BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab munculnya variabel tergantung (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan yaitu Tingkat Stres (X1) dan *Loneliness* (X2).

2. Variabel tergantung (*dependent*)

Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel tergantung yang digunakan yaitu *Self Disclosure* (Y).

B. Definisi Operasional

1. *Self Disclosure*

Self disclosure merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan seseorang dengan mengungkapkan informasi pribadi tentang diri sendiri yang berkaitan dengan pikiran perasaan, dan rencananya yang bersifat rahasia dengan tujuan untuk mendapatkan bantuan dan dukungan sosial dari orang lain. *Self disclosure* dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi yang diungkapkan oleh Wheelless (1978) yaitu meliputi *intent, amount, valence or possitiveness, depth or intimacy, honesty*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga *self disclosure* pada subjek, begitu pula sebaliknya jika skor yang diperoleh rendah maka *self disclosure* pada subjek juga rendah.

2. Tingkat Stres

Stres merupakan suatu akibat dari ketidaksesuaian interaksi yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan yang dinilai negatif serta melebihi kemampuannya dan menyebabkan perubahan psikologis dan biologis pada individu sehingga beresiko rentan terhadap penyakit. Tingkat stres dalam penelitian ini diukur berdasarkan kesesuaian pengalaman individu dengan berdasarkan dimensi stres yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (dalam Murwani,

2022) meliputi *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami individu, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

3. *Loneliness*

Loneliness merupakan kondisi ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan lingkungan sosialnya sehingga dapat memunculkan emosi-emosi negatif. *Loneliness* pada penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017) yaitu meliputi *Trait loneliness*, *Social desirability loneliness*, *Depression loneliness*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga *loneliness* yang dialami seseorang, begitu juga sebaliknya jika skor yang diterima rendah maka *loneliness* yang dialami seseorang juga rendah.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk diukur (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi mahasiswa baru di Universitas Setia Budi Surakarta dengan jumlah keseluruhan 576 mahasiswa. Data tersebut diperoleh dari BAASI (Biro Administrasi Akademik dan Sistem Informasi) pertanggal 10 Agustus 2024. Kemudian, dari data tersebut akan dilakukan *screening* awal untuk memperoleh jumlah populasi sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Adapun ciri-ciri atau karakteristik populasi dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa aktif periode tahun pertama dari 5 fakultas di Universitas Setia Budi Surakarta, yaitu mahasiswa angkatan tahun 2024.
- b. Mahasiswa baru angkatan tahun 2024 yang baru pertama kali memasuki tahun pertama pada dunia perkuliahan. Mahasiswa yang baru pertama kali memasuki dunia perkuliahan memiliki dinamika psikologis yang berbeda

dengan mahasiswa yang sudah menempuh perkuliahan kedua kalinya.

- c. Mahasiswa perantauan yang berasal dari wilayah diluar Daerah Karesidenan Kota Surakarta dan memiliki perbedaan secara budaya (perbedaan bahasa, perbedaan adat, dan perbedaan gaya hidup). Adanya perbedaan adat, bahasa, dan gaya hidup membuat mahasiswa perlu beradaptasi lebih dengan lingkungan sekitarnya.
- d. Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial tiktok. Berdasarkan survei awal penelitian, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Setia Budi Surakarta merupakan pengguna aktif atau lebih sering menggunakan media sosial tiktok dibandingkan dengan aplikasi lainnya.

Berdasarkan pemaparan beberapa karakteristik populasi di atas, selanjutnya telah dilakukan *screening* oleh peneliti dengan menyebarkan *google form screening* awal mahasiswa yang menggunakan media sosial tiktok, maka diperoleh hasil populasi dalam penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa yang memenuhi seluruh karakteristik populasi di atas. Berikut gambaran jumlah mahasiswa rantau periode tahun pertama angkatan 2024 di Universitas Setia Budi yang menggunakan media sosial tiktok dan menjadi populasi dalam penelitian ini, data tersebut peneliti dapatkan dari Biro Administrasi Akademik dan Sistem Informasi (BAASI):

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama

Fakultas	Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Total
Farmasi	S1 Farmasi	58	64
	D3 Farmasi	4	
	D3 Anafarma	2	
Teknik	S1 Teknik Kimia	0	4
	D3 Analisis Kimia	1	
	S1 Teknik Industri	3	
Ilmu Kesehatan	D3 Analisis Kesehatan	2	17
	D4 Analisis Kesehatan	15	
Ekonomi	S1 Manajemen	0	2
	S1 Akuntansi	2	
Psikologi	S1 Psikologi	5	5
Total		92	92

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah atau karakteristik yang ada pada populasi, dan harus betul-betul mewakili sebuah populasi (Sugiyono, 2013). Sedangkan menurut Azwar (2017) Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan diteliti dan memiliki ciri-ciri populasi. Dalam penelitian ini populasi yang diperoleh tergolong dalam jumlah yang relatif kecil, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari mahasiswa perantauan periode pertama angkatan 2024 yang aktif berkuliah di Universitas Setia Budi Surakarta dan pengguna media sosial tiktok yaitu sebanyak 92 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Nonprobability Sampling* yaitu teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi (Azwar, 2017).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara atau teknik yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Azwar (2017) mengungkapkan tujuan untuk mengetahui haruslah dicapai menggunakan metode atau cara yang efisien dan akurat.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini pengukuran psikologi berupa skala. Skala yang dipakai yaitu skala likert dimana skala tersebut berisi pernyataan yang berkaitan dengan sikap. Bentuk pernyataan yang digunakan dalam skala ini adalah pernyataan tertutup yang mana responden hanya dapat memilih satu dari beberapa jawaban yang disediakan. Alasan peneliti menggunakan skala likert yaitu supaya responden memilih jawaban pasti yang sesuai dengan kondisi dan keadaan subjek serta dapat diinterpretasikan sesuai dengan maksud peneliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara responden diminta untuk mengisi kuesioner yang dibagikan secara *online* melalui *google formulir*, dengan memilih salah satu jawaban alternatif yang sesuai dengan dirinya. Dalam kuesioner penelitian ini semua jawaban yang dipilih tidak ada yang benar ataupun salah. Terdapat tiga skala dipakai pada penelitian ini yaitu skala *self disclosure*, skala tingkat stres, dan skala *loneliness* yang diadaptasi dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut merupakan skala yang akan digunakan menjadi alat ukur peneliti:

1. Skala *Self Disclosure*

Menggunakan *Revised Self-disclosure Scale* yang dikembangkan oleh Wheelless (1978) dengan jumlah 31 item pernyataan, dan diterjemahkan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini memiliki uji reliabilitas pada tiap dimensi sebesar *intent*=0.85, *amount*=0.88, *valence/positiveness*=0.91, *depth or Intimacy*=0.84, *honesty*=0.87, yang diperoleh berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Dalam skala ini terdiri dari lima dimensi yaitu *Deep or Intimacy*, *honesty or accuracy*, *amount*, *valence*, *intent*.

Skala penilaian yang dipakai yaitu skala likert, dengan kategori penggunaan nilai 1 sampai 7 yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, sedikit tidak setuju, ragu-ragu, sedikit setuju, setuju, dan sangat setuju untuk item *favorable*. Pada item

unfavorable dengan kategori nilai yang sama, namun dicerminkan menggunakan rumus skor 8 – jawaban responden.

**Tabel 2. Kategorisasi Penilaian Item
Skala *Self Disclosure***

Kategorisasi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	7
Tidak Setuju	2	6
Sedikit Tidak Setuju	3	5
Ragu-ragu	4	4
Sedikit Setuju	5	3
Setuju	6	2
Sangat Setuju	7	1

Tabel 3. Blueprint Skala *Self Disclosure*

No.	<i>Dimension</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Intent</i>	1,15,22,29	-	4
2	<i>Amount</i>	17,20,30	2,6,11,24	7
3	<i>Possitiveness</i>	3,26,28	7,13,16,19	7
4	<i>Depth or Intimacy</i>	4,9,14,21,23	-	5
5	<i>Honesty</i>	5,10,12,27	8,18,25,31	8
	Jumlah	19	12	31

2. Skala Tingkat Stres

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu PSS (*Perceived Stress Scale*) yang dibuat oleh Cohen pada tahun 1994 yang diadaptasi dengan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti dan memiliki uji reliabilitas sebesar 0.78 yang diperoleh berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Alat ukur PSS terdiri dari 10 item yang digunakan untuk mengukur stres terkait dengan dimensi *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*.

Skala penelitian ini menggunakan penilaian skala likert dengan kategorisasi nilai 0 sampai 4 yaitu tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, sering, sangat sering pada item *favorable*. Sementara itu pada item *unfavorable* dengan skor terbalik (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0).

**Tabel 4. Kategorisasi Penilaian Item
Skala Tingkat Stres**

Kategorisasi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	0	4
Hampir Tidak Pernah	1	3
Kadang-kadang	2	2
Sering	3	1
Sangat Sering	4	0

Tabel 5. Blueprint Skala Tingkat Stres

No.	<i>Dimension</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Feeling of Unpredictability</i>	1	5	2
2	<i>Feeling of Uncontrollability</i>	2, 9	4, 7	4
3	<i>Feeling of Overloaded</i>	3, 6, 10	8	4
	Jumlah	6	4	10

3. Skala *Loneliness*

Alat ukur *loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Rusell (1996) dengan nilai reliabilitas 0.89 yang diperoleh berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Dalam skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu *Trait loneliness*, *Social desirability loneliness*, dan *Depression loneliness*. Skala ini memiliki 20 item pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti.

Skala penilaian yang dipakai yaitu skala likert, dengan kategori penggunaan nilai 1 sampai 4 yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan sering pada item *favorable*. Pada item *unfavorable* dengan kategori penilaian terbalik (1=4, 2=3, 3=2, 4=1).

**Tabel 6. Kategorisasi Penilaian Item
Skala *Loneliness***

Kategorisasi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	1	4
Jarang	2	3
Kadang-kadang	3	2
Sering	4	1

Tabel 7. Blueprint Skala Loneliness

No.	Dimension	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Trait loneliness</i>	4, 13, 17	1,6, 9	6
2	<i>Social desirability loneliness</i>	7, 8, 18	5, 10, 15, 19	7
3	<i>Depression loneliness</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
Jumlah		11	9	20

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas merupakan pengukuran keakuratan data dari suatu alat tes atau skala psikologi, alat ukur tersebut dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat ukur tersebut mampu menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2017). Menurut Sugiyono (2013) Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid, artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Validitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi atau *content validity* merupakan pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes dengan menggunakan *expert judgment* oleh yang berkompeten, dimana skala yang diajukan berupa komponen dari indikator perilaku yang hendak diukur dan dijabarkan dalam sebuah item (Azwar, 2017). Pihak yang berperan dalam melakukan *professional judgement* adalah dosen pengampu mata kuliah psikometri atau dosen yang memahami tentang *self disclosure*, tingkat stres, dan *loneliness*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas atau *reliability* adalah pengukuran dari kualitas suatu alat ukur. Menurut Azwar (2017) reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menunjukkan sejauh mana hasil atau suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dikatakan reliabel jika alat ukur yang digunakan mampu memberikan hasil yang sama apabila digunakan kembali pada subjek yang sama.

Untuk mengukur reliabilitas dari ketiga variabel dalam penelitian ini yaitu *self disclosure*, tingkat stres, dan *loneliness* akan diuji menggunakan teknik *cronbach* yang menggunakan koefisiensi *alpha* dari *cronbach*. Perhitungan *alpha cronbach* ini menggunakan bantuan *SPSS 25 for windows release*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013).

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, dalam penelitian ini hendak menguji hubungan antara dua variabel bebas yaitu tingkat stres dan *loneliness* dengan satu variabel terikat yaitu *self disclosure*. Dalam penelitian ini data yang diperoleh akan di uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi ganda.

Selain uji hipotesis, akan dilakukan uji asumsi untuk analisis regresi ganda yang mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas digunakan untuk membuktikan bahwa skor yang diperoleh dari hasil penelitian sesuai dengan kaidah normal dan uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat linier atau tidak (Hadi, 2004). Ghazali (2017) menyatakan bahwa uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antar variabel bebas. Sedangkan uji heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari suatu residual pengamatan ke pengamatan lain, model regresi yang baik yaitu yang homokedastisitas.

Analisis data untuk uji hipotesis dan uji asumsi dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan program *SPSS 25 for windows release*.