

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode regresi. Menurut Sugiyono (2019) kuantitatif ini disebut dengan metode positivistik dikarenakan berlandaskan filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah dikarenakan telah memenuhi kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable* / dapat diulang. Dengan demikian metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, yang dapat digunakan meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode korelatif menurut Noor (2011) ialah metode yang menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih. Dengan melihat sejauh mana variasi dalam satu variabel dengan variasi variabel dengan variabel lain. Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti korelasi antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang mempelajari pengaruh, menurut Azwar (2016) pada penelitian ini terdapat variabel bebas, (yang mempengaruhi variabel lain) yang disimbolkan dengan (X), dan variabel terikat (variabel yang diukur tingkat pengaruh atau efek dari variabel lain) yang ditandai dengan simbol (Y), variabel (X) dan (Y) pada penelitian ini, terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, diantaranya:

1. Variabel terikat : *Empty nest syndrome* (Y)

Variabel (akibat) bergantung pada variabel-variabel bebas. Variabel-variabel terikat ini merupakan *outcome* atau hasil dari

pengaruh variabel-variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat ditunjukkan dengan *Empty Nest Syndrome*.

2. Variabel bebas : Penerimaan diri (X1)
Regulasi emosi (X2)

Variabel yang mungkin menyebabkan, mempengaruhi, atau berefek pada *outcome*. Pada penelitian ini variabel bebas ditunjukkan dengan penerimaan diri dan regulasi emosi.

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini memiliki tujuan agar dapat mengarahkan variabel penelitian sesuai dengan metode pengukuran yang dirumuskan. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Penerimaan Diri (X1) merupakan bentuk penerimaan diri individu yang mampu menerima dirinya sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki perasaan yang memberatkan dirinya sendiri, sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Penerimaan diri diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Utami (2013) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Sheerer, 1949). Skala ini berbentuk skala likert dengan 50 item pernyataan (25 item favourable dan 25 item unfavourable). Skala penerimaan diri ini akan diberikan kepada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Penerimaan diri diukur dengan menggunakan aspek-aspek yaitu perasaan sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan (Sheerer, 1949).
2. Regulasi Emosi (X2) merupakan bentuk kemampuan dalam mengungkapkan emosi sehingga mampu mencapai titik keseimbangan emosional. Regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi yang telah dimodifikasi dari penelitian Sari & Najlatun (2023) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Gross, 2014). Skala ini berbentuk skala likert dengan 50 item pernyataan. Skala regulasi emosi ini

akan diberikan kepada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Regulasi emosi diukur dengan menggunakan aspek-aspek yaitu *acceptance of emotional responses, engaging in goal directed behavior, control emotion responses, dan startegies to emotion regulation* (Gross, 2014).

3. *Empty Nest Syndrome* (Y) merupakan suatu fase kesepian yang dialami oleh lansia yang dimana banyak disebabkan karena orang tua tidak lagi tinggal bersama anaknya karena anaknya memiliki fase kehidupannya sendiri. Skala *Empty nest syndrome* menggunakan skala yang telah dimodifikasi dari penelitian Ulfa Zakiyah (2019) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Borland, 1982). Skala ini berbentuk skala likert yang terdiri dari 50 item pernyataan (25 item favourable dan 25 item unfavourable). Skala *empty nest syndrome* ini akan diberikan kepada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung yang sedang berada di fase *empty nest syndrome*. *Empty nest syndrome* diukur dengan menggunakan aspek-aspek yaitu depresi, kesepian, krisis identitas, kecemasan, kesedihan, dan kehilangan (Borland, 1982).

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Pada saat melakukan penelitian, populasi adalah kelompok besar yang menarik perhatian peneliti. Populasi adalah wilayah generalisasi penelitian. Walaupun seluruh subjek atau objek dalam sebuah populasi tersebut tidak seluruhnya tidak ikut serta dalam penelitian namun hasil penelitian akan digeneralisasikan untuk seluruh populasi (Gravetter dan Forzano, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah 42 Lansia di Panti Siti Anna di Bangka Belitung.

b. Sampel

Sampel adalah sekumpulan individual yang dipilih dari suatu populasi dan biasanya dimaksudkan untuk mewakili populasi tersebut dalam suatu penelitian (Gravetter & Forzano, 2017). Teknik pengambilan sampel adalah cara bagaimana sampel yang diambil bisa sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Teknik yang digunakan pada saat

pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu teknik sampel jenuh dimana sampel ditentukan melalui pertimbangan tertentu. Alasan digunakan teknik ini yaitu karena semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2016).

Metode yang digunakan dalam penentuan sampel adalah metode *sampel jenuh*. Teknik *Sampling Jenuh* adalah teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*, dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung sebanyak 30 Lansia yang mengalami *empty nest syndrome* di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Tujuan yang diungkapkan dalam bentuk hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Jawaban itu masih perlu diuji secara empiris, dan untuk maksud inilah dibutuhkan pengumpulan data. Data yang dikumpulkan ditentukan oleh variabel-variabel yang ada dalam hipotesis. Data itu dikumpulkan oleh sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Sampel tersebut terdiri atas sekumpulan unit analisis sebagai sasaran penelitian. Metode yang dipakai untuk mengukur penerimaan diri dan regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* adalah dengan menggunakan alat ukur berbentuk skala yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya.

a. Skala *Empty Nest Syndrome*

Skala menurut Sugiyono (2018) adalah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena yang terjadi. Skala yang digunakan untuk mengukur *empty nest syndrome* ini adalah skala yang dimodifikasi dari penelitian Ulfa Zakiyah (2019) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh pendapat (Borland, 1982). Dengan 10 butir pernyataan diantaranya adalah 25 pernyataan *favorable* dan 25 *unfavorable* yang terdiri atas 6 butir (aspek depresi), 10 butir (aspek kesepian),

6 butir (aspek krisis identitas), 10 butir (aspek kecemasan), 9 butir (aspek kesedihan), 9 butir (aspek kehilangan). Berikut blueprint skala *empty nest syndrome*.

Tabel 1 Blue Print Skala *Empty Nest Syndrome*

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Depresi	1,14, 16	3, 13, 15	6
Kesepian	4, 18, 20, 22, 24	2,17, 19, 21, 23	10
Krisis identitas	6, 26, 28	5, 27	5
Kecemasan	12, 30, 32, 34, 50	7, 29, 31, 33, 49	10
Kesedihan	10, 35, 38, 40, 36	9, 25, 37, 39, 41	10
Kehilangan	11, 42, 44, 46	8, 43, 45, 47, 48	9
Jumlah	25	25	50

b. Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkap penerimaan diri individu. Penerimaan diri diukur dengan skala yang dikembangkan oleh Utami (2013), skala ini dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sheerer (1949) tentang delapan aspek penerimaan diri individu, yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain, menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya, menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif, mempercayai prinsip-prinsip atau standar-

standar hidupnya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya.

Tabel 2 Blue Print Skala Penerimaan Diri

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Perasaan sederajat	3, 19, 46, 48	8,10,47, 49	8
Percaya kemampuan diri	22, 9, 30	14, 18, 29	6
Bertanggung jawab	2, 23, 32	17, 1, 35	6
Orientasi keluar diri	11, 27, 42,44	4, 24, 43, 45	8
Berpendirian	21, 16, 37	12, 25, 41	6
Menyadari keterbatasan	6, 20, 31, 50	13, 26, 38, 40	8
Menerima sifat kemanusiaan	7, 28,33, 36	5,15, 34, 39	8
Jumlah	25	25	50

c. Skala Regulasi Emosi

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah skala yang dimodifikasi dari penelitian Sari & Najlatun (2023) pada skala regulasi emosi ini dirancang sesuai dengan indikator-indikator yang didasarkan pada aspek dari regulasi emosi yang diajukan Gross (2014) terdiri dari empat aspek meliputi *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotion responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*. Dari aspek-aspek ini, dilakukan pengembangan menjadi beberapa indikator serta beberapa item pernyataan instrumen skala regulasi emosi.

Tabel 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Jumlah aitem
<i>acceptance of emotional responses</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	10
<i>engaging in goal directed behavior</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	9
<i>control emotion responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	9
	Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	7
<i>strategies to emotion regulation</i>	Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	11
	Kejelasan emosional	4
	Total	50

1.6 Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Menurut Azwar (2019), validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur. Validitas adalah sejauh mana alat ukur mengukur apa yang harusnya diukur (Uyun & Yoseanto, 2022).

Pengujian validitas item dalam penelitian ini menggunakan program SPSS dengan metode analisis korelasi *pearson product moment*, yaitu suatu teknik uji validitas item yang dilakukan dengan cara mencari korelasi skor item dengan skor total item. Membandingkan nilai signifikansi korelasi satu item dengan item total, dengan aturan bila nilai signifikansi < 0,05 maka item valid, tetapi nilai signifikansi > 0,05 maka item tidak valid.

b. Reliabilitas

Menurut Azwar (2019), *reliability* memiliki istilah seperti kepercayaan, kestabilan dan konsistensi. Reliabilitas adalah sejauh mana alat ukur yang diukur stabil dalam mengukur item yang digunakan. Reliabilitas juga biasa disebut keandalan, konsistensi, atau kepercayaan (Uyun & Yoseanto, 2022). Jadi, reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan alat tersebut sehingga dapat di percaya yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Reliabilitas merupakan tingkat kekonsistenan dan keajegan dari suatu alat ukur yang digunakan. Artinya, reliabilitas ini ingin melihat apakah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur apa yang ingin di ukur tersebut tetap konsisten atau tidak ketika pengukuran di ulang kembali. Untuk mengukur tingkat ke konsistenan ini metode yang sering digunakan adalah analisis *alpha cronbach*.

Dengan menggunakan analisis *alpha cronbach*, suatu alat ukur dikatakan reliabel ketika memenuhi batas minimum skor *alpha cronbach* 0,6. Artinya, alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel bila sampai batasan 0,6. Dan suatu alat ukur tersebut dikatakan mempunyai reliabilitas yang baik bila mencapai skor reliabilitas di atas 0,8. Semakin mendekati angka 1, maka semakin baik dan tinggi skor reliabilitas alat ukur yang digunakan.

3.7 Metode Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan tahapan dalam uji hipotesis penelitian. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Berikut tahapan metode analisis data:

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan proses yang harus dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Uji asumsi penelitian tiga variabel meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Pengujian asumsi dilakukan dengan bantuan *software SPSS* Versi 26.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah *residual* dalam model regresi memiliki distribusi normal atau tidak. Model regresi yang dianggap baik memiliki distribusi normal atau hampir normal. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji normalitas dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Data dikatakan tidak normal, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$) maka dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($P > 0,05$) (Ghozali, 2020).

b) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menguji apakah suatu model regresi penelitian terdapat korelasi antar variabel independen (bebas). Model regresi yang baik adalah yang

tidak terjadi korelasi antara variabel independen dan bebas dari gejala multikolinieritas. Mengetahui ada atau tidaknya gejala multikolinieritas yaitu dengan melihat besaran dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan juga nilai *Tolerance*. *Tolerance* mengukur variabilitas variabel terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Nilai yang dipakai untuk menunjukkan adanya gejala multikolinieritas yaitu adalah nilai VIF < 10,00 dan nilai *Tolerance* > 0,10 (Ghozali, 2020).

c) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menyatakan apakah persamaan linier cocok digunakan pada data yang sudah ada (Yudiatmaja, 2013). Uji linieritas ini dilakukan pada variabel dependen dengan setiap variabel independen pada taraf signifikansi (α) 0,05. Bila nilai signifikansi pada *Deviation From Linierity* > 0,05, maka hubungan dari variabel independen ke variabel dependen bersifat linier (Ghozali, 2020).

3.7.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerimaan diri, dan regulasi emosi. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *empty nest syndrome*. Analisis regresi berganda adalah teknik yang digunakan untuk melihat pengaruh satu atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat serta untuk melihat besar kontribusi variabel bebas dalam memprediksi variabel terikat (Machali, 2017).

Proses analisis data dibantu oleh *software SPSS* Versi 26. Peneliti juga menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* untuk melihat arah pengaruh variabel X dengan variabel Y.

a) Uji Regresi Linear Berganda

Uji regresi linear berganda merupakan perluasan dari uji regresi linear sederhana untuk menganalisis hubungan antara satu variabel dependen dengan kombinasi dua atau lebih variabel independen (Machali, 2017).

Analisis regresi berganda juga menghasilkan koefisien determinasi (R^2) yaitu seberapa besar kontribusi hubungan variabel X

terhadap variabel Y. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol sampai satu ($0 < R^2 < 1$).

b) Analisis Koefisien Korelasi

Pada penelitian ini digunakan juga analisis *pearson product moment* untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan timbal balik antara dua variabel. Hubungan dua variabel terdiri dari dua macam yaitu hubungan positif dan negatif yang ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasi (r). Dengan rumus sebagai berikut: $Y = C + B_1 X_1 + B_2 X_2$.

