

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian penting untuk ditentukan dan dijelaskan dalam penelitian dengan kegunaan sebagai dasar penjelasan yang kuat untuk pendekatan penelitian yang nantinya dipilih. Menurut Creswell & Creswell (2018) paradigma penelitian adalah orientasi filosofis umum tentang dunia dan sifat penelitian yang dibawa seorang peneliti ke dalam studinya. Berkaitan dengan hal itu, orientasi filosofis yang diambil dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivis sosial atau perspektif yang memang sering digunakan untuk pendekatan dalam penelitian kualitatif. Paradigma konstruktivis mendorong peneliti untuk mencari kompleksitas pandangan daripada menyederhanakannya ke dalam beberapa kategori atau ide sehingga harus bergantung pada sebanyak mungkin pada pandangan dan pengalaman partisipan mengenai situasi yang sedang dikaji (Creswell & Creswell, 2018).

Dalam penelitian yang menggunakan paradigma konstruktivis, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan harus luas dan umum sehingga partisipan dapat membangun pandangan terhadap suatu situasi yang biasanya terbentuk dari interaksi dengan orang lain dan norma-norma historis serta budaya yang berlaku dalam kehidupan individu tersebut (Creswell & Creswell, 2018). Dengan pengertian pada hal tersebut, peneliti yang menggunakan paradigma konstruktivis sering kali mengkaji proses interaksi antar individu dan memusatkan perhatian penelitian pada konteks spesifik tempat orang tinggal untuk memahami latar historis dan budaya dari partisipan (Creswell & Creswell, 2018). Pertanyaan dalam penelitian dengan paradigma konstruktivis juga harus terbuka agar peneliti dapat memahami dengan seksama apa yang dilakukan oleh seseorang dalam konteks kehidupan mereka (Creswell & Creswell, 2018).

Penggunaan konstruktivis dalam penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mengeksplorasi bagaimana *alpha female* menjalani proses *self-disclosure* dalam komunikasi interpersonal untuk mendapatkan dukungan sosial saat keluar dari *toxic*

*relationship*. Penelitian ini juga berfokus pada dinamika pengungkapan dan konteks yang melatarbelakangi proses tersebut, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan *self-disclosure* untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

### **3.2 Jenis dan Sifat Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Peneliti kualitatif biasanya berusaha mengembangkan gambaran yang kompleks tentang suatu masalah atau isu yang sedang dikaji (Creswell & Creswell, 2018). Jenis penelitian kualitatif memiliki ciri gaya penelitian induktif, berfokus pada pengalaman individu, dan mencerminkan pentingnya untuk menggali dan melaporkan kompleksitas dan kedalaman dari suatu situasi (J. W. Creswell & Creswell, 2018). Jenis penelitian ini juga melibatkan pelaporan dari berbagai perspektif, mengidentifikasi banyak faktor yang terlibat dalam satu situasi, dan secara umum menggambarkan gambaran yang lebih besar yang muncul (J. W. Creswell & Creswell, 2018). Berkaitan dengan hal itu, penggunaan jenis penelitian kualitatif untuk penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk mengeksplorasi proses *self-disclosure* seorang *alpha female* dalam komunikasi intrapersonal untuk mendapatkan dukungan sosial saat memutuskan untuk terlepas dari *toxic relationship*, yang melibatkan analisa mendalam pada kompleksitas proses komunikasi interpersonal yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Penelitian ini bersifat interpretif, sebagaimana dijelaskan oleh Stake (2010), bahwa penelitian kualitatif sangat bergantung pada proses penafsiran terhadap makna dari apa yang dilihat dan didengar oleh peneliti. Interpretasi tidak hanya terjadi setelah data dikumpulkan, tetapi sudah menjadi bagian dari proses pengamatan dan pemaknaan sejak awal. Dalam pendekatan ini, pengalaman dan perilaku manusia, termasuk dalam relasi personal seperti hubungan yang toksik, dipahami bukan sebagai fakta objektif, melainkan sebagai fenomena yang penuh makna. Makna tersebut dapat ditafsirkan secara berbeda oleh partisipan, peneliti, maupun pembaca laporan penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menggambarkan peristiwa dan pengalaman secara deskriptif, tetapi

juga untuk memahami dan menafsirkan makna yang terus berkembang dari sudut pandang berbagai pihak.

### 3.3 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dari Robert Stake. Menurut Creswell & Creswell (2023) studi kasus merupakan desain penelitian yang ditemukan di banyak bidang, terutama dalam evaluasi yang mana peneliti mengembangkan analisis mendalam terhadap kasus, yang biasanya berupa program, peristiwa, aktivitas, proses, atau satu atau lebih individu. Kasus yang dipilih dalam penelitian dibatasi oleh waktu, tempat atau konteks, dan peneliti dapat mengumpulkan informasi rinci dengan berbagai prosedur pengumpulan data dalam jangka waktu yang berkelanjutan (Creswell & Creswell, 2023).

Menurut Stake (1995) terdapat dua jenis studi kasus yaitu, studi kasus intrinsik dan studi kasus instrumental. Studi kasus intrinsik adalah penelitian yang dilakukan karena ada ketertarikan mendalam terhadap kasus tertentu. Tujuan utama penelitian ini adalah memahami kasus tersebut secara spesifik, tanpa bermaksud untuk menghasilkan pemahaman umum atau mempelajari kasus lain. Peneliti memilih kasus ini karena penting atau menarik dengan sendirinya, bukan untuk mencapai tujuan lain. Studi kasus instrumental adalah penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang suatu fenomena, pertanyaan penelitian, atau masalah umum melalui studi terhadap kasus tertentu. Kasus yang dipelajari digunakan sebagai alat (instrumen) untuk memahami sesuatu yang lain, bukan karena kasus tersebut menarik secara intrinsik.

Dari dua jenis studi kasus tersebut, penelitian ini tergolong sebagai studi kasus intrinsik karena fokus utama yang dimiliki adalah untuk memahami secara mendalam proses *self-disclosure* yang dilakukan oleh *alpha female* dalam konteks spesifik. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi temuan atau menjawab pertanyaan penelitian yang lebih luas, melainkan untuk mengeksplorasi kasus tertentu dengan segala keunikannya. Ketertarikan penelitian terletak pada pemahaman mendetail tentang bagaimana seorang *alpha female* mengungkapkan

dirinya dalam komunikasi interpersonal untuk memperoleh dukungan sosial saat keluar dari hubungan yang tidak sehat.

### 3.4 Partisipan

Salah satu karakteristik khusus yang dimiliki oleh penelitian kualitatif adalah eksperiensial, empiris, serta berorientasi pada lapangan (Stake, 2010). Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian eksperiensial membutuhkan partisipan yang dapat menginterpretasikan apa yang sedang terjadi (Stake, 2010). Menurut Stake (1995) seorang peneliti harus memilih orang, tempat, dan kesempatan “terbaik”. Hal ini berarti peneliti harus bisa menentukan pilihan yang paling bisa membantu peneliti dalam memahami suatu kasus baik kasus tipikal maupun tidak. Oleh karena itu, penelitian ini menetapkan kriteria partisipan *alpha female* berdasarkan karakteristik yang dirumuskan oleh Sumra (2019) sebagaimana telah dijelaskan pada Bab II, yang mencakup usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan pengalaman kepemimpinan:

1. Perempuan umur 25 – 40 tahun
2. Memiliki pendidikan minimal S1
3. Memiliki pendapatan pribadi
4. Menempati posisi pemimpin baik dalam bisnis pribadi atau bidang profesional dalam mengepalai karyawan, staf, atau tim tertentu.
5. Mengalami kekerasan dalam hubungan pernikahan dalam bentuk kekerasan psikologis, fisik atau seksual dari pasangan

Rentang usia 25–40 tahun ditetapkan dalam penelitian ini untuk merepresentasikan kematangan psikologis, sosial, dan struktural yang relevan dengan identitas *alpha female*. Penelitian oleh Fitri & Wati (2024) menunjukkan bahwa puncak kematangan emosi perempuan yang telah menikah ada pada usia 25 tahun. Selain itu, Databoks menunjukkan bahwa proporsi perempuan yang menempati posisi manajerial mulai meningkat secara signifikan sejak usia 20 tahun ke atas (Jayani, 2021). Kelompok usia dengan proporsi yang cukup tinggi terlihat pada kelompok usia 35–39 tahun, yaitu sebesar 12,42%. Hal ini mengindikasikan akumulasi pengalaman dan kapasitas

kepemimpinan yang kuat pada rentang usia tersebut. Pemilihan usia 25–40 tahun juga diperkuat oleh data lapangan yang menunjukkan bahwa kasus kekerasan terhadap perempuan paling banyak terjadi pada kelompok usia ini, menjadikannya rentang usia yang sangat relevan untuk mengeksplorasi pengalaman *toxic relationship* (Komnas Perempuan, 2024). Dengan mempertimbangkan dimensi psikologis, profesional, dan kerentanan terhadap kekerasan, rentang usia ini dinilai paling tepat untuk mewakili partisipan dengan identitas *alpha female* dalam konteks studi ini.

Pendidikan S1 diambil sebagai tolak ukur karena mencerminkan kemampuan kognitif, kemandirian ekonomi, dan kapasitas sosial yang menjadi ciri dari *alpha female*. Data menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi secara signifikan mendominasi partisipasi angkatan kerja dengan persentase sekitar 82,3% (Hidayah, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tinggi sangat terkait dengan kemampuan individu untuk bersaing dalam dunia profesional dan mencapai kemandirian finansial. Perempuan berpendidikan S1 cenderung memiliki akses ekonomi dan peluang kerja lebih baik untuk memiliki pendapatan tinggi (Sari et al., 2025).

Selain itu, data dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa proporsi perempuan berusia 15 tahun ke atas yang tidak memiliki ijazah masih tergolong tinggi, yakni 9,51% di wilayah perkotaan dan mencapai 18,97% di pedesaan (Ridwan, 2025). Angka ini bahkan lebih tinggi dibanding laki-laki dalam kelompok usia yang sama (Ridwan, 2025). Fakta ini mengindikasikan bahwa perempuan yang telah menempuh pendidikan hingga tingkat sarjana merupakan kelompok yang relatif lebih berdaya dibandingkan mayoritas perempuan lain, baik dari sisi akses pendidikan maupun peluang ekonomi. Oleh karena itu, kriteria pendidikan minimal S1 dipilih untuk memastikan bahwa partisipan memiliki kompetensi dan sumber daya sosial yang mendukung identitas *alpha female* serta kapasitas untuk berpartisipasi efektif dalam penelitian ini.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Empat jenis data yang biasanya dikumpulkan dalam penelitian kualitatif adalah observasi, wawancara, dokumen publik atau pribadi, dan data audiovisual, media sosial, dan materi digital yang berupa foto, objek seni, rekaman video, halaman utama situs web, email, pesan teks, teks media sosial, atau bentuk suara (Creswell & Creswell, 2023). Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mengingat tujuan utama dari penelitian ini adalah mengetahui secara mendalam proses individu seorang *alpha female* terkait *self-disclosure* untuk mendapatkan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penjelasan Stake (2010) bahwa wawancara sering digunakan oleh peneliti kualitatif dengan tujuan untuk memperoleh informasi atau interpretasi unik yang dimiliki oleh orang yang diwawancarai dan mengetahui tentang suatu hal yang tidak dapat diamati langsung oleh peneliti. Stake (2010) juga menyarankan bahwa wawancara yang dilakukan dengan tujuan tersebut sering kali sebaiknya bersifat percakapan, yang mana pewawancara mengajukan pertanyaan mendalam untuk memperjelas dan menyempurnakan informasi serta interpretasi.

Secara lebih jelas Stake (1995) mendorong pewawancara untuk menggunakan daftar pertanyaan singkat yang berorientasi pada isu yang diteliti dengan tujuan utama bukan untuk mendapatkan jawaban “ya” atau “tidak”, melainkan deskripsi tentang suatu kejadian, hubungan, atau bahkan penjelasan. Pertanyaan terbuka direkomendasikan oleh Stake (2010) dengan tujuan agar narasumber dapat berkomentar dan bercerita sesuai pengalaman mereka sendiri. Pewawancara juga harus merumuskan pertanyaan dan mengantisipasi pertanyaan lanjutan yang mampu memancing tanggapan yang baik dari narasumber (Stake, 1995).

### 3.6 Keabsahan Data

Stake (2010) mengatakan bahwa peneliti kualitatif melakukan triangulasi terhadap bukti yang ditemukan dalam penelitian. Triangulasi adalah kebiasaan yang dilakukan untuk memastikan makna yang benar dan meyakinkan bahwa bukti yang ada valid (Stake, 2010). Stake (1995) menjelaskan bahwa peneliti dapat menggunakan salah satu dari beberapa protokol triangulasi yang diidentifikasi oleh

Norman Denzin untuk memperoleh konfirmasi yang dibutuhkan, untuk meningkatkan kepercayaan pada interpretasi, dan untuk menunjukkan kesamaan suatu pernyataan. Protokol Norman Denzin yang dijelaskan oleh R. Stake (1995) mencakup:

1. *Data Source Triangulation*

Triangulasi ini dilakukan untuk melihat apakah kasus yang diteliti tetap sama pada waktu lain, tempat berbeda, atau saat individu berinteraksi dengan cara yang berbeda. Tujuan dari triangulasi ini adalah untuk memastikan bahwa temuan penelitian tidak bias atau dipengaruhi oleh situasi tertentu, melainkan mencerminkan temuan yang sama dalam berbagai kondisi.

2. *Investigator Triangulation*

Triangulasi ini dilakukan dengan melibatkan peneliti lain untuk mengamati kasus yang sama dengan tujuan untuk melihat apakah mereka mendapatkan pemahaman atau interpretasi serupa atau berbeda. Dalam beberapa situasi, keberadaan peneliti lain dapat membantu memperkaya observasi. Diskusi dengan rekan peneliti memungkinkan berbagai interpretasi untuk dibandingkan sehingga tidak hanya ditujukan untuk memperkuat atau membantah interpretasi awal tetapi juga memberikan perspektif tambahan yang memperkaya data dalam studi kasus.

3. *Theory Triangulation*

Triangulasi teori dilakukan dengan melibatkan pengamat, panelis, atau peninjau yang memiliki sudut pandang teoretis berbeda. Pendekatan ini dilakukan untuk mengurangi subjektivitas dalam penelitian mengingat interpretasi suatu kasus dapat bervariasi tergantung dengan teori yang digunakan.

4. *Methodological Triangulation*

Triangulasi metodologi adalah bentuk triangulasi yang paling populer. Triangulasi ini dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data untuk meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian. Misalnya, untuk memastikan keandalan interpretasi suatu

fenomena, observasi langsung dapat dikombinasikan dengan analisis dokumen atau catatan lama. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya mengandalkan satu metode tunggal, tetapi juga mengonfirmasi temuan dari berbagai pendekatan yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan *data source triangulation* untuk meningkatkan validitas temuan. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dari beberapa *alpha female*. Perbandingan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesamaan atau perbedaan dalam pengalaman *self-disclosure* untuk mendapatkan dukungan sosial diberikan dalam proses keluar dari *toxic relationship*.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Penelitian melibatkan analisis, yaitu membongkar sesuatu menjadi bagian-bagian kecil, dan sintesis, yaitu menyatukan bagian-bagian tersebut kembali (Stake, 2010). Proses analisis melibatkan proses mengumpulkan data, memperluas pengalaman, mengamati dengan cermat potongan-potongan data yang telah dikumpulkan dan bagian-bagian dari pengalaman. Proses sintesis melibatkan penyusunan kembali bagian-bagian tersebut, sering kali dengan cara yang berbeda dengan sebelumnya (Stake, 2010). Menurut Stake (2010) analisis dan sintesis dalam penelitian kualitatif melibatkan tiga cara utama yaitu, *Taking Apart and Putting Together*, *Working with Patches*, dan *Interpretation and Sorting*:

1. *Taking Apart and Putting Together*

Analisis dimulai dengan memecah data atau kejadian menjadi elemen-elemen kecil untuk memahami bagian-bagian tersebut secara mendalam. Stake menekankan pentingnya memahami setiap elemen secara mandiri sebelum melihat bagaimana bagian-bagian tersebut saling terhubung. Setelah itu, elemen-elemen yang telah dipecah disusun kembali untuk menemukan pola, tema, atau hubungan baru yang memberikan gambaran lebih komprehensif

2. *Working with Patches*

Stake mengakui bahwa data kualitatif sering kali datang dalam bentuk potongan-potongan informasi yang berasal dari berbagai sumber yang tidak

selalu terstruktur rapi (*patches*). Tugas peneliti adalah mengolah potongan data secara fleksibel dan menjahit potongan ini untuk menemukan pola atau hubungan sehingga dapat membentuk satu cerita yang koheren. Potongan informasi bisa berupa kutipan wawancara, observasi lapangan, atau dokumen yang relevan.

### 3. *Interpretation and Sorting*

Langkah ini melibatkan proses interpretasi, yaitu memberikan makna pada data berdasarkan konteks penelitian, dan sorting, yaitu pengelompokan data ke dalam tema, kategori, atau hubungan yang ditemukan. Sorting berfungsi untuk menyusun narasi yang lebih sistematis dan membantu peneliti dalam menyampaikan temuan secara efektif.

Stake (2010) juga menjelaskan bahwa ketiga metode analisis tersebut adalah bagian dari proses analisis data kualitatif yang saling melengkapi dan bersifat tidak linear serta iteratif. Hal ini berarti peneliti dapat bergerak maju-mundur di antara langkah-langkah analisis selama penelitian berlangsung dan proses analisis juga tidak mengikuti urutan yang kaku, melainkan metode analisis yang digunakan dapat bergantung pada kebutuhan analisis data pada tahap atau situasi tertentu.

