

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan analisis data dengan menggunakan prosedur statistik. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi mengenai situasi atau kejadian. Menurut Sugiyono (2012:13) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain. Penelitian ini terdiri dari satu skala yang berisi pernyataan-pernyataan untuk mengukur tentang *Happiness* pada mahasiswa pengguna sosial media di Bandung.

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel

Variabel merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian yang berperan pada suatu peristiwa yang akan diteliti. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *Happiness*. *Happiness* menurut Seligman (2002) adalah hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorpsi* dan keterlibatan, yang meliputi aspek *Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment, Negative emotion, dan Health*.

3.2.2 Definisi Konseptual *Happiness*

Happiness menurut Seligman (2002) adalah hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorpsi* dan keterlibatan. Kebahagiaan meliputi aspek *Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment*, serta dua aspek diluar PERMA yaitu *Negative Emotion dan Health*. *Happiness* merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur *Happiness* yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendapatkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor tersebut antara lain uang, status pernikahan, kehidupan social, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang.

3.2.3 Definisi Operasional *Happiness*

Happiness adalah hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorpsi* dan keterlibatan yang meliputi aspek *Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment, Negative emotion, dan Health*.

1. *Positive Emotion*

- a. Penilaian bahwa dirinya memiliki perasaan senang, nyaman, ketika mengakses sosial media.

b. Penilaian dan perasaan senang ketika mendapat respon yang baik dari *followersnya*.

2. *Engagement*

a. Menghabiskan banyak waktu untuk mengakses sosial media.

b. Perilaku aktif membalas *chat* atau respon dari *followers*.

3. *Relationships*

a. Merasa senang karena bisa lebih mudah menjalin hubungan atau pertemanan dengan orang lain di dunia maya.

b. Sulitnya membangun relasi dengan orang lain di dunia nyata.

4. *Meaning*

a. Memaknai sosial media sudah sebagai gaya hidup dan kebiasaan.

5. *Accomplishment*

a. Sosial media memudahkan mereka dalam proses pembelajaran.

b. Memudahkan mereka menyalurkan hobi dengan bertemu dengan orang lain yang memiliki *interest* di hal yang sama.

6. *Negative emotion*

a. Sosial media membuat mereka merasa iri dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik dibandingkan dengan kehidupannya.

b. Tugas perkuliahan terabaikan karena lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengakses sosial media.

c. Merasa cemas apabila sedang tidak terkoneksi.

7. Health

- a. Menurunkan tingkat kesehatan akibat kurangnya tidur karena hormon melatonin yang dibutuhkan untuk tidur berkurang akibat paparan sinar dari telepon genggam atau perangkat elektronik lainnya.

3.3 Alat Ukur

Skala PERMA adalah skala yang dikembangkan oleh Martin Seligman yang bertujuan menilai kebahagiaan seseorang berdasarkan 5 dimensi kebahagiaan yaitu: (1) *Positive Emotion* (2) *Engagement* (3) *Relationship* (4) *Meaning* (5) *Accomplishment*, ditambah dengan 2 aspek lainnya yaitu *negative emotion* dan *health*.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan alat ukur ini antara lain, dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurul Kamilah pada tahun 2015 dengan judul penelitian Efektivitas teknik problem solving training untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Kemudian digunakan pula oleh seorang peneliti di Universitas Sumatera Utara dengan tema Hubungan *Pet Attachment* dengan *well being*. Digunakan pula oleh Clara Anandias dengan tema Tingkat Kebahagiaan pada remaja asrama St. Aloysius Turi Yogyakarta.

Dalam penelitian ini pun peneliti menggunakan alat ukur PERMA dari Seligman dengan skala meliputi 23 item pertanyaan, dengan skoring yang memiliki interval 1-10. Subjek penelitian diminta untuk mengisi pernyataan sesuai dengan tingkat kesetujuan mereka terhadap pernyataan yang ada sesuai dengan keadaan dirinya saat ini :

PERMA Profiler Questionnaire

DIMENSI	ITEM
Positive Emotion	<ul style="list-style-type: none"> - Secara umum, seberapa sering anda merasa senang? - Secara umum, seberapa sering anda merasakan perasaan positif? - Secara umum, sejauh mana anda merasa puas dengan kehidupan anda? - Berdasarkan semua pertanyaan diatas, seberapa bahagia kah anda?
Engagement	<ul style="list-style-type: none"> - Seberapa sering anda menikmati aktivitas yang anda lakukan? - Secara umum, seberapa tertarik kah anda terhadap setiap hal yang anda kerjakan? - Seberapa sering anda lupa akan waktu ketika melakukan hal yang anda sukai?
Relationship	<ul style="list-style-type: none"> - Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain saat anda membutuhkannya? - Sejauh mana anda merasa dicintai? - Seberapa puas kah anda dengan hubungan pribadi yang anda miliki?
Meaning	<ul style="list-style-type: none"> - Secara umum, seberapa bermakna dan bertujuan kah kehidupan anda? - Secara umum, seberapa bernilai kah kehidupan anda? - Sejauh mana anda merasa bahwa hidup anda memiliki arah?
Accomplishment	<ul style="list-style-type: none"> - Seberapa banyak kemajuan yang anda rasakan dalam mencapai tujuan anda? - Seberapa sering anda berhasil mencapai tujuan yang telah anda rencanakan? - Seberapa sering anda mampu mengatasi tanggung jawab yang sedang dijalani?
Negative Emotion	<ul style="list-style-type: none"> - Secara umum, seberapa sering anda merasa cemas? - Apakah anda merasa kesepian dalam keseharian anda? - Secara umum, seberapa sering anda merasa marah? - Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih?
Health	<ul style="list-style-type: none"> - Secara umum, bagaimana kondisi kesehatan anda? - Seberapa puas kah anda dengan kondisi kesehatan anda saat ini? - Dibandingkan dengan orang seusia anda dengan jenis kelamin yang sama, seberapa sehat kah anda?

3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Item dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *software SPSS for Windows*. Adapun analisis *item* yang dilakukan adalah validitas. Valid dalam bahasa Indonesia sama dengan sah. Tingkat kesahihan disini merujuk pada apakah sebuah tes terbukti sah dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebuah tes dapat dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Anderson dalam Arikunto, 2012) tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Validitas yang dicari adalah validitas butir soal atau validitas *item*. Adapun interpretasi dari nilai koefisien korelasi atau indeks validitas seperti terlihat pada tabel:

Tabel 3.2 Interpretasi Validitas

Indeks Validitas	Kategori
0.00 – 0.19	Sangat rendah
0.20 – 0.39	Rendah
0.40 – 0.59	Cukup
0.60 – 0.79	Tinggi
0.80 – 1.00	Sangat tinggi

(Arikunto, 2012)

Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas tes adalah tingkat konsistensi suatu tes, yakni sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten. Suatu tes dikatakan memiliki reabilitas yang tinggi apabila hasil dari tes tersebut memiliki nilai yang tetap. Adapun interpretasi indeks reabilitas seperti terlihat pada tabel

:

Tabel 3.3 Interpretasi Reliabilitas

Indeks Reliabilitas	Kriteria
0.00 – 0.19	Sangat rendah
0.20 – 0.39	Rendah
0.40 – 0.59	Cukup
0.60 – 0.79	Tinggi
0.80 – 1.00	Sangat tinggi

(Arikunto, 2012)

3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa pengguna sosial media di Bandung, populasi diambil melalui teknik *Random Sampling*. Sebanyak 180 orang mahasiswa pengguna sosial media aktif dan memiliki beberapa sosial media. Menurut Sugiyono (2001:57) *Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

3.6 Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif dengan menggunakan metode statistik persentase (%). Dikarenakan data yang digunakan merupakan data ordinal, data yang bersifat kuantitatif dan data statistik berbentuk non parametik.