

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Metode Penelitian**

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif berupaya meneliti hubungan antar variabel dalam rangka menguji teori-teori tertentu (Creswell, 2016). Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional. Tujuan penelitian kuantitatif korelasional adalah menguji hipotesis yang telah ditetapkan, menemukan bukti yang mendukung atau melemahkan hubungan antara variabel-variabel penelitian. Pada studi ini peneliti hendak menguji hubungan antara welas diri dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada *emerging adult* yang berduka.

#### **3.2. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yakni variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah welas diri, sedangkan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah PTSD pada *emerging adult* yang berduka.

#### **3.3. Definisi Operasional**

##### **3.3.1. PTSD pada *Emerging Adult* yang Berduka**

PTSD pada *emerging adult* yang berduka didefinisikan sebagai reaksi pemikiran, perasaan, perilaku yang menimbulkan distress serta bersifat maladaptif pada seseorang yang berusia 18-25 tahun yang mengalami kehilangan orang terdekat

karena kematian. PTSD diukur dengan skala PTSD yang mengukur empat gejala, yakni *intrusion*, *avoidance*, *negative alterations in cognitions and mood*, dan *hyperarousal*. Semakin rendah skor skala PTSD, menandakan bahwa individu mempunyai gejala PTSD yang rendah, demikian sebaliknya.

### **3.3.2. Welas Diri**

Welas diri adalah respon seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman penderitaan di mana ia menerima diri sendiri daripada menghakimi, melihat dari banyak sisi, serta merasakan apa adanya daripada terlarut pada penderitaan tersebut. Welas diri diukur menggunakan skala welas diri yang terdiri atas enam aspek, yakni mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, sadar penuh, dan identifikasi berlebihan. Semakin tinggi skor total skala welas diri, menandakan bahwa individu mempunyai welas diri yang tinggi, demikian sebaliknya.

## **3.4. Subjek Penelitian**

### **3.4.1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah *emerging adult* yang berduka. *Emerging adult* adalah seseorang yang berusia 18 hingga 25 tahun. *Emerging adult* yang diteliti berasal dari berbagai kota/ kabupaten baik di Pulau Jawa maupun di luar Pulau Jawa, bagian dari masyarakat Indonesia. Partisipan orang dewasa dari Indonesia memiliki karakteristik nilai intrinsik budaya (jarak kekuasaan, maskulinitas, kolektivisme) yang beragam (Setyaningrum, Wijaya, & Subagyo, 2022). Sementara penelitian dengan

partisipan dewasa dari berbagai etnis di Indonesia memiliki corak nilai kolektivisme dan jarak kekuasaan yang relatif tinggi, sedangkan nilai maskulinitas dan pengaruh lingkungan termasuk sedang (Suharnomo & Syahruramdhan, 2018). Dapat disimpulkan seorang *emerging adult* dari masyarakat Indonesia cenderung memperhatikan kesejahteraan bersama orang lain (nilai kolektivisme tinggi) dan memiliki orientasi pada prestasi dan kesuksesan materiil yang relatif seimbang dengan orientasi terhadap kesuksesan rohani (nilai maskulinitas-femininitas seimbang). Penemuan di masyarakat Indonesia tersebut berbeda dari hasil penelitian Montero-Marín dkk. (2018) yang menemukan bahwa pada partisipan dari masyarakat Amerika Serikat dan Inggris dimana nilai individualismenya tinggi (nilai kolektivismenya rendah) dan nilai maskulinitas tinggi, ditemukan aspek welas diri yakni menghakimi diri yang lebih tinggi, sementara aspek mengasihi dirinya lebih rendah.

Penelitian ini sendiri hendak meneliti *emerging adult* dari Indonesia yang mengalami proses berduka akibat meninggalnya anggota keluarga dan/ atau kerabat yang terjadi paling cepat satu bulan sebelum pengambilan data. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan DSM 5, arah kecenderungan seseorang mengembangkan gejala stress pasca trauma dapat ditetapkan paling cepat dalam satu bulan setelah terjadinya peristiwa traumatis. *Emerging adult* yang sedang berduka ini setidaknya mengalami salah satu dari empat gejala PTSD yakni: 1) mengalami ingatan-ingatan tentang peristiwa kematian, 2) menghindari pemicu rasa duka, 3) pemikiran dan suasana perasaan yang bernuansa negatif setelah peristiwa kematian, dan 4) perubahan perilaku ketika bereaksi dengan pengingat peristiwa kematian. Berdasarkan

pertimbangan etis, peneliti tidak meminta bukti meninggalnya kerabat/ keluarga responden untuk meminimalisir dampak-dampak psikologis saat mengisi skala penelitian.

### **3.4.2. Teknik Pengambilan Sampel**

Sampel adalah suatu bagian yang mewakili keseluruhan ciri-ciri dan jumlah populasi. Peneliti menggunakan metode pengambilan sampel secara insidental (*incidental sampling*). Sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Siapa saja yang secara kebetulan bertemu peneliti dan memiliki kecocokan dengan kriteria yang telah ditetapkan dapat dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2015). Ketika menemukan seorang *emerging adult* yang telah berduka sebulan lebih, peneliti menghubunginya secara langsung untuk menjadi responden.

## **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

### **3.5.1. Alat Ukur**

#### **1. Skala Welas Diri**

Skala Welas Diri/ SWD merupakan alat ukur yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale* yang dirumuskan oleh Kristin Neff. SWD berbentuk Likert yang mencakup 26 butir pernyataan. SWD diadaptasi oleh Sugianto dkk. (2020) dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Validitas model enam aspek SWD diuji secara korelasi menggunakan *Confirmatory Factor Analysis/ CFA* yang hasilnya

menunjukkan bahwa SWD ditemukan sesuai dengan konstruk yang diukur. Sementara itu, SWD juga telah diuji-cobakan pada 329 orang dewasa dengan rentang usia 17 s.d. 28 tahun. Dari uji reliabilitas diperoleh hasil bahwa SWD memiliki reliabilitas yang cukup baik untuk mengukur welas diri pada subjek penelitian. Skor SWD menunjukkan pengukuran enam aspek welas diri, yakni mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, sadar penuh, dan identifikasi berlebihan.

Tabel 3. 1 Sebaran Item Skala Welas Diri (Sugianto dkk., 2020)

Aspek	Nomor Butir	Jumlah Butir
Mengasihi diri	5, 12, 19, 23, 26	5
Kemanusiaan universal	3, 7, 10, 15	4
Sadar penuh	9, 14, 17, 22	4
Menghakimi diri (-)	1, 8, 11, 16, 21	5
Isolasi (-)	4, 13, 18, 25	4
Identifikasi berlebihan (-)	2, 6, 20, 24	4
	Total	26

Jawaban yang dapat diberikan pada SWD dibedakan antara aspek yang bersifat positif dan aspek yang bersifat negatif. Aspek positif meliputi mengasihi diri, kemanusiaan universal, dan sadar penuh. Aspek negatif meliputi menghakimi diri, isolasi, dan identifikasi berlebihan. Pada aspek positif, skor 1 diberikan pada jawaban “Hampir Tidak Pernah” dan seterusnya hingga skor 5 diberikan pada jawaban “Hampir Selalu”. Sementara itu, pada aspek negatif berlaku kebalikannya di mana skor 1 diberikan pada jawaban “Hampir Selalu” hingga seterusnya skor 5 diberikan pada jawaban “Hampir Tidak Pernah”. Selanjutnya peneliti menghitung rata-rata total dari keenam aspek welas diri (skor total). Skoring SWD selengkapnya dapat dilihat di tabel berikut ini.

Tabel 3. 2 Skoring Aspek-aspek Skala Welas Diri

Aspek	Hampir Tidak Pernah				Hampir Selalu
Mengasihi diri					
Kemanusiaan universal	1	2	3	4	5
Sadar penuh					
Menghakimi diri (-)					
Isolasi (-)	5	4	3	2	1
Identifikasi berlebihan (-)					

## 2. Skala PTSD

Skala PTSD merupakan alat ukur yang disusun oleh Handayani (2016) berdasarkan gejala PTSD pada DSM 5. Skala PTSD berbentuk Likert yang mencakup 19 butir pernyataan. Validitas skala PTSD telah diuji melalui *professional judgement* yang melibatkan dosen pembimbing penelitian dan dosen Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata. Skala PTSD juga dilihat kesesuaian butir-butir pernyataan dengan gejala yang diukur menggunakan korelasi butir-total (*item-total correlation*) dan diperoleh koefisien yang bergerak dari 0,238 - 0,603.

Skala PTSD telah diuji-cobakan pada 60 anak remaja yang diduga memiliki permasalahan psikologis dengan rentang usia 13 s.d. 15 tahun dan teruji reliabilitasnya. Namun karena terdapat perbedaan usia serta karakteristik pada subjek penelitian, peneliti mengadakan uji coba skala PTSD pada responden *emerging adult* dengan rentang usia 18 s.d. 25 tahun yang berduka.

Skala PTSD memberikan empat alternatif jawaban, dengan pilihan jawaban sebagai berikut : 0 (Tidak Pernah), 1 (Kadang), 2 (Sering), 3 (Selalu). Skoring skala PTSD dilakukan dengan mengukur masing-masing gejala PTSD, kemudian rata-rata totalnya (skor total) dihitung. Skor Skala PTSD mengukur keempat gejala PTSD, yakni

*intrusion, avoidance, negative alterations in cognitions and mood, dan hyperarousal.*

Sebaran skala PTSD selengkapnya dapat dilihat di tabel berikut ini.

Tabel 3. 3 Sebaran Skala PTSD

Gejala	Nomor Butir	Jumlah Butir
<i>Intrusion</i>	1, 9, 11, 16, 19	5
<i>Avoidance</i>	2, 5, 8, 14	4
<i>Negative Alterations in Cognition and Mood</i>	3, 6, 13, 15, 18	5
<i>Hyperarousal</i>	4, 7, 10, 17	4
	Total	18

### 3.6. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan melalui penelitian ini berbentuk angka. Maka, data tersebut diolah menggunakan metode statistika. Metode statistika yang diterapkan pada penelitian ini adalah korelasi Pearson. Tujuan dilakukannya analisis korelasi Pearson adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara welas diri sebagai variabel bebas dan PTSD sebagai variabel tergantung. Peneliti menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) sebagai sarana mengolah data penelitian.