

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, melalui pendekatan ini peneliti akan melakukan pengumpulan data-data menggunakan instrumen penelitian yang sesuai dengan variabel yang diteliti kemudian dari data yang didapatkan akan diolah dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *sense of humor* (X) dengan *savoring* (Y).

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa di Kota Bandung. Mahasiswa yang termasuk kedalam sampel adalah mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi negeri ataupun swasta yang berada di Kota Bandung.

##### **3.2.2 Sampel**

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah penentuan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang sudah ditentukan (Azwar, 2015). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Bandung, adapun ciri-ciri tertentu yaitu:

- Mahasiswa S1 aktif perguruan tinggi yang berada di Kota Bandung
- Berusia 19-24 Tahun

Karena jumlah populasi tidak diketahui, maka pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Lemeshow (Ogston, 1991).

$$n = \frac{Z^2 \times P(1 - P)}{d^2}$$

n = jumlah sampel

Z = skor Z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = maksimal estimasi = 0,5

d = sampling error = 5%

Setelah dilakukan perhitungan dengan rumus, didapatkan hasil sebagai berikut:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5(1 - 0.5)}{5\%^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.5(1 - 0.5)}{25\%}$$

$$n = 384,16$$

Jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 384 sampel.

### 3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 3.3.1 Variabel Penelitian

Variabel bebas (X) : *Sense of humor*

Variabel terikat (Y) : *Savoring*

#### 3.3.2 Definisi Operasional

##### 3.3.2.1 *Sense of humor*

*Sense of humor* adalah tinggi rendahnya kemampuan mahasiswa untuk mengurangi ketegangan dalam menghadapi permasalahan dan mencapai tujuan sosial yang dikaitkan dengan keterampilan menciptakan humor, cara menyelesaikan masalah dengan menggunakan humor, kemampuan menghargai dan menanggapi humor, serta cara menanggapi orang-orang yang humoris.

### 3.3.2.2 *Savoring*

*Savoring* dalam penelitian ini adalah cara dimana individu secara aktif menggunakan strategi untuk meningkatkan pengalaman positif dan mengubah pengalaman negatif menjadi positif. Adapun dimensi dari *Savoring* antara lain:

1. Mengantisipasi Masa Depan

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu memperoleh kesenangan, mengantisipasi masa depan, menikmati peristiwa yang belum terjadi dengan cara mengimajinasikan hari yang positif.

2. Menikmati Pengalaman Masa Kini

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu menikmati, menghargai dan merasakan kebahagiaan yang dirasakan di masa kini.

3. Mengenang Pengalaman Positif di Masa Lalu

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu merasa lebih baik ketika mengenang pengalaman positif di masa lalu dan menikmati kembali pengalaman bahagia.

## 3.4 Instrumen Penelitian

### 3.4.1 *Sense of humor*

- a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *sense of humor* pada penelitian ini adalah *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Sumiharto (2019) dan mengacu pada *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang dikonstruksi oleh Thorson dan Powell (1993). Instrumen ini memiliki 20 item untuk mengukur empat dimensi *sense of humor* pada individu yaitu *humor production*, *uses of humor for coping*, *appreciation of humor*, dan *attitudes toward humor* dengan reliabilitas sebesar 0,860.

## b. Kisi – kisi Instrumen

Tabel 3. 1 Kisi – kisi instrumen *Sense of humor*

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Humor production</i>	1,2,3,4,5,6,7		10
2	<i>Use of humor for coping</i>	8,9,10,15,16,17,19	18	4
3	<i>Appreciation of humor</i>	11,14,20		3
4	<i>Attitudes toward humor</i>		12,13	4
Jumlah				20

## c. Penyekoran

Instrumen ini menggunakan skala likert dengan lima (5) pilihan jawaban. Skor setiap jawaban sebagaimana tertulis dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2 Kriteria Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor item	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Kebanyakan Sesuai	4	2
Agak Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

d. Kategorisasi Skor

Skor yang diperoleh subjek diklarifikasikan menggunakan 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan *mean* hipotetik (Azwar, 2005).

Tabel 3. 3 Kategorisasi

Kategorisasi	
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$
Tinggi	$X > \mu + 1\sigma$

$\mu$  = *mean* hipotetik

$\sigma$  = standar deviasi hipotetik

Adapun untuk menentukan nilai *mean* hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi hipotetik dapat ditemukan dengan rumus berikut:

$$\mu = 1/2 (\text{skor maksimal} + \text{skor minimal})$$

$$\sigma = 1/6 (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})$$

skor maksimal = jumlah aitem x skor skala terbesar

skor minimal = jumlah aitem x skor skala terkecil

Sehingga norma kategorisasi untuk instrumen ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} &= 20 \times 1 \\ &= 20 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor minimal} &= 20 \times 5 \\ &= 100 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean hipotetik} &= (100+20)/2 \\ &= 120/2 \\ &= 60 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Standar deviasi hipotetik} &= (100-20)/6 \\
 &= 80/6 \\
 &= 13
 \end{aligned}$$

Setelah didapatkan skor *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik maka kategorisasi skor variabel dapat dikategorisasikan sebagai berikut

Tabel 3. 4 Norma Kategorisasi *Sense of humor*

Kategorisasi		
	Norma	Nilai
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 47$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	$47 \leq X \leq 73$
Tinggi	$X > \mu + 1\sigma$	$X > 73$

e. Interpretasi Kategorisasi Skor

1) Kategori Tinggi

Responden dengan *sense of humor* yang tinggi seringkali menunjukkan kemampuan yang sangat baik dalam membuat, mengapresiasi, dan menggunakan humor dalam berbagai konteks sosial. Mereka cenderung mudah tertawa dan orang-orang disekitar mereka menilai mereka lucu atau menghibur.

2) Kategori Sedang

Responden dengan *sense of humor* yang sedang menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam membuat, mengapresiasi, dan menggunakan humor dalam berbagai konteks sosial. Mereka mungkin tidak selalu menjadi pusat perhatian dalam situasi sosial tetapi tetap mampu menciptakan dan menghargai humor dengan cukup baik. Mereka terkadang dapat membuat orang lain tertawa dan mampu menanggapi humor dengan baik meskipun mungkin tidak selalu secara konsisten.

3) Kategori Rendah

Responden dengan *sense of humor* yang rendah menunjukkan kemampuan yang terbatas dalam membuat, mengapresiasi, dan

menggunakan humor dalam berbagai konteks sosial. Mereka jarang menggunakan humor sebagai cara untuk mengatasi permasalahan atau mencapai tujuan sosial. Responden dalam kategori ini mungkin kesulitan untuk memahami humor dan jarang membuat orang lain tertawa. Mereka juga mungkin kurang menghargai humor dari orang lain dan tidak selalu mampu menanggapi orang-orang yang humoris dengan baik.

### 3.4.2 *Savoring*

#### a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *savoring* pada penelitian ini adalah hasil adaptasi dari *savoring beliefs inventory* (SBI) yang digunakan oleh Fajrin, N. M. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2020) dan mengacu pada *savoring beliefs inventory* (BSI) oleh Bryant, F (2003). Instrumen ini memiliki 24 item dalam tiga dimensi yaitu mengantisipasi masa depan, menikmati pengalaman masa kini, mengenang pengalaman positif di masa lalu dengan reliabilitas sebesar 0,895.

#### b. Kisi – kisi Instrumen

Tabel 3. 5 Kisi – kisi Instrumen *Savoring*

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Mengantisipasi masa depan	1,2,5,6	3,4,7,8	8
2	Menikmati pengalaman masa kini	9,10,13,14	11,12,15,16	8
3	Mengenang pengalaman positif di masa lalu	17,18,21,22	19,20,23,24	8
Jumlah				24

## c. Penyekoran

Instrumen ini menggunakan skala likert dengan lima (5) pilihan jawaban. Skor setiap jawaban sebagaimana tertulis dalam tabel berikut:

Tabel 3. 6 Kriteria Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor item	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Kebanyakan Sesuai	4	2
Agak Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

## d. Kategorisasi Skor

Skor yang diperoleh subjek diklarifikasikan menggunakan 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan *mean* hipotetik (Azwar, 2005).

Tabel 3. 7 Kategorisasi

Kategorisasi	
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$
Tinggi	$X > \mu + 1\sigma$

$\mu$  = *mean* hipotetik

$\sigma$  = standar deviasi hipotetik

Adapun untuk menentukan nilai *mean* hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi hipotetik dapat ditemukan dengan rumus berikut:

$$\mu = 1/2 (\text{skor maksimal} + \text{skor minimal})$$

$$\sigma = 1/6 (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})$$

$$\text{skor maksimal} = \text{jumlah aitem} \times \text{skor skala terbesar}$$

$$\text{skor minimal} = \text{jumlah aitem} \times \text{skor skala terkecil}$$

Sehingga norma kategorisasi untuk instrumen ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} &= 24 \times 1 \\ &= 24 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor minimal} &= 20 \times 5 \\ &= 120 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean hipotetik} &= (120+24)/2 \\ &= 144/2 \\ &= 72 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi hipotetik} &= (120-24)/6 \\ &= 104/6 \\ &= 17 \end{aligned}$$

Setelah didapatkan skor *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik maka kategorisasi skor variabel dapat dikategorisasikan sebagai berikut

Tabel 3. 8 Norma Kategorisasi *Savoring*

Kategorisasi		
	Norma	Nilai
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 56$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	$56 \leq X \leq 88$
Tinggi	$X > \mu + 1\sigma$	$X > 88$

#### e. Interpretasi Skor

##### 1) Kategori Tinggi

Responden dengan tingkat *savoring* yang tinggi secara aktif dan efektif menggunakan strategi mengantisipasi masa depan, menikmati pengalaman masa kini, dan mengenang pengalaman positif di masa lalu.

Mereka rutin mengimajinasikan hari-hari yang positif, menikmati dan menghargai kebahagiaan saat ini, serta sering mengenang kembali pengalaman bahagia yang membantu mereka merasa lebih baik.

#### 2) Kategori Sedang

Responden dengan tingkat *savoring* yang sedang menggunakan strategi-strategi ini dengan cukup baik namun tidak selalu secara konsisten. Mereka sesekali menikmati peristiwa yang akan datang, mampu menikmati momen bahagia saat ini meskipun kadang terganggu, dan mengingat kembali pengalaman positif di masa lalu tetapi tidak selalu sebagai praktik reguler.

#### 3) Kategori Rendah

Responden dengan tingkat *savoring* yang rendah jarang menggunakan strategi mengantisipasi masa depan, menikmati pengalaman masa kini, dan mengenang pengalaman positif di masa lalu secara efektif. Mereka mungkin kesulitan mendapatkan kesenangan dari antisipasi masa depan, terganggu oleh stress saat menikmati momen kini, dan jarang merasakan peningkatan kebahagiaan dari kenangan masa lalu.

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### 3.5.1. Validitas Instrumen

Analisis validitas item dilakukan dengan melihat daya diskriminasi item, yaitu sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Daya diskriminasi item diukur melalui nilai corrected item-total correlation, dengan batas minimal 0,30 sebagaimana direkomendasikan oleh Azwar (2015). Dalam penelitian ini berdasarkan hasil perhitungan menggunakan software IBM SPSS versi 22.0, hasil keseluruhan item dari kedua variabel menunjukkan bahwa setiap item dapat digunakan atau valid.

### 3.5.2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen bertujuan untuk melihat sejauh mana konsistensi instrumen yang digunakan. Jika alat ukur yang memiliki reliabilitas yang tinggi, maka hasil pengukuran yang dilakukan pada waktu yang berbeda juga akan sama (Misbahuddin & Hasan, 2013). Teknik pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan oleh Alpha Cronbach. Pada uji reliabilitas ini,  $\alpha$  dinilai reliabel jika lebih besar dari 0,6 (Ghozali, 2005).

#### 3.5.2.1. Reliabilitas *Sense of humor*

Berdasarkan dari uji reliabilitas instrumen *sense of humor* menunjukkan reliabilitas sebesar 0.973 ( $>0.6$ ) sehingga instrumen ini termasuk reliabel.

Tabel 3. 9 Reliabilitas Intrumen *Sense of humor*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.973	20

#### 3.5.2.2. Reliabilitas *Savoring*

Berdasarkan dari uji reliabilitas instrumen *savoring* menunjukkan reliabilitas sebesar 0.979 ( $>0.6$ ) sehingga instrumen ini termasuk reliabel.

Tabel 3. 10 Reliabilitas Intrumen *Savoring*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.979	24

### 3.6 Prosedur Penelitian

Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu metode kuesioner. Pengisian kuesioner yang digunakan berbentuk digital dengan menggunakan Google Formulir. Kuesioner dibagi menjadi beberapa bagian yaitu bagian pengantar yang terdiri dari pernyataan kesediaan menjadi partisipan dan bagian isi yang terdiri dari identitas umum partisipan dan pertanyaan-pertanyaan utama yang mencakup alat ukur *savoring* dan alat ukur *sense of humor*. Kuesioner dibagikan secara daring melalui media sosial.

### 3.7 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis regresi linear sederhana dengan bantuan *software Statistical Package for Social Science* (SPSS). Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh *sense of humor* (X) terhadap *savoring* (Y). Selain itu Mann-Whitney dan Kruskal Wallis juga digunakan untuk uji beda pada analisis data demografis.

### 3.8 Uji Normalitas dan Uji Linearitas

#### 3.8.1. Uji Normalitas

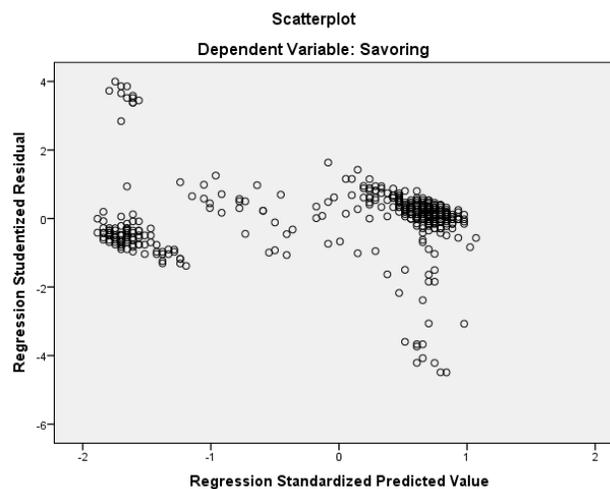
Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebuah data memiliki distribusi yang normal atau tidak. Untuk menguji ini, peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil dari uji normalitas yang diukur menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 22 dapat dilihat di tabel di bawah ini:

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		452
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.77440330
Most Extreme Differences	Absolute	.165
	Positive	.165
	Negative	-.130
Test Statistic		.165
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

Berdasarkan data pada tabel tersebut didapatkan hasil sig. 0.000 ( $<0.05$ ) yang berarti responden tidak terdistribusi secara normal. Untuk sebaran datanya dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 3. 1 Scatterplot



### 3.8.2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih

yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Hasil dari uji linearitas yang diukur menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 22 dapat dilihat di tabel di bawah ini:

ANOVA Table

	Sig.
<i>Savoring * Sense of humor</i> Between Groups (Combined)	.000
Linearity	.000
Deviation from Linearity	.362
Within Groups	
Total	

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel diatas dapat dilihat bahwa skor deviation from linearity sebesar 0.362 ( $>0.05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang linear antar variabel.