

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode dan *Design* Penelitian Kuantitatif

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

#### B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional *self-compassion* adalah sikap individu yang melakukan *friend with benefit* yang mengasihi dirinya sendiri dan ditandai dengan dapat menerima dirinya atas kekurangan, ketidakcukupan, kegagalan, dan penderitaan sebagai bagian dari kondisi manusia. Dalam penelitian ini *self-compassion* akan diukur berdasarkan aspek-aspek dari Neff (2015), yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

#### C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini akan dilakukan pada pelaku *friend with benefit* di Karawang, adapun karakteristik populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah:

- a. Laki-Laki dan Perempuan
- b. Berdomisili di Karawang
- c. Usia dewasa awal 18 sampai dengan 45 tahun (Santrock, 2012)
- d. Menjalinkan hubungan *friend with benefit* (FWB)

Teknik pengambilan sampling menggunakan *convenience sampling*. Karena jumlah populasi dalam penelitian tidak diketahui secara pasti jumlahnya, maka perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut:

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang diperlukan

$Z_{1-\alpha/2}^2$  = Derajat kepercayaan (95%,  $Z=1,96$ ).

p = Maksimal estimasi (50% = 0,5).

d = alpha/besar toleransi kesalahan (10% = 0,1).

Jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}{0,01}$$

$n = 96,04$ , dibulatkan menjadi 100 orang.

Jumlah sampel berdasarkan hasil rumus di atas sebanyak 96,04 yang akan dibulatkan menjadi 100 orang.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian kuantitatif dalam bidang psikologi menggunakan instrument skala dalam pengumpulan data. Instrumen penelitian diperlukan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti, jumlah instrumen yang digunakan dalam penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu variabel *self-compassion*. Model skala yang

digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Variabel yang akan diukur, aspeknya dijabarkan menjadi indikator perilaku, kemudian indikator perilaku tersebut akan dijadikan sebagai tolok ukur dalam pembuatan aitem-aitem instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan.

Untuk skala *self-compassion* diukur dengan menggunakan skala kontinum dengan kategorisasi jawaban Sangat Tidak Terjadi, Sangat Jarang, Cukup Sering, Selalu.

**Tabel 3. 1 Skoring aitem *self-compassion***

| Nomor | Kategori             | Skoring <i>Favorable</i> | Skoring <i>Unfavorable</i> |
|-------|----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1     | Sangat Tidak Terjadi | 1                        | 4                          |
| 2     | Sangat Jarang        | 2                        | 3                          |
| 3     | Cukup Sering         | 3                        | 2                          |
| 4     | Selalu               | 4                        | 1                          |

Skala adopsi ini dibuat berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* dari Neff (2015) dengan nilai reliabilitas skala *Cronbach's  $\alpha$*  =0.92. Skala *self-compassion* memiliki tiga aspek yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Blueprint* skala *self-compassion* dapat dilihat pada halaman selanjutnya:

Tabel 3. 2 *Blueprint self-compassion*

| No    | Aspek                  | Indikator Perilaku   | Aitem Favorable   | Aitem Unfavorable | Total |
|-------|------------------------|--|-------------------|-------------------|-------|
| 1     | <i>Self-kindness</i>   | Kemampuan memahami dan menerima diri apa adanya. Tidak menyakiti dan menghakimi diri.                | 5, 12, 19, 23, 26 | 1, 8, 11, 16, 21  | 10    |
| 2     | <i>Common humanity</i> | Kesadaran dalam memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia.   | 3, 7, 10, 15      | 4, 13, 18, 25     | 8     |
| 3     | <i>Mindfulness</i>     | Melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi. | 9, 14, 17, 22     | 2, 6, 20, 24      | 8     |
| Total |                        |  | 13                | 13                | 26    |

## E. Metode Analisis Instrumen

### 1. Uji Validitas

Uji validitas aitem dilakukan peneliti setelah melakukan *tryout* (uji coba) kepada 30 partisipan di Karawang dengan bantuan *google form*. Hasil *tryout* akan dihitung dan dianalisis dengan bantuan *JASP for Macbook*. Validitas item didapatkan dari *score corected total item correlation* berdasarkan penghitungan *Alpha Cronbach*. Item-item yang valid adalah item yang memiliki nilai  $> 0.30$  (Azwar, 2019).

### 2. Uji Reliabilitas

Sebuah alat ukur akan dikatakan baik, jika memenuhi angka reliabilitas. Reliabilitas akan menghasilkan skor dengan *error* pengukuran kecil, sedangkan pengertian reliabilitas adalah konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tetap pengukuran terhadap sebuah variabel atau konstruk (Azwar, 2018). Tinggi rendahnya reliabilitas secara empiris ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas, yang berada dalam rentang angka 0 – 1,00. Semakin

tinggi nilai koefisien reliabilitas suatu alat ukur, maka semakin konsisten hasil ukurnya (Azwar, 2019). Pendekatan yang digunakan untuk mengestimasi reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini adalah teknik koefisien *Cronbach's alpha* yang dihitung menggunakan bantuan *software JASP for Macbook*. Berikut adalah beberapa klasifikasi koefisien reliabilitas menurut Guilford yaitu:

**Tabel 3. 1 Tabel klasifikasi reliabilitas**

| Koefisien Reliabilitas (r) | Intrepetasi   |
|----------------------------|---------------|
| 0,00 – 0,20                | Sangat Rendah |
| 0,20 – 0,40                | Rendah        |
| 0,40 – 0,60                | Sedang        |
| 0,60 – 0,80                | Tinggi        |
| 0,80 – 1,00                | Sangat Tinggi |

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Normalitas Data

Hipotetsis yang sudah dirumuskan akan diuji secara statistik, salah satu diantaranya adalah uji normalitas. Persyaratan untuk melakukan uji statistik parametris adalah variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu, sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dulu dilakukan pengujian normalitas data. Sebuah data dikatakan normal jika nilai normalitasnya adalah  $p > 0.05$ , jika data kurang dari  $p < 0.05$ , maka data tersebut tidak normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilk* dan bantuan program *JASP for Macbook*.

### 2. Uji Kategorisasi

Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan subjek kedalam kelompok terpisah secara terpisah menurut kontinum berdasarkan pada atribut yang diukur (Azwar, 2019). Kategorisasi ini dihitung berdasarkan satuan standar deviasi, satuan

*mean* yang dibagi menjadi kategorisasi tiga jenjang (Azwar, 2019). Nilai hitung responden dengan bantuan JASP *for Macbook*, dengan rumus kategorisasi menurut Azwar sebagai berikut:

**Tabel 3. 3 Tabel Uji Kategorisasi**

| Rumus                      | Kategori |
|----------------------------|----------|
| $M + 1SD \leq X$           | Tinggi   |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | Sedang   |
| $X < M - 1SD$              | Rendah   |

Keterangan:

- X : skor mentah sampel  
 $\mu$  : rata-rata distribusi dalam populasi  
 $\sigma$  : deviasi standar distribusi populasi

