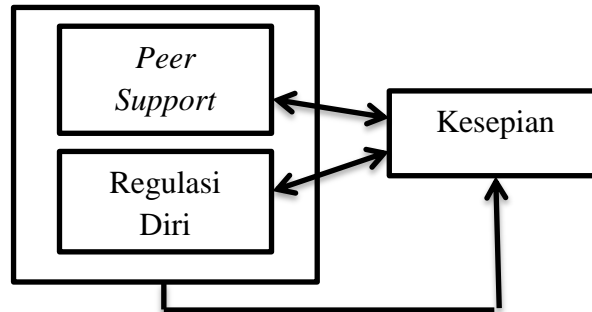


BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode korelasional berfungsi untuk melihat ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Azwar, 2010). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *explanatory design*, yaitu jenis desain yang bertujuan untuk melihat sejauh mana perubahan dalam satu atau lebih variabel, tercermin dalam perubahan yang lain (Creswell, 2012). Metode dan desain yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi untuk mengetahui hubungan antara *peer support* dan regulasi diri dengan kesepian pada *emerging adulthood* pasca putus cinta.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dalam fase *emerging adulthood* (18 – 24 tahun) di Bandung yang sedang mengalami patah hati. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah pengumpulan informasi dari responden yang bersedia memberikan informasi (Sekaran, 2006).

2. Sampel

Karakteristik sampel di penelitian ini, sebagai berikut :

- a. Individu dengan rentang usia 18 – 24 tahun

Karakteristik ini dipilih karena sesuai dengan rentang usia *emerging adulthood* (Arnett, 2013)

- b. Berdomisili di Kota Bandung

Karakteristik ini dipilih karena menurut Badan Pusat Statistik di Jawa Barat, Kota Bandung memiliki jumlah mahasiswa paling banyak dibandingkan daerah lainnya (Badan Pusat Statistik, 2022). Data ini didasarkan pada jumlah mahasiswa karena pada umumnya mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*.

- c. Mengalami putus hubungan pacaran maksimal 11 minggu dan belum memulai hubungan baru

Karakteristik ini dipilih karena reaksi negatif setelah putus cinta, rata-rata akan berkurang setelah sekitar 11 minggu atau 2,5 bulan (Lewandowski & Bizzoco, 2007).

Berdasarkan karakteristik yang ditetapkan peneliti, maka sampel penelitian yang diambil adalah *emerging adulthood* yang sedang mengalami putus cinta. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus (Lemeshow et al., 1997) untuk populasi yang tidak diketahui.

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z\alpha$ = Nilai standar dari distribusi ($\alpha = 5\% = 1.96$)

P = Prevalensi outcome, karena data belum didapat (dipakai 50%)

$Q = 1 - P$

L = Alpha (0,05)

$$\text{Maka, } n = \frac{1.96^2 \times 0,5 \times (1-0,5)}{0.05^2}$$

Berdasarkan rumus di atas, sampel minimal untuk penelitian ini adalah 384 orang. Maka dari itu, penelitian hubungan *peer support* dan regulasi diri dengan kesepian menetapkan target sampling sebanyak 384 orang.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga variabel. Dua variabel X (*independent*) dan satu variabel Y (*dependent*). Variabel X adalah *peer support* dan regulasi diri, serta variabel Y adalah kesepian.

2. Definisi Operasional

a. *Peer Support*

Peer Support adalah kepercayaan individu bahwa adanya individu lain diluar dirinya yang dirasa dapat memenuhi kebutuhan akan dukungan emosi, informasi, dan kepercayaan dari teman sebayanya. *Peer support* subjek dapat diukur melalui tiga aspek yaitu, *informational support*, *emotional support*, dan *lack of confidence*.

b. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi diri subjek dapat diukur melalui tujuh aspek yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, *assessing*.

c. Kesepian

Kesepian adalah perasaan terasing karena merasa kurang memiliki hubungan sosial dengan orang lain dan adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dirasakan. Kesepian subjek dapat diukur melalui tiga aspek yaitu *personality*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen *Peer Support*

a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Peer support* (PSS-Fr) yang dikembangkan oleh Procidano & Heller (1983) dan diadaptasi oleh Khalifia Anisa Suad (2019). Alat ukur ini terdiri atas 12 item pernyataan dengan 3 pilihan jawaban yaitu “Ya”, “Tidak”, dan “Tidak Tahu”. Reliabilitas alat ukur PSS-Fr adalah sebesar 0,880.

b. Kisi – Kisi Instrumen

Berikut kisi – kisi instrumen *peer support* dalam penelitian ini.

Tabel 3. 1 Kisi – Kisi Instrument *Peer Support*

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Informational Support</i>	1,3,7,9	-	4
<i>Emotional Support</i>	4,5,6	12	4
<i>Lack of Confidence</i>	8,10,11	2	4
Total Aitem			12

c. Kategorisasi Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor dibagi menjadi empat bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah. Berikut perhitungan dalam menentukan kategorisasi skor.

Tabel 3. 2 Kategorisasi Skor *Peer Support*

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	>32.92
Tinggi	24-32.91
Rendah	15.09-23.90
Sangat Rendah	<15.08

d. Interpretasi Kategorisasi Skor

Skor yang telah diperoleh dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu, sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Makna dari keempat kategorisasi tersebut sebagai berikut:

- Kategorisasi sangat tinggi
 Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa sangat didukung oleh teman sebayanya karena temannya memberikan dukungan berupa informasi, dukungan emosional dan memberikan kepercayaan diri. Dengan demikian, responden yang memiliki *peer support* yang sangat tinggi mendapatkan sangat banyak saran dan arahan secara mengenai informasi akan suatu hal. Kemudian, responden juga sangat mendapat dukungan emosional berupa perhatian dan penghargaan secara rutin yang positif sehingga responden merasa dicintai. Responden juga sangat mendapat dukungan secara rutin dari teman sebayanya sehingga responden yakin bahwa ia dapat melewati tantangan.
- Kategorisasi tinggi
 Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa didukung oleh teman sebayanya karena temannya memberikan dukungan berupa informasi, dukungan emosional dan memberikan kepercayaan diri. Dengan demikian, responden yang memiliki *peer support* yang tinggi cenderung mendapatkan saran dan arahan mengenai informasi akan suatu hal. Kemudian, responden juga mendapat dukungan emosional berupa perhatian dan penghargaan yang positif sehingga responden merasa cenderung dicintai. Responden juga mendapat dukungan dari teman sebayanya sehingga responden yakin bahwa ia cenderung dapat melewati tantangan.
- Kategorisasi rendah
 Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa kurang didukung oleh teman sebayanya karena temannya kurang memberikan dukungan berupa informasi, dukungan emosional dan memberikan kepercayaan diri. Dengan demikian, responden yang memiliki *peer support* yang rendah kurang mendapatkan saran dan arahan mengenai informasi akan suatu hal. Kemudian, responden

juga kurang mendapat dukungan emosional berupa perhatian dan penghargaan yang positif sehingga responden merasa kurang dicintai. Responden juga kurang mendapat dukungan dari teman sebayanya sehingga responden kurang yakin bahwa ia dapat melewati tantangan.

- Kategorisasi sangat rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa tidak didukung oleh teman sebayanya karena temannya tidak memberikan dukungan berupa informasi, dukungan emosional dan memberikan kepercayaan diri. Dengan demikian, responden yang memiliki *peer support* yang sangat rendah tidak mendapatkan saran dan arahan mengenai informasi akan suatu hal. Responden juga tidak mendapat dukungan emosional berupa perhatian dan penghargaan yang positif sehingga responden merasa tidak dicintai. Responden juga tidak mendapat dukungan dari teman sebayanya sehingga responden tidak yakin bahwa ia dapat melewati tantangan.

2. Instrumen Regulasi Diri

a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah *short version* dari SRQ yaitu SSRQ yang dikembangkan oleh Carey, Neal & Collins (2004). Alat ukur ini, terdiri atas 31 item pernyataan dengan 5 pilihan jawaban yaitu “*sangat tidak setuju*”, “*tidak setuju*”, “*netral*”, “*setuju*”, dan “*sangat setuju*”. Reliabilitas alat ukur ini adalah sebesar 0,922.

b. Kisi – kisi Instrumen

Berikut kisi – kisi instrumen regulasi diri dalam penelitian ini.

Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Instrument Regulasi Diri

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Receiving</i>	1,29	4,722,27	6
<i>Evaluating</i>	14,30	-	2

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Triggering</i>	-	23	1
<i>Searching</i>	5,8,15,24	-	4
<i>Formulating</i>	25,28	2,6,9,16,19	7
<i>Implementing</i>	12,17,20	3,10,31	6
<i>Assessing</i>	13,18,21,26	11	5
Total Aitem	31		

c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor dibagi menjadi empat bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah. Berikut perhitungan dalam menentukan kategorisasi skor:

Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Regulasi Diri

Kategori	Kriteria
Sangat Tinggi	>131.14
Tinggi	95.38-131.13
Rendah	59.62-95.37
Sangat Rendah	<59.61

d. Interpretasi Kategorisasi Skor

Skor yang telah diperoleh dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu, sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Makna dari keempat kategorisasi tersebut sebagai berikut:

- Kategorisasi Sangat Tinggi

Kategori ini menunjukkan bahwa responden sangat memiliki kemampuan untuk menerima, mengevaluasi, menyusun rencana dan mengukur efektivitas dari suatu tindakan yang akan dilakukan. Dengan demikian responden yang memiliki regulasi diri yang sangat tinggi mempunyai sistem penerimaan informasi yang sangat baik, dan sangat mampu melakukan analisis terhadap informasi yang diterima. Kemudian, responden juga sangat mampu untuk merencanakan suatu aksi atau tindakan sekaligus menghitung efektivitas dari rencana yang telah disusun.

- Kategorisasi Tinggi
Kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan untuk menerima, mengevaluasi, menyusun rencana dan mengukur efektivitas dari suatu tindakan yang akan dilakukan. Dengan demikian responden yang memiliki regulasi diri yang tinggi mempunyai sistem penerimaan informasi yang baik, dan mampu melakukan analisis terhadap informasi yang diterima. Kemudian, responden juga mampu untuk merencanakan suatu aksi atau tindakan sekaligus menghitung efektivitas dari rencana yang telah disusun.
- Kategorisasi Rendah
Kategori ini menunjukkan bahwa responden kurang memiliki kemampuan untuk menerima, mengevaluasi, menyusun rencana dan mengukur efektivitas dari suatu tindakan yang akan dilakukan. Dengan demikian responden yang memiliki regulasi diri yang rendah kurang mempunyai sistem penerimaan informasi yang baik, dan kurang mampu melakukan analisis terhadap informasi yang diterima. Kemudian, responden juga kurang mampu untuk merencanakan suatu aksi atau tindakan sekaligus menghitung efektivitas dari rencana yang telah disusun.
- Kategorisasi Sangat Rendah
Kategori ini menunjukkan bahwa responden tidak memiliki kemampuan untuk menerima, mengevaluasi, menyusun rencana dan mengukur efektivitas dari suatu tindakan yang akan dilakukan. Dengan demikian responden yang memiliki regulasi diri yang sangat rendah kurang mempunyai sistem penerimaan informasi yang baik, dan tidak mampu melakukan analisis terhadap informasi yang diterima. Kemudian, responden juga tidak mampu untuk merencanakan suatu aksi atau tindakan sekaligus menghitung efektivitas dari rencana yang telah disusun.

3. Instrumen Kesepian

a. Spesifikasi Instrumen

Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur untuk mengukur perasaan kesepian subjektif seseorang. Peneliti menggunakan alat ukur dari *University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* versi 3 yang dikembangkan oleh Daniel Russell (1996) dan diadaptasi oleh Qori Anggun Syamima Putri (2019). Alat ukur ini terdiri atas 15 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yaitu “tidak pernah”, “jarang”, “terkadang”, dan “selalu”. Reliabilitas alat ukur ini adalah sebesar 0,856.

b. Kisi – Kisi Instrumen

Berikut kisi – kisi instrumen kesepian dalam penelitian ini.

Tabel 3. 5 Kisi – Kisi Instrumen Kesepian

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Personality</i>	3,10	6	3
<i>Social Desirability</i>	5,13	4,7,14	5
<i>Depression</i>	1,2,8,9,11	12,15	7
Total	15		

c. Kategorisasi Instrumen

Kategorisasi skor dibagi menjadi empat bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah. Berikut perhitungan dalam menentukan kategorisasi skor:

Tabel 3. 6 Kategorisasi Skor Kesepian

Kategori	Kriteria
Sangat Tinggi	>52.76
Tinggi	38.65-52.75
Rendah	24.54-38.64
Sangat Rendah	<24.53

d. Interpretasi Kategorisasi Skor

Skor yang telah diperoleh dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu, sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Makna dari keempat kategorisasi tersebut sebagai berikut:

- Kategorisasi sangat tinggi
Kategori ini menunjukkan bahwa responden sangat merasa terasing karena merasa tidak memiliki hubungan sosial dengan orang lain dan adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dirasakan.
- Kategorisasi tinggi
Kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa terasing karena merasa tidak memiliki hubungan sosial dengan orang lain dan adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dirasakan.
- Kategorisasi rendah
Kategori ini menunjukkan bahwa responden tidak merasa terasing karena merasa memiliki hubungan sosial dengan orang lain dan tidak ada perbedaan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dirasakan.
- Kategorisasi sangat rendah
Kategori ini menunjukkan bahwa responden sangat tidak merasa terasing karena merasa memiliki banyak hubungan sosial dengan orang lain dan sama sekali tidak memiliki perbedaan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dirasakan.

E. Proses Pengembangan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur PSS- Fr (*Perceived Social Support – Friend*) yang diadaptasi oleh Khalifia Anisa Suad (2019) dan UCLA Loneliness ver.3 yang diadaptasi oleh Qori Anggun Syamima Putri (2019) serta alat ukur SSRQ (Short version SRQ) yang dialih bahasakan oleh peneliti sehingga diperlukan adanya uji coba. Berikut merupakan tahapan pengembangan instrumen SSRQ yang dilakukan peneliti:

1. Uji Coba

Tahapan uji coba dilakukan untuk mengetahui mampukah instrumen SSRQ mengukur variabel yang diteliti. Alat ukur asli dari Carey, Neal, & Collins (2004) dialihbahasakan oleh peneliti yang kemudian *judgment* kebahasaan dilakukan oleh Selfiyani Lestari, S.Psi. M.Si. Setelahnya, uji coba dilakukan pada tanggal 5 Juli 2023 – 16 Juli 2023 dengan menyebarkan kuesioner *online* melalui media sosial. Kuesioner disebar kepada 311 responden dengan kategori *emerging adulthood* yang berada di Kota Bandung dan telah putus dengan pacar maksimal 11 minggu, serta belum memulai hubungan baru.

2. Uji Validitas

Peneliti melakukan uji validitas untuk mengukur dan menyeleksi tiap item yang ada pada alat ukur. Pemilihan item layak didasarkan pada hasil *corrected item total correlation*. Apabila nilai item diatas 0.30 maka item dapat dikatakan valid (Azwar, 2021). Proses uji validitas menggunakan bantuan SPSS 24 *for windows*. Berikut hasil validitas dari alat ukur regulasi diri SSRQ:

Tabel 3. 7 Total Item Instrument Regulasi Diri

Dimensi	Sebelum uji coba		Setelah Uji Coba	
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah
<i>Receiving</i>	1, 29, 4, 7, 22, 27	6	1, 29, 4, 7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30	2	14, 30	2
<i>Triggering</i>	23	1	23	1
<i>Seacrching</i>	5, 8, 15, 24	4	5, 8, 15, 24	4
<i>Formulating</i>	15, 28, 2, 6, 9, 16, 19	7	15, 28, 2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20, 3, 10, 31	6	12, 17, 20, 3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26,11	5	13, 28, 21, 26, 11	5
Total		31		

Instrumen regulasi diri terdiri atas 31 item. Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat 5 item yang diperbaiki karena memiliki nilai *r* yang rendah. Maka dari itu, item final pada instrumen regulasi diri ada sebanyak 31 item.

3. Uji Reliabilitas

Proses uji reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 *for windows* untuk mengetahui nilai *Alpha Cronbach's* dari tiga instrumen. Menurut Guilford (1956) klasifikasi reliabilitas dapat dikategorikan menjadi 5 bagian:

Tabel 3. 8 koefisien reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0.80 – 1.00	Sangat Tinggi
0.60 – 0.80	Tinggi
0.40 – 0.60	Sedang
0.20 – 0.40	Rendah
< 0.20	Sangat Rendah

Hasil Uji reliabilitas instrumen regulasi diri menunjukkan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0. 762. Hal tersebut dapat diartikan bahwa instrument *peer support* memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang disebar secara *online* berupa *google form*. Kuesioner terdiri atas 5 bagian, yaitu *informed consent*, informasi umum, skala *peer support*, skala regulasi diri, dan skala kesepian. Kuesioner disebar melalui beberapa media sosial yaitu *instagram*, *telegram*, *twitter* dan *whatsapp*. Responden yang terkumpul sebanyak 389 dan pengambilan data dilakukan mulai tanggal 9 September 2023 – 11 Oktober 2023.

G. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda. Teknik korelasi berganda adalah teknik yang menekankan pada kekuatan keterikatan hubungan dua variabel atau lebih (Hasanah, 2016). Analisis hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan dari variabel dependen yaitu *peer support* dan regulasi diri dengan variabel independen yaitu kesepian. Analisis korelasi berganda dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$R_{y_{x_1x_2}} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan:

$R_{y_{x_1x_2}}$ = korelasi antara variabel x_1 dengan x_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

R_{yx_1} = korelasi product momen antara x_1 dengan Y

R_{yx_2} = korelasi product momen antara x_2 dengan Y

$R_{x_1x_2}$ = korelasi product momen antara x_1 dengan x_2

Apabila nilai signifikansi < 0.05 maka variabel independen berhubungan secara signifikan dengan variabel dependen, sedangkan dikatakan tidak berhubungan signifikan apabila nilai signifikansi > 0.05 .

Dalam melakukan interpretasi hasil uji hipotesis, tabel koefisien korelasi dari Sugiyono (2010) akan dijadikan sebagai acuan untuk menyimpulkan kekuatan hubungan antar variabel yang diteliti. Berikut tabel koefisien korelasi:

Tabel 3. 9 Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0,19	Sangat Rendah
0.20 – 0.39	Rendah
0.40 – 0.59	Sedang
0.60 – 0.79	Kuat
0.80 – 1.00	Sangat Kuat