

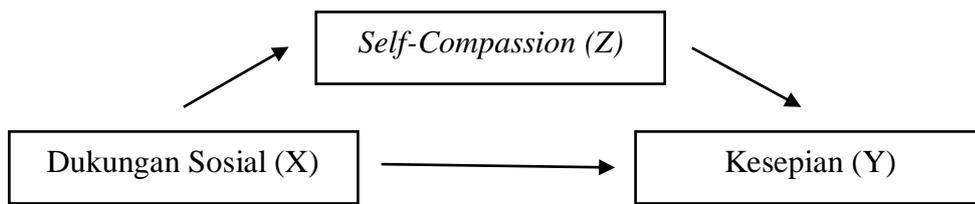
BAB 3

METODE PENELITIAN

Bagian metode penelitian menjelaskan tentang desain penelitian yang dipakai oleh peneliti, partisipan, populasi dan sampel. Variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen, teknik pengumpulan dan teknik analisis data.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Untuk menguji hipotesis utama, penelitian ini menggunakan model penelitian mediasi untuk mengetahui apakah terdapat peranan variabel *Self-Compassion* (Z) sebagai variabel mediasi antara pengaruh variabel dukungan sosial (X) terhadap kesepian (Y). Pada penelitian ini, variabel independen adalah dukungan sosial (X) dan variabel dependen adalah kesepian (Y).



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

B. Populasi, Sampel, dan Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berkuliah di Bandung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*, karena peneliti memiliki kriteria khusus bagi sampel (Creswell, 2012). Jadi, tidak semua mahasiswa rantau yang berkuliah di Bandung mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel.

Bentuk *non-probability sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling* yang dimana merupakan teknik pengambilan yang digunakan secara kebetulan ditemui jika adanya pertimbangan-pertimbangan khusus dalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2006). Pertimbangan yang dimaksud sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019). Adapun karakteristik sampel yang ditentukan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif angkatan 2023 yang berkuliah di Bandung

- b. Mahasiswa yang berasal dari luar Bandung Raya (Kota Bandung, Kab. Bandung, Kab. Bandung Barat, dan Cimahi

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997) dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui. Berikut rumus Lemeshow:

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel

Z = Nilai standart = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d = alpha (0.10) atau *sampling error* sebesar 10%

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5(1 - 0.5)}{0.10^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.01}$$

$$n = \frac{0.9604}{0.01}$$

$$n = 96.04$$

Maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 96 responden. Data distribusi responden dapat dilihat melalui tabel di bawah.

Tabel 3. 1 Data Demografis Responden

Demografis	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	20	81,13%
	Perempuan	86	18,87%
Total		106	100%
Universitas	UPI	67	63.21%
	Telkom University	7	6,60%
	UNPAD	12	11,32%
	UNJANI	3	2,83%
	UNISBA	2	1,89%

	Poltekesos	1	0,94%
	UIN Bandung	1	0,94%
	STKIP	1	0,94%
	Binus	1	0,94%
	UT Bandung	1	0,94%
	USB YPKP	1	0,94%
	Universitas Kristen Maranatha	2	1,89%
	ITB	6	5,66%
	UNPAS	1	0,94%
	Total	106	100%
Domisili	Banten	19	17.92%
	Jakarta	12	11.32%
	Jawa Barat	56	52.83%
	Jawa Tengah	5	4.72%
	Jawa Timur	3	2.83%
	Sumatera Barat	2	1.89%
	Sumatera Selatan	2	1.89%
	Sulawesi Selatan	1	0.94%
	Bengkulu	1	0.94%
	Jambi	2	1.89%
	Kalimantan Timur	1	0.94%
	Bangka Belitung	2	1.89%
	Total	106	100.00%

Tabel 4.1 menunjukkan gambaran umum demografis dari 106 responden. Pada penelitian ini, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 86 responden (81,13%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 20 responden (18,87%). Berdasarkan persebaran perguruan tinggi yang ada di Bandung Raya, mayoritas responden merupakan mahasiswa yang berkuliah di Universitas Pendidikan Indonesia, yakni sebanyak 67 mahasiswa (63,21%). Sedangkan berdasarkan persebaran domisili di luar Bandung Raya, mayoritas responden merupakan mahasiswa yang berasal dari Jawa Barat sebanyak 56 mahasiswa (52.83%).

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Dukungan Sosial (X)

a. Definisi Konseptual

House (1989) mendefinisikan dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran *significant others* dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan yang dapat mengatasi dampak dari tekanan yang dihadapi.

b. Definisi Operasional

Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk perasaan ketika mahasiswa merasa dihargai dan memiliki kelekatan dengan orang-orang sekitarnya yang diukur dengan dimensi-dimensi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

2. **Kesepian (Y)**

a. Definisi Konseptual

Kesepian merupakan perasaan subjektif yang tidak menyenangkan atau ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan ketika hubungan sosial individu mengalami kekurangan karena tidak adanya keekatan hubungan sehingga tidak terwujudnya hubungan sosial yang diinginkan (Russell, 1996).

b. Definisi Operasional

Kesepian merupakan perasaan yang dirasakan ketika mahasiswa mengalami perasaan sendirian, kosong, dan perasaan yang tidak menyenangkan. Kesepian dalam penelitian ini dapat dilihat dari dimensi-dimensi *trait loneliness*, *sosial desirability*, dan *depression loneliness*.

3. **Self-Compassion (Z)**

4. **Definisi Konseptual**

a. Definisi Konseptual

Self-compassion merupakan proses pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri sebagai hal yang positif dan bagian dalam hidup sebagai manusia (Neff, 2003).

b. Definisi Operasional

Self-compassion merupakan salah satu sikap untuk menghindari kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh mahasiswa yang

diukur dengan aspek-aspek *self-kindness versus self-judgement*, *common hummanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu, instrumen dukungan sosial (*Sosial Provisions Scale*), instrumen kesepian (*UCLA Loneliness Scale*), dan instrumen *Self-Compassion (Self Compassion Scale)*.

1. Dukungan Sosial

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian variabel dukungan sosial adalah *Sosial Support Scale* House (1989) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Fransisca (2018) dan dimodifikasi lagi oleh Melani pada mahasiswa (2023). Hasil reliabilitas instrumen ini dengan menggunakan Cronbach Alpha (α) menunjukkan reliabilitas α sebesar 0,751 yang termasuk ke dalam kategori reliabilitas sangat tinggi (Guilford, 1956).

Instrumen *Sosial Support Scale* ini berjumlah 16 item yang terdiri dari 4 item *favorable* dan 4 item *unfavorable* yang diukur dengan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Instrumen ini merujuk pada empat dimensi dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Adapun sebaran instrumen kesepian sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Sebaran Item Sosial Support Scale

Dimensi	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Dukungan emosional	5, 13	1, 9	4
Dukungan penghargaan	2, 10	6, 16	4

Dukungan instrumental	7, 14	3, 11	4
Dukungan informatif	4, 12	8, 15	4
Total	8	8	16

b. Kategorisasi Skor

Pada instrumen dukungan sosial ini akan dilakukan penyekoran dengan nilai sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Penyekoran Instrumen Dukungan Sosial

Jenis Item	Skor			
	Sangat Tidak Setuju (STS)	Tidak Setuju (TS)	Setuju (S)	Sangat Setuju (SS)
Favorable	1	2	3	4
Unfavorable	4	3	2	1

Kategorisasi skor pada instrumen dukungan sosial menggunakan rumus yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2013). Berikut pemaparan perhitungan untuk menentukan kategori skor:

Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Instrumen Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Dukungan Sosial
Rendah	$X < \mu - 1SD$	$X < 37,28$
Sedang	$\mu - 1SD \leq X < \mu + 1SD$	$37,28 \leq X < 41,75$
Tinggi	$\mu + 1SD \leq X$	$41,75 \leq X$

Keterangan:

X = skor responden

μ = rata-rata populasi = 49,75

SD = standar deviasi = 4,781

2. Kesepian

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian variabel kesepian adalah *UCLA Loneliness Scale* Russel (1996) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Putri (2020) dan dimodifikasi lagi oleh Sulistiantika pada mahasiswa (2020). Hasil reliabilitas instrumen ini dengan menggunakan

Cronbach Alpha (α) menunjukkan reliabilitas α sebesar 0,901 yang termasuk ke dalam kategori reliabilitas sangat tinggi (Guilford, 1956).

Instrumen *UCLA Loneliness Scale* ini berjumlah 14 item yang terdiri dari 9 item *favorable* dan 5 item *unfavorable* yang diukur dengan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Item-item tersebut juga mewakili 3 dimensi kesepian yaitu *trait loneliness*, *sosial desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Adapun sebaran instrumen kesepian sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Sebaran Item UCLA Loneliness Scale

Dimensi	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Trait Loneliness</i>	3, 8	-	2
<i>Sosial Desirability</i>	11, 14	4, 5, 12	5
<i>Depression Loneliness</i>	1, 2, 6, 7, 9	10, 13	7
Total	9	5	14

b. Kategorisasi Skor

Pada instrumen kesepian akan dilakukan penyekoran dengan nilai sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Penyekoran Instrumen Kesepian

Jenis Item	Skor			
	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Kategorisasi skor pada instrumen kesepian menggunakan rumus yang terbagi menjadi empat kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah (Azwar, 2013). Berikut pemaparan perhitungan untuk menentukan kategori skor:

Tabel 3.6 Tabel 3. 7 Kategorisasi Instrumen Kesepian

Kategori	Rentang Skor	Kesepian
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1SD$	$X > 35.8$
Tinggi	$\mu < X \leq \mu + 1SD$	$31.5 < X \leq 35.8$
Rendah	$\mu - 1SD < X \leq \mu$	$27.2 < X \leq 31.5$
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1SD$	$X \leq 27.2$

Keterangan:

X = skor responden

μ = rata-rata populasi = 31,52

SD = standar deviasi = 7,3

3. *Self-Compassion*

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian variabel *self-compassion* adalah *Self Compassion Scale* Neff (2003) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk (2020) dan dimodifikasi lagi oleh Zhavira pada mahasiswa (2023). Hasil reliabilitas instrumen ini dengan menggunakan Cronbach Alpha (α) menunjukkan reliabilitas α sebesar 0,892 yang termasuk ke dalam kategori reliabilitas sangat tinggi (Guilford, 1956).

Instrumen *Self Compassion Scale* berjumlah 26 item yang mencakup enam subskala yaitu 3 faktor positif yang merupakan item *favorable* (*self-kindness, common humanity, mindfulness*) dan 3 faktor negatif yang merupakan item *unfavorable* (*self-judgement, isolation, overidentification*). Instrumen *self-compassion* ini diukur dengan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu hampir tidak pernah (HTP), jarang (J), kadang-kadang (KK), selalu (S), hampir selalu (HS). Adapun sebaran instrumen kesepian sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Sebaran Item Self Compassion Scale

Subskala	Item	Jumlah Item
<i>Self-kindness</i>	5, 19, 12, 23, 26	5

<i>Self-judgement</i>	1, 16, 11, 8, 21	5
<i>Common humanity</i>	3, 15, 10, 7	4
<i>Isolation</i>	4, 25, 18, 13	4
<i>Mindfulness</i>	9, 22, 17, 14	4
<i>Overidentification</i>	2, 20, 6, 24	4
Total		26

b. Kategorisasi Skor

Pada instrumen *self-compassion* ini akan dilakukan penyekoran dengan nilai sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Penyekoran Instrumen *Self-Compassion*

Jenis Item	Skor				
	Hampir Tidak Pernah (HTP)	Jarang (J)	Kadang-Kadang (KK)	Selalu (S)	Hampir Selalu (HS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Kategorisasi skor pada instrumen *self-compassion* menggunakan rumus yang terjadi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 20123). Berikut pemaparan perhitungan untuk menentukan kategori skor.

Tabel 3. 10 . Kategorisasi Skor Instrumen *Self-Compassion*

Kategori	Rentang Skor	<i>Self-Compassion</i>
Rendah	$X < \mu - 1SD$	$X < 87,54$
Sedang	$\mu - 1SD \leq X < \mu + 1SD$	$87,54 \leq X < 103,29$
Tinggi	$\mu + 1SD \leq X$	$103,29 \leq X$

Keterangan:

X = skor responden

μ = rata-rata populasi = 95,42

SD = standar deviasi = 7,87

E. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini peneliti menggunakan *software* perhitungan statistik IBM SPSS Statistics 26.0 dengan analisis statistik parametrik.

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini untuk menjawab hipotesis adalah analisis regresi. Jenis analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan regresi linier sederhana dan berganda. Serta uji *sobel test* untuk mengukur efek tidak langsung pada variabel mediator.

F. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur yang dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data pada variabel yang diteliti (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Dalam metode ini, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, data berdistribusi tidak normal apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 3. 11 . Hasil Uji Normalitas

Model	Sig.
Persamaan X terhadap Y	0,099
Persamaan X terhadap Z	0,200
Persamaan Z terhadap Y	0,200
Persamaan X dan Z terhadap Y	0,033

Pada tabel hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Test di atas, diketahui bahwa pada semua persamaan diperoleh signifikansi data lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan data penelitian ini terdistribusi secara normal.

2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya variabel bebas yang memiliki kemiripan antara variabel bebas dalam satu model regresi. Pada asumsi nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* dan *tolerance*, suatu data dikatakan tidak mengalami gejala multikolinearitas apabila memiliki nilai *VIF* lebih kecil dari 10,0 ($VIF < 10,0$) dan *tolerance* lebih besar dari 1,0 ($tolerance < 1,0$).

Tabel 3. 12 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Persamaan X terhadap Y	1.000	1.000

Persamaan X terhadap Z	1.000	1.000
Persamaan Z terhadap Y	1.000	1.000
Persamaan X dan Z terhadap Y	0.809	1.235

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh bahwa seluruh nilai *VIF* dan *tolerance* semua variabel lebih besar dari nilai standar minimal uji multikolinearitas yang telah ditetapkan. Sehingga berdasarkan hasil tersebut penelitian ini memenuhi syarat untuk melakukan uji regresi.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi dari nilai residual satu pengamatan terhadap pengamatan lain. Suatu data dikatakan tidak mengalami gejala heteroskedastisitas apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 3. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Sig.
Persamaan X terhadap Y	0.333
Persamaan X terhadap Z	0.667
Persamaan Z terhadap Y	0.326
Persamaan X dan Z terhadap Y	0.623

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 ($p > 0,05$), artinya data tidak mengalami gejala heteroskedastisitas dan memenuhi syarat untuk melakukan uji regresi.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan oleh peneliti dalam menjalani penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan, dan tahap pengolahan data sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini peneliti menyiapkan hal-hal yang menunjang proses dan tujuan penelitian antara lain melakukan studi literatur mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, merumuskan rancangan penelitian, menentukan alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data, melakukan uji coba alat ukur untuk mengetahui kelayakan item dan reliabilitas alat ukur.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti meminta kesediaan partisipan yang sesuai dengan kriteria untuk mengisi kuesioner. Mengambil data dengan menyebarkan kuesioner pada responden penelitian. Kemudian menyusun data, mengolah data, dan melakukan analisis hasil pengolahan data.

3. Tahap Pengolahan Data

Melakukan verifikasi data dengan tujuan untuk memeriksa kelengkapan jumlah kuesioner yang terkumpul sebelum melakukan pengolahan data. Melakukan penyekoran data. Kemudian melakukan pengolahan data berdasarkan data yang diperoleh dari partisipan.

4. Tahap Akhir

Setelah semua data selesai diolah, kemudian hasilnya diinterpretasi menggunakan teori yang sesuai. Selanjutnya, peneliti mendeskripsikan hasil dari penelitian dan temuan utama dengan menjawab hipotesis penelitian. Pada tahap akhir, peneliti membuat laporan, dan menarik kesimpulan dari hasil penelitian serta saran yang dapat diberikan untuk semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.