

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain dan Subjek Penelitian

#### A. Desain Penelitian

Penelitian non eksperimental ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Penelitian kausalitas merupakan desain penelitian yang disusun untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab-akibat antarvariabel, salah satu variabel (independen) mempengaruhi variabel yang lain (dependen). Dalam penelitian ini menggunakan teknik Analisis Regresi Sederhana yang merupakan suatu metode statistik yang bertujuan untuk menguji apakah ada atau tidak pengaruh antara variabel satu dengan variabel lain. Model hubungan antar variabel dalam penelitian ini digambarkan dalam *figure* di bawah ada.



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

#### B. Subjek Penelitian

Populasi dapat dikatakan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas; objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2011). Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah remaja yang sedang mengalami putus cinta. Pada penelitian pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik *non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini didasari pada tabel Isaac & Michael dalam menentukan populasi yang lebih dari 1.000.000 atau tak terhingga ( $N = \infty$ ) dengan tingkat toleransi kesalahan

sebesar 10% ( $s = 10\%$ ), maka jumlah minimal sampel pada penelitian adalah sebanyak 272 orang.

Berdasarkan dari tabel Isaac & Michael didapatkan jumlah minimal sampel untuk penelitian ini sebanyak 272 orang dengan kriteria sebagai berikut :

1. Berusia 18-23 tahun.
2. Sedang mengalami putus cinta.
3. Berdomisili di Kota Bandung.

### **3.2 Variabel Penelitian, Definisi Konseptual, dan Definisi Operasional**

#### **A. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini, variabel yang akan diteliti yaitu:

Variabel bebas atau *independent* : Penilaian Kognitif Stress

Variabel tergantung atau *dependent* : *Self-Esteem*

#### **B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional**

Definisi konseptual dan definisi operasional dari variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Penilaian Kognitif Stress**

###### **a. Definisi Konseptual**

Menurut Lazarus & Folkman (1984), penilaian kognitif merupakan suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa atau dalam keadaan seperti apa suatu interaksi antara manusia dan lingkungannya dapat menimbulkan stress. Setiap orang dan kelompok mempunyai kepekaan, kerentanan, serta interpretasi dan reaksi yang berbeda terhadap suatu jenis peristiwa (Lazarus & Folkman, 1984: 23).

###### **b. Definisi Operasional**

Penilaian kognitif atau *cognitive appraisal* adalah suatu penilaian individu terhadap suatu kejadian yang akhirnya membentuk respon emosional dan perilakunya. Penilaian kognitif dinilai sebagai faktor signifikan dalam stres, dimana hal ini menunjukkan apabila individu tidak melihat suatu situasi sebagai hal yang mengancam kesejahteraannya, maka keadaan yang sangat membahayakan pun tidak akan menimbulkan stres pada individu tersebut.

Penilaian kognitif ini terbagi menjadi tiga aspek, yaitu penilaian primer, penilaian sekunder, dan penilaian kembali.

## 2. *Self-Esteem*

### a. Definisi Konseptual

Menurut Coopersmith (1967), *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga. Menurut Coopersmith (1967:37-43) *self-esteem* dalam perkembangannya terbentuk melalui hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya.

### b. Definisi Operasional

*Self-esteem* atau harga diri adalah penilaian remaja mengenai kemampuan dan keberartian dirinya sendiri yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Penilaian yang ditunjukkan dapat berupa penilaian positif maupun negatif. Penghargaan diri juga terkadang disebut sebagai martabat diri atau gambaran diri. Terdapat empat aspek yang dapat digunakan untuk mengukur *self-esteem* remaja, yaitu terdiri dari *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

## 3.3 Rancangan Dasar Alat Ukur

### A. Variabel Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis

#### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) stress pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis dalam penelitian ini adalah *The Stress Appraisal Measure* (SAM) yang dikembangkan oleh Edward J Peacock dan Paul T. P. Wong (1989) yang kemudian disesuaikan oleh peneliti berdasarkan konteks penelitian yang dilakukan. Instrumen alat ukur yang telah dibuat oleh peneliti ini terdiri dari 84 item pernyataan. Skala yang digunakan adalah skala Likert yang

menyajikan lima pilihan alternatif jawaban. Alternatif jawaban tersebut adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Berikut adalah tabel kisi kisi skala Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*) stress yang akan digunakan.

**Tabel 3.1 *Blueprint* Penilaian Kognitif Stress**

No	Aspek	Indikator	Sub Indikator	F	UF	Total
1	<i>Harm/Loss</i>	Menilai bahwa situasi putusnya hubungan intimasi merupakan situasi yang memberikan pengaruh, implikasi dan berdampak serius terhadap kemampuan remaja dalam membina relasi dengan lawan jenis.	Emotional Intimacy	1, 43	82	3
			Social Intimacy	2, 81	41	3
			Intellectual Intimacy	3	42	2
			Sexual Intimacy	4, 47	-	2
			Recreational Intimacy	5, 44	-	2
		Menilai bahwa situasi putusnya hubungan intimasi akan memiliki dampak jangka panjang terhadap kemampuan remaja dalam membina relasi dengan lawan jenis.	Emotional Intimacy	6, 45	-	2
			Social Intimacy	7, 46	-	2
			Intellectual Intimacy	8, 51	-	2
			Sexual Intimacy	9, 48	-	2
			Recreational Intimacy	10, 49	-	2
2.	<i>Threat</i>	Subjek menilai bahwa situasi putusnya hubungan intimasi membuatnya berada dalam situasi yang terancam	Emotional Intimacy	11, 50	-	2
			Social Intimacy	12, 69	-	2
			Intellectual Intimacy	13, 52	-	2
			Sexual Intimacy	53	14	2
			Recreational Intimacy	54	15	2

		Merasa cemas dalam membina relasi dengan lawan jenis setelah putusnya hubungan intimasi	Emotional Intimacy	16	55	2
			Social Intimacy	17,56	-	2
			Intellectual Intimacy	18,57	-	2
			Sexual Intimacy	19,58	-	2
			Recreational Intimacy	20,59	-	2
		Menilai bahwa putusnya hubungan intimasi akan memberikan dampak negatif terhadap kemampuan remaja dalam membina relasi dengan lawan jenis.	Emotional Intimacy	21,63	-	2
			Social Intimacy	22,60	-	2
			Intellectual Intimacy	23,61	-	2
			Sexual Intimacy	24	62	2
			Recreational Intimacy	25	64	2
3.	<i>Challenge</i>	Menilai bahwa putusnya hubungan intimasi akan memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam membina relasi dengan lawan jenis	Emotional Intimacy	-	26,65	2
			Social Intimacy	-	27,66	2
			Intellectual Intimacy	-	28,67	2
			Sexual Intimacy	-	29,68	2
			Recreational Intimacy	-	30,73	2
		Situasi putusnya hubungan intimasi membuat remaja menjadi pribadi yang lebih kuat	Emotional Intimacy	31	70	2
			Social Intimacy	32	71	2
			Intellectual Intimacy	-	33,72	2
			Sexual Intimacy	76	34	2
			Recreational Intimacy	35	77	2

		Menilai bahwa situasi putusya hubungan intimasi membuat remaja menjadi lebih bersemangat dalam meningkatkan dan mengatasi masalah yang berkaitan dengan kemampuannya dalam membina relasi dengan lawan jenis	Emotional Intimacy	-	36,75	2
			Social Intimacy	74	37	2
			Intellectual Intimacy	-	38,80	2
			Sexual Intimacy	-	39,78	2
			Recreational Intimacy	-	40,79	2
4.	<i>Stressfulness</i>	Situasi putusya hubungan intimasi dinilai tidak membawa dampak apapun pada kemampuan remaja dalam membina relasi dengan lawan jenis		-	83,84	2
<b>Jumlah Item</b>						84

Sebelum melakukan pengambilan data pada instrumen yang telah dirancang peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu guna melihat validitas item dan reliabilitas instrumen, dari 84 item terdapat 13 item yang tidak valid karena tidak memenuhi syarat validitas item. Berikut adalah item yang dinyatakan valid setelah dilakukan uji coba.

**Tabel 3.2 Blueprint Penilaian Kognitif Stress Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Item Valid	Item Tidak Valid
1.	<i>Harm/Loss</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 81	41, 42, 82
2.	<i>Threat</i>	11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 50, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 69	14, 15, 55, 62, 64
3.	<i>Challenge</i>	26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 65, 66,	31, 32, 35, 74, 76

		67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 78, 79, 80,	
4.	<i>Stressfulness</i>	83, 84	-
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>13</b>

## 2. Norma Instrumen

Norma skor dalam penelitian ini dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu “Sangat Rendah”, “Rendah”, “Sangat Tinggi”, “Tinggi”. Norma skor yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan rumus Azwar (2007).

**Tabel 3.3 Norma Instrumen Penilaian Kognitif Stress**

Kategorisasi	Interval Kelas		
	Sangat Rendah	$x \leq (\mu - 1,5\sigma)$	$x \leq 115$
Rendah	$(\mu - 1,5\sigma) < x \leq \mu$	$115 < x \leq 197$	<b>116 – 197</b>
Tinggi	$\mu < x \leq (\mu + 1,5\sigma)$	$197 < x \leq 280$	<b>198 – 280</b>
Sangat Tinggi	$x > (\mu + 1,5\sigma)$	$x > 280$	<b>&gt; 280</b>

## B. Variabel *Self-Esteem*

### 1. Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* dalam penelitian ini adalah skala yang dikemukakan oleh Pratiwi Rahma (2023) yang diadaptasi dari alat ukur Widodo dkk (2014). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi dari skala *An Adult version of Coopersmith Self Esteem Inventory* yang dikembangkan oleh Ryden (1978). Instrumen alat ukur ini terdiri dari 24 item. Skala yang digunakan adalah skala Likert yang menyajikan empat pilihan alternative jawaban. Alternatif jawaban tersebut adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Pernyataan sikap terdiri dari dua macam yaitu, *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Aspek yang diukur adalah *power*, *significance*, *competence*,

dan *virtue*. Reliabilitas alat ukur ini adalah sebesar 0,963 yang artinya alat ukur tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Berikut tabel kisi-kisi skala *Self-Esteem* yang akan digunakan.

**Tabel 3.4 *Blueprint* Skala *Self-Esteem***

No	Aspek	Indikator	F	UF	Total
1	<i>Significance</i> (keberartian)	Menerima kepedulian, perhatian afeksim dan ekspresi cinta dari orang lain.	2, 19, 10	-	3
		Mendapat penerimaan dari lingkungan.	11	9	2
		Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri.	4	-	1
2	<i>Power</i> (kekuasaan)	Mampu mengatur dan mengontrol perilaku.	12, 13	20	3
		Memiliki pendapat yang diterima orang lain.	17, 8	3	3
3.	<i>Competence</i> (kompetensi)	Mampu melakukan apa yang orang lain dapat lakukan.	-	7	1
		Memiliki tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan	6, 18	21, 22	4
		Dapat mengerjakan tugas dengan baik dan benar	5	15	2
		Mampu mengambil keputusan sendiri	14, 16,	23, 24	4
4	<i>Virtue</i> (kebajikan)	Taat mengikuti standar moral, etika, dan agama yang harus dilakukan dan dihindari.	1	-	1
<b>Jumlah</b>					24

Sebelum melakukan pengambilan data pada instrumen yang telah dirancang peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu guna melihat validitas item dan reliabilitas instrumen, dari 24 item terdapat 10 item yang tidak valid karena tidak memenuhi syarat validitas item. Berikut adalah item yang dinyatakan valid setelah dilakukan uji coba.

**Tabel 3.5 *Blueprint Self-Esteem* Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Item Valid	Item Tidak Valid
1.	<i>Significance</i>	4, 9, 10	2, 11, 19
2.	<i>Power</i>	8, 12, 17, 20	3, 13
3.	<i>Competence</i>	16, 18, 21, 22, 23, 24	5, 6, 7, 14, 15
4.	<i>Virtue</i>	1	-
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>10</b>

## 2. Norma Instrumen

Norma skor dalam penelitian ini dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu “Sangat Rendah”, “Rendah”, “Sangat Tinggi”, “Tinggi”. Norma skor yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan rumus Azwar (2007).

**Tabel 3.6 Norma Instrumen *Self-Esteem***

Kategorisasi	Interval Kelas		
	Sangat Rendah	$x \leq (\mu - 1,5\sigma)$	$x \leq 34$
Rendah	$(\mu - 1,5\sigma) < x \leq \mu$	$34 < x \leq 44$	<b>35 – 44</b>
Tinggi	$\mu < x \leq (\mu + 1,5\sigma)$	$44 < x \leq 54$	<b>45 – 54</b>
Sangat Tinggi	$x > (\mu + 1,5\sigma)$	$x > 54$	<b>&gt; 54</b>

## C. Hasil Uji Instrumen

### 1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 29 yang dilihat dengan cara membandingkan R Hitung dengan R tabel. Item dinyatakan valid jika nilai R Hitung > R Tabel. Pada penelitian ini R Tabel adalah sebesar 0,117, jadi item dinyatakan valid jika R Hitung > 0,117. Sebaliknya, jika R Hitung < 0,117 maka item dinyatakan tidak valid.

**Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Variabel**

Variabel	No. Item Valid	No. Item Tidak Valid
Penilaian Kognitif Stress	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71	59
<i>Self-Esteem</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	-

Berdasarkan tabel di atas, pada instrumen variabel Penilaian Kognitif Stress terdapat satu item yang tidak valid, yaitu item 59 yang memiliki nilai R Hitung sebesar 0,034, nilai ini lebih kecil dari 0,117 sehingga item dinyatakan tidak valid. Sementara pada instrumen variabel *Self-Esteem* semua item dinyatakan valid karena nilai R Hitung lebih besar dari 0,117.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 29 dengan rumus *Cronbach's Alpha*. Instrumen dalam penelitian ini dapat dikatakan variabel jika nilai koefisien reliabilitasnya  $> 0,6$ .

**Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Standar Reliabel	Keterangan
Penilaian Kognitif Stress	0,975	0,6	Reliabel
<i>Self-Esteem</i>	0,867	0,6	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha*  $> 0,6$ , sehingga kedua variabel dalam penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

## D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang ada dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel independen dalam penelitian ini adalah Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap variabel dependen yang dalam penelitian ini ada perilaku *Self-Esteem*. Kemudian, analisis data pada penelitian ini akan menggunakan bantuan *software* dari aplikasi IBM SPSS 29 untuk uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Untuk uji asumsi klasik peneliti menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui uji normalitas, sementara untuk uji linieritas menggunakan *Test of Linierity*.

## E. Uji Asumsi Klasik

### 1. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:321) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 29 dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Kriteria yang berlaku dalam uji ini adalah jika nilai signifikansi pada uji *Kolmogorov-Smirnov*  $> 0,05$  maka dinyatakan bahwa data residual berdistribusi normal. Namun, jika nilai *Sig.*  $< 0,05$  maka dinyatakan bahwa data residual berdistribusi tidak normal.

**Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas**

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $>0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal karena nilai signifikansi pada penelitian ini lebih besar dari 0,05.

## 2. Uji Linieritas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 29 dengan melalui *Test of Linearity*. Kriteria yang berlaku dalam uji ini adalah jika nilai *Sig.* pada *linearity*  $< 0,05$  maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier. Namun, jika nilai *Sig.*  $> 0,05$  maka dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier.

**Tabel 3.10 Hasil Uji Linieritas**

<i>Test of Linearity</i>	
Nilai <i>Sig.</i>	$<0,001$

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai uji linieritas pada penelitian ini didapatkan nilai signifikansi sebesar  $<0,001$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat karena nilai signifikansi pada penelitian ini kurang dari 0,05