik	7, 23	2	8, 24	2
	3. Mampu melakukan penilaian situasi secara positif dengan subyektif	9, 25	2	10, 26	2
3. Kontrol dalam Mengambil Keputusan	1. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	11, 27	2	12, 28	2
	2. Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapi	13, 29	2	14, 30	2
	3. Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil keputusan	15, 31	2	6, 32	2
			16	16	

E. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan statistik inferensial. Menurut Mustafa (2022) statistik inferensial digunakan dalam ilmu statistik untuk menyimpulkan atau menggeneralisasi kondisi populasi yang diartikan sebagai kelompok yang lebih besar dan dijelaskan berdasarkan data atau informasi yang didapat dari sampel. Dengan kata lain, statistik inferensial digunakan untuk mengambil informasi dari data sampel dan menggunakannya untuk memperkirakan atau menguji hipotesis tentang karakteristik populasi secara keseluruhan (Sugiono, 2022).

Selanjutnya data yang didapat akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS *Statistic Version 23* dengan analisis regresi linear sederhana. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kemampuan mengontrol diri memiliki pengaruh yang besar terhadap kecenderungan seseorang melakukan *self harm*. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu harus dipenuhi uji asumsi, salah satunya adalah uji normalitas untuk mengetahui data yang digunakan terdistribusi normal dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi

Pengujian asumsi adalah langkah penting guna memastikan bahwa model regresi yang diterapkan telah sesuai dengan prinsip BLUE (*Best Linear Unbiased Estimator*). Sebelum menguji hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini melalui analisis regresi, perlu dilakukan pengujian asumsi terlebih dahulu. Penjelasan terkait pengujian asumsi tersebut akan disampaikan pada bagian berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan guna memeriksa apakah data memiliki pola distribusi normal. Purnomo (2016) menjelaskan bahwa data dinyatakan normal jika nilai signifikansinya melebihi 0,05, sedangkan data dianggap tidak normal apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

b. Uji Linearitas

Purnomo (2016) menjelaskan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebuah regresi dinilai baik apabila terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel X dan Y. Jika hasil *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, berarti tidak ditemukan hubungan linear yang signifikan antara variabel X dan Y.

c. Uji Heterokedastisitas

Heteroskedastisitas merupakan kondisi di mana varians residual tidak konstan pada setiap titik pengamatan dalam suatu model regresi. Idealnya, model regresi yang baik tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas (Purnomo, 2016). Jika $\text{sig} > 0,05$ maka data

tidak memiliki gejala heteroskedastisitas, namun jika $\text{sig} < 0,05$ dikatakan bahwa terdapat gejala heteroskedastisitas.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis diterapkan melalui metode analisis regresi sederhana. Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk menguji apakah variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dalam model yang ditentukan yang diambil dari nilai signifikansi t pada analisis regresi linear sederhana (Ghozali, 2011).

F. Kredibilitas

1. Validitas

Azwar (2025) menjelaskan bahwa Validitas merupakan aspek penting dalam menilai apakah sebuah tes benar-benar dapat mengukur hal yang dimaksudkan untuk diukur. Dengan kata lain, validitas berhubungan dengan sejauh mana hasil tes mampu memberikan informasi yang tepat dan akurat, relevan, dan bermanfaat. Dalam studi ini, validitas yang diuji adalah validitas isi, yaitu untuk memastikan sejauh mana tes tersebut dapat menggambarkan keseluruhan aspek aitem yang hendak diukur, yang dinilai melalui *expert judgement* dengan menggunakan Aiken's V. Suatu aitem dikatakan valid apabila nilai Aiken's V-nya semakin mendekati 1,00, yang menunjukkan tingkat validitas yang semakin tinggi.

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan :

V = indeks validitas V Aiken

$s = r - l_0$

r = angka yang diberikan validator

l_0 = angka penilaian terendah

n = jumlah rater

c = banyaknya kategori yang dapat dipilih rater

2. Reliabilitas

Azwar (2025) mengungkapkan reliabilitas menggambarkan tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran. Sebuah pengukuran dianggap reliabel jika mampu menghasilkan data yang konsisten ketika dilakukan berulang kali pada kelompok subjek yang sama. Sebaliknya, jika terjadi perbedaan yang signifikan antar hasil pengukuran dari waktu ke waktu, maka pengukuran tersebut dianggap tidak reliabel. Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji menggunakan teknik *Alpha Cronbach's*. Reliabilitas diindikasikan melalui nilai koefisien, dengan standar minimal sebesar 0,8. Semakin tinggi nilai koefisien, mendekati angka 1,0, maka semakin tinggi pula tingkat keandalan alat ukur yang digunakan.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang didasarkan pada analisis statistik. Pendekatan ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan pengukuran yang akurat terhadap

variabel-variabel terkait, sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasi tanpa terikat pada waktu, tempat, atau situasi tertentu.

Menurut Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filosofi *positivisme*, yang diterapkan pada populasi atau sampel tertentu. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji dugaan yang sudah dibuat sebelumnya. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm*.

2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri atas empat tahapan, yaitu:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, kemudian melakukan kajian literatur. Peneliti juga menentukan subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan, serta mengurus perizinan untuk melaksanakan penelitian.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti menguji coba instrumen penelitian kepada beberapa mahasiswa untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas skala yang digunakan. Setelah hasil uji coba dianalisis, peneliti mengumpulkan data dengan memanfaatkan *Google Form* untuk mempermudah distribusi kepada subjek penelitian namun

sebelumnya peneliti memberikan skrining terkait perilaku *self harm*. Sebelum mengisi kuesioner, subjek diminta untuk menyetujui *informed consent*. Setelah itu, subjek memberikan penilaian terhadap pernyataan-pernyataan yang disediakan dalam formulir.

3) Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan diolah secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS. Peneliti kemudian menganalisis hasilnya dan menyusun pembahasan berdasarkan hasil analisis tersebut.

4) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pada penelitian ini yaitu setelah peneliti melakukan analisa hasil dan penyusunan pembahasan, peneliti akan menyimpulkan dan memberi saran dari penelitian yang akan dilakukan