

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Tipe penelitian yang di gunakan pada penelitian ini merupakan tipe penelitian kuantitatif, yaitu metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti pengaruh antar variabel. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang berguna untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012: 7).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel merupakan salah satu tahapan yang penting, karena dengan mengenal variabel yang sedang diteliti, seorang peneliti dapat memahami hubungan dan makna-makna variabel yang sedang diteliti (Sarwono, 2006). Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2009).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain, sedangkan variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut mengenai variabel penelitian:

Variabel bebas (X) : *Self-compassion*

Variabel terikat (Y) : *Loneliness*

### **3.2.1 Definisi Konseptual**

#### 3.2.1.1 Definisi Konseptual *Loneliness*

*Loneliness* merupakan keadaan mental dan emosional yang negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada baik secara kualitas atau kuantitas sebagai acuan.

#### 3.2.1.2 Definisi Konseptual *Self-Compassion*

*Self-compassion* merupakan kondisi dimana individu memberi pengertian pada dirinya sendiri ketika individu menghadapi kesulitan, masalah atau penderitaan dan menghadapinya serta menerimanya dengan lapang dada dan mengubah energi negatif yang ada menjadi energi yang positif.

### **3.2.2 Definisi Operasional**

#### 3.2.2.1 Definisi Operasional *Loneliness*

Berdasarkan definisi yang dipaparkan oleh De Jong Gierveld (1987), maka definisi operasional *loneliness* pada penelitian ini adalah perasaan negatif yang muncul karena tidak terpenuhinya hubungan interpersonal seseorang yang diukur dari skor total De Jong Gierveld *Loneliness Scale*. Skala ini mengukur dimensi-dimensi: kesepian emosional dan kesepian sosial.

#### 3.2.2.2 Definisi Operasional *Self-compassion*

Definisi operasional dari *self-compassion* diperoleh dari dimensi *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Alat yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah *self-compassion scale* oleh Kristen Neff (2003). Setiap dimensi memiliki indikator yang berbeda-beda, antara lain:

*self-kindness* dengan indikator mampu berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit, *self-judgment* dengan indikator berperilaku tidak baik terhadap diri saat keadaan yang menyulitkan dan sulit menerima kekurangan diri, *common humanity* dengan indikator mampu menyadari bahwa kesulitan yang di alami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain, *isolation* dengan indikator memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya, *mindfulness* dengan indikator mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif, dan *over identification* dengan indikator menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2008) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri para subjek atau objek yang memiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari kesimpulan nanti. Populasi harus memiliki keseluruhan karakteristik yang telah di tetapkan oleh peneliti. Karakteristik-karakteristik tersebut dapat meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, suku, domisili dan lain-lain. Populasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu remaja dengan orang tua bercerai.

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut Riduwan (2007) Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Dalam sampel. Penetapan karakteristik bertujuan untuk memberi batasan terhadap pemilihan subjek agar data yang diperoleh lebih representatif. Menurut Roscou (dalam Rangkuti, 2012). Ukuran sampel yang layak untuk dijadikan penelitian berkisar 30 hingga 500 sampel, sampel merupakan ciri-ciri yang spesifik yang telah di tetapkan. Pada penelitian ini terdapat beberapa karakteristik dari sampel, antara lain:

1. Remaja (laki-laki atau perempuan)

2. Remaja yang berwarga negara Indonesia
3. Remaja yang berusia 15-21 tahun
4. Remaja dengan latar belakang orang tua bercerai

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dalam penelitian ini pengumpulan data digunakan dengan menggunakan kuesioner. Sugiyo no (2011) memaparkan kuesioner sebagai cara pengambilan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

#### 3.4.1 Instrumen *Self-Compassion* dan *Loneiness*

##### 3.4.1.1 *Self-Compassion*

Untuk instrumen *self-compassion scale* peneliti menggunakan instrumen yang dibuat oleh seorang professor dari Universitas Texas yaitu Kristin D Neff pada tahun 2003. *Self-Compassion* terdiri dari 26 aitem dengan tiga komponen dasar yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation* dan *mindfulness versus over-identification*.

### 3.1 Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion*

Dimensi	Indikator	No. Item
<i>Self-kindness</i>	Mampu berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit	14, 21
	Mampu menerima kekurangan diri	7, 25, 28
<i>Common Humanity</i>	Mampu menyadari bahwa kesulitan yang di alami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain	4, 9, 12, 17

<i>Mindfulness</i>	Mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif	11, 16, 19, 24
<i>Self-judgement</i>	Berperilaku tidak baik terhadap diri saat keadaan yang menyulitkan	10, 23
	Sulit menerima kekurangan	1, 2, 13, 18
<i>Isolation</i>	Memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya	5, 6, 15, 20, 27
<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan.	3, 8, 22, 26
<b>Total</b>		<b>28</b>

Instrumen *self-compassion* ini memiliki lima alternatif jawaban yaitu tidak pernah, jarang, kadang, sering dan selalu. Penskoran dilakukan dengan cara menjumlahkan masing-masing pertanyaan yang ada dengan jumlah responden.

### 3.2 Daftar Skor Instrumen *Self-compassion*

Skala	Fav	Unfav
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

#### 3.4.1.2 *Loneliness*

Instrumen *loneliness* peneliti menggunakan instrumen yang dibuat oleh De Jong Gierveld pada tahun 1985. Instrumen ini terdiri dari 11 item dengan dua dimensi utama yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness*.

### 3.3 Kisi-kisi Instrumen *Loneliness*

No	Dimensi	Indikator	fav	Unfav	Jumlah	
1	Emosional	Perasaan kosong: merasa hampa dalam hidupnya.	2,3,10	-	6	
		Perasaan ditinggalkan: merasakan ketidakhadiran hubungan yang intim.	5,6,9	-		
2	Sosial	Hubungan dengan jejaring sosial yang lebih luas dengan orang lain	dengan kontak dengan	- - -	1,4,7 8, 11	5
<b>Total</b>					11	

Instrumen *loneliness* ini memiliki lima alternatif jawaban yaitu tidak pernah, jarang, kadang, sering dan selalu. Penskoran dilakukan dengan cara menjumlahkan masing-masing pertanyaan yang ada dengan jumlah responden.

### 3.4 Daftar Skor Instrumen *Loneliness*

	Fav	Unfav
<b>Ya</b>	3	1
<b>Kadang-kadang</b>	2	2
<b>Tidak</b>	1	3

#### 3.4.2 Tujuan Pembuatan Instrumen

##### 3.4.2.1 *Self-compassion*

Kristen Neff membuat *Self-Compassion Scale* untuk mengukur tingkat *self-compassion* seseorang. Skala ini dibuat dan dikembangkan untuk mengukur perilaku, emosi, dan pikiran seseorang dalam menghadapi suatu masalah dimana hal tersebut tertuang pada aitem *self-compassion scale*.

#### 3.4.2.2 *Loneliness*

Alat ukur *loneliness* yang dibuat oleh Jenny de Jong Gierveld dan Theo van Tilburg yang terdiri dari sebelas item, tujuan dari dibuatnya alat ukur ini adalah untuk melihat atau mengukur *loneliness* yang dialami oleh remaja dengan orang tua bercerai yang terdiri dari dimensi *social loneliness* dan *emotional loneliness*.

### 3.4.3 Teori yang Mendasari Pembuatan Instrumen

#### 3.4.3.1 *Self-compassion*

Teori yang mendasari *Self-Compassion Scale* adalah konsep Neff (2003b) tentang *self-compassion* yang berawal dari ketertarikannya pada tulisan-tulisan Budha. Definisi *self-compassion*, lebih lanjut tidak dibedakan dengan definisi dari "*compassion*". Dalam psikologi Budha, *compassion* merupakan kepercayaan yang penting untuk merasakan kasih kepada diri sendiri sama seperti kepada orang lain. *Compassion* meliputi sikap terbuka dan tergerak dari penderitaan orang lain, sehingga terdapat keinginan untuk meringankan penderitaan diri dari individu. *Self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

#### 3.4.3.2 *Loneliness*

Teori *loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang dikembangkan oleh De Jong Gierveld (1987) mendefinisikan *loneliness* sebagai sebuah situasi yang terjadi yang diakibatkan kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain dengan jumlah item sebanyak sebelas item.

### 3.5 Uji Coba Instrumen Validitas dan Reliabilitas

Uji coba instrumen bertujuan untuk melihat validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2016) instrumen yang valid merupakan instrumen yang dapat mengukur sesuatu yang seharusnya diukur, sedangkan instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang dapat menghasilkan kesamaan data dalam waktu yang berbeda untuk mengukur objek yang sama. Uji coba yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan 60 responden. Menurut Singarimbun dan Efendi (1995) jumlah minimal uji coba kuesioner adalah 30 responden. Jumlah 30 responden maka distribusi nilai akan lebih mendekati kurva normal.

#### 3.5.1 Uji Validitas

Teknik *Correlation Product Moment* dari Pearson dengan bantuan program SPSS versi 25 digunakan untuk menguji validitas butir. Rumus *Correlation Product Moment* tersebut adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

**Gambar 3.1 Rumus *Correlation Product Moment***

Keterangan:

: r hitung (besarnya validitas soal)

N : Jumlah responden

$\sum X$  : Jumlah skor butir

$\sum Y$  : Jumlah skor total

Kriteria kevalidan ialah soal dikatakan valid jika r hitung lebih besar dari pada r tabel. Besar r hitung kemudian dikonsultasikan dengan r tabel kriteria sama atau lebih besar dalam taraf signifikansi 5% maka butir soal dikatakan valid. Apabila besar r hitung lebih kecil dari r tabel maka butir soal tersebut tidak valid.

#### 3.5.2 Uji Reliabilitas

Kriteria pengujian instrumen dikatakan reliabel apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dengan taraf signifikan 5%. Hasil perhitungan yang diperoleh diinterpretasikan dengan tingkat koefisien yang menurut Sugiyono (2010) ialah sebagai berikut:

1. Antara 0,800 sampai dengan 1,000 dinyatakan sangat kuat
2. Antara 0,600 sampai dengan 0,799 dinyatakan kuat
3. Antara 0,400 sampai dengan 0,599 dinyatakan sedang
4. Antara 0,200 sampai dengan 0,399 dinyatakan rendah
5. Antara 0,000 sampai dengan 0,199 dinyatakan sangat rendah



### 3.5.1 Uji Coba Instrumen *Self-compassion*

**Tabel 3.5 Uji Validitas Skala *Self-compassion***

Aspek	No. Item	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	14*, 21*	2
	7*, 25*, 28	3
<i>Common Humanity</i>	4, 9, 12, 17	4
<i>Mindfulness</i>	11, 16, 19, 24	4
<i>Self-judgement</i>	10, 23*	2
	1, 2, 13, 18	3
<i>Isolation</i>	5*, 6, 15, 20, 27	4
<i>Over-identification</i>	3*, 8, 22*, 26	4
<b>Jumlah</b>		

\*Item gugur

Berdasarkan hasil uji coba validitas untuk mengukur validitas instrumen resiliensi, diketahui terdapat 8 *item* yang gugur dan 20 *item* yang valid. *Item* yang gugur tersebut adalah 3, 5, 7, 14, 21, 22, 23, dan 25. Seluruh *item* yang valid memenuhi kriteria pengujian menggunakan *Correlation Product Moment* oleh Pearson.

**Tabel 3.6 Uji Reliabilitas skala *Self-compassion***

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Self-compassion</i>	0,710	Kuat

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa instrumen *self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,710 yang mengartikan instrumen *self-compassion* masuk kedalam kriteria kuat.

### 3.5.2 Uji Coba Instrumen *Loneliness*

**Tabel 3.7 Uji Validitas Skala *Loneliness***

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Emosional	2,3,10		3
	5,6,9		3
Sosial		1,4,7	3
		8, 11	2
Total Item			<b>11</b>

Berdasarkan hasil uji coba validitas untuk mengukur validitas instrumen *loneliness*, diketahui seluruh *item* atau 11 butir instrumen dikatakan valid. Seluruh *item* yang valid memenuhi kriteria pengujian menggunakan *Correlation Product Moment* oleh Pearson.

**Tabel 3.8 Uji Reliabilitas *Loneliness***

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Loneliness</i>	0,817	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa instrumen *loneliness* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,817 yang mengartikan instrumen *loneliness* masuk kedalam kriteria sangat kuat.

### 3.6 Perumusan Hipotesis

Dalam penelitian ini terdapat hipotesis, yaitu:

Ha :  $r = 0$

H0 :  $r \neq 0$

Hipotesis:

Ha : Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai.

H0 : Tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai

