

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Azwar (2018) metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan diantara variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural dan diuji secara empirik. Hampir semua penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan setiap kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh bukti signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel-variabel yang dilibatkan. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif kausal. Menurut Sugiyono (2019) asosiatif kausal adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini terdapat variabel independent (mempengaruhi) dan variabel dependent (dipengaruhi).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diklasifikasikan menjadi variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*), yaitu:

1. Variabel dependen (Y) : Regulasi Emosi
2. Variabel independen (X) : *Self-compassion*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan perumusan ulang definisi variabel secara operasional sehingga dapat diamati dan diukur (Azwar, 2019). Definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosional. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi diadopsi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) yang telah diadaptasi oleh Radde dkk (2021) kedalam versi Indonesia. Terdiri dari dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

2. *Self-compassion*

Self-compassion dapat dilihat sebagai strategi pengaturan emosi yang berguna, yaitu dengan tidak menghindari perasaan sakit atau sedih, tetapi secara sadar menghadapinya dengan kebaikan dan pengertian serta mengubah emosi negatif menjadi lebih positif. Dalam penelitian ini,

instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* diadopsi dari *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), yang telah diadaptasi oleh Karinda (2020) kedalam versi Indonesia. *Self-compassion* diukur melalui komponen yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*) vs. menghakimi diri (*self-judgment*), kemanusiaan universal (*common humanity*) vs. isolasi (*isolation*), *mindfulness* vs. overidentifikasi (*overidentification*).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2018) populasi penelitian merupakan suatu kelompok subjek yang hendak digeneralisasi hasil penelitian. Suatu populasi atau kelompok subjek harus memiliki beberapa ciri-ciri atau karakteristik yang dapat membedakannya dari kelompok subjek lainnya.

Adapun kriteria responden dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Laki-laki atau Perempuan
- b. 12-22 tahun
- c. Domisili Karawang

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja *broken heart* di Karawang yang jumlahnya sulit untuk diketahui (*nonfinite*).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi subjek. Setiap bagian dari populasi adalah sampel, terlepas dari apakah itu mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan atau tidak (Azwar, 2017).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *Non Probability Sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur anggota populasi yang dipilih menjadi anggota sampel. Kemudian metode pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah metode sampling aksidental. Metode sampling aksidental merupakan pemilihan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2019).

Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cohen sebagai berikut :

$$n = \frac{L}{F^2} + u + 1$$

Gambar 3. 1 Rumus Cohen

n = Jumlah Sampel

F^2 = *Effect size*

u = Banyaknya ubahan yang terkait dalam penelitian u = 5

L = Fungsi power dari u, di peroleh dari tabel, t.s. 1% dari power = 0,95
dan u = 5 adalah 19,76.

Berikut hasil perhitungan menggunakan rumus Cohen:

$$n = \frac{19,76}{0,1} + 5 + 1$$

$$n = 203,6$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 203,6 yang dibulatkan menjadi 204 responden.

D. Teknik pengumpulan data

Instrumen dalam pengumpulan data dalam penelitian ini kuantitatif ini menggunakan skala psikologi yaitu suatu alat ukur yang berisi pernyataan yang disusun untuk mengukur atribut tertentu melalui respons dalam setiap pernyataan (Azwar, 2019). Model skala dalam penelitian ini adalah skala *likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu dengan gradasi jawaban dari sangat positif sampai dengan sangat negatif (Sugiyono, 2019). Dalam skala ini terdapat aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah aitem yang mendukung teori dari atribut yang diukur dalam skala. Sementara aitem *unfavorable* adalah aitem yang bertolak belakang atau tidak mendukung atau bertentangan dengan teori dari atribut yang diukur (Siregar, 2013). Terdapat dua skala yang akan digunakan, yaitu :

a. Skala Regulasi Emosi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi bahasa Indonesia yang telah di adaptasi oleh Radde dkk (2021) berdasarkan teori regulasi emosi Gross & John (2003). Terdiri dari 10 aitem yang mengukur dua strategi dalam

regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* yang memiliki nilai realibilitas $\alpha = 0.951$ dan *expressive suppression* memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0.790$. Nilai validitasnya yang diambil dari penelitian sebelumnya, yang telah memenuhi syarat lebih dari $>0,5$ melalui *factor loading* dari 0,580 - 0,910.

Pernyataan tersebut dalam skala ini bersifat *favorable* yaitu pernyataan yang mendukung pada subjek diberi nilai sebagai berikut: jawaban sangat setuju, setuju, agak setuju, netral, agak tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Berikut rancangan blueprint dan skor pemberian nilai:

Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala ERQ

Strategi Regulasi Emosi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
<i>cognitive reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
<i>expressive suppression</i>	7, 8, 9, 10	4
Total		10

Tabel 3. 2 Pemberian Skor Skala ERQ

No	Respon	Pemberian Skor
1	Sangat Setuju (SS)	7
2	Setuju (S)	6
3	Agak Setuju (AS)	5
4	Netral (N)	4
5	Agak Tidak Setuju (ATS)	3
6	Tidak Setuju (TS)	2
7	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

b. Skala *Self-Compassion*

Skala *self-compassion* dalam penelitian ini yang diadaptasi menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto dkk (2020), peneliti mengadaptasi *Self Compassion Scale* (SCS) yang di adaptasi oleh Sugianto dkk (2020).

Alat ukur SCS terdiri dari 26 aitem, instrumen ini terdiri dari enam aspek utama: mengasihi diri vs. menghakimi diri (*self-kindness vs. self-judgment*), kemanusiaan universal vs. isolasi (*common humanity vs. isolation*), mindfulness vs. overidentifikasi (*overidentification*). Skala ini bersifat *favorable* dan *unfavorable*, menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1 (Hampir Tidak Pernah) sampai 5 (Hampir Selalu). Berikut rancangan blueprint dan skor pemberian nilai:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala SWD

No.	Komponen	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness; SK</i>)	5, 12, 19, 23, 26		5
2.	Menghakimi Diri (<i>Self-Judgement; SJ</i>)		1, 8, 11, 16, 21	5
3.	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity; CH</i>)	3, 7, 10, 15		4
4.	Isolasi (<i>Isolation; I</i>)		4, 13, 18, 25	4
5.	<i>Mindfulness (M)</i>	9, 14, 17, 22		4
6.	Overidentifikasi (<i>Overidentification; O</i>)		2, 6, 20, 24	4
Total				26

Tabel 3. 4 Pemberian Skor Skala SCS

No	Respon	Pemberian Skor	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5
2	Hampir Pernah (HP)	2	4
3	Netral (N)	3	3
4	Agak Selalu (AS)	4	2
5	Hampir Selalu (HS)	5	1

E. Metode Analisis Instrument

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti bagaimana akurasi suatu skala menjalankan fungsi pengukurannya, uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan salah satu bentuk validitas yang digunakan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian mencakup keseluruhan aspek dari konsep yang diukur. Menurut Sugiyono (2015), validitas isi dapat diperoleh melalui penilaian para ahli (*expert judgment*) yang menilai kesesuaian dan representasi butir-butir instrumen terhadap indikator yang telah ditetapkan. Proses ini melibatkan analisis terhadap relevansi, keterbacaan, serta kemampuan aitem dalam mencerminkan variabel yang diukur.

Menurut Azwar (2017), hasil pengukuran yang valid merujuk pada data kuantitatif yang secara akurat mencerminkan karakteristik sebenarnya dari variabel yang diukur. Validitas berarti bahwa instrumen pengukuran mampu mengukur atribut yang dimaksud dengan tepat. Dalam penelitian, pengujian validitas skala dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Data untuk menghitung Aiken's V diperoleh dari penilaian yang diberikan oleh para ahli yang kompeten (*expert judgment*). Adapun rumus Aiken's V sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Gambar 3. 2 Rumus Aiken's V

Keterangan:

$$S = r - lo$$

lo = Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

c = Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)

r = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

Dalam penelitian ini validitas isi dilakukan pada alat ukur *self-compassion* yaitu *Self Compassion Scale* (SCS).

2. Uji Analisis Aitem

Peneliti melakukan uji coba (*try out*) alat ukur sebelum melakukan pengambilan data asli agar dapat mengetahui validitas aitem dan reliabilitas alat ukur sehingga alat ukur yang digunakan valid dan reliabel. Azwar (2017) Uji coba aitem adalah tahap penting dalam pengembangan alat ukur untuk memastikan setiap butir memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai serta mampu menggambarkan konstruk yang diukur.

Pengujian aitem dilakukan dengan mengukur daya diskriminasi yang mengukur sejauh mana aitem mampu membedakan antara satu individu dengan individu lain atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2017). Model yang digunakan untuk melihat daya diskriminasi alat ukur adalah model pendekatan *corrected item-total correlation*. Azwar (2017) menetapkan patokan besaran koefisien *corrected item-total correlation* = 0,30 sebagai batas minimal daya diskriminasi sebuah ítem. Artinya, bila koefisien *corrected item-total correlation* lebih

besar atau sama dengan 0,30 maka hal ini mengindikasikan aitem tersebut memiliki daya diskriminasi yang memadai atau aitem tersebut dapat dikatakan valid. Analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit.

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Gambar 3. 3 Rumus Analisis Aitem

Keterangan:

- r_{xy} : Koefiesien korelasi person antara item instrumen yang akan digunakan dengan variabel yang bersangkutan
- X : Skor item instrumen yang akan digunakan
- Y : Skor semua item instrumen dalam variabel tersebut
- N : Jumlah responden

3. Realibilitas

Uji reliabilitas ini digunakan unttnk alat ukur *self-compassion*. Menurut Sugiyono (2019) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat

pengukur yang sama pula. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach's*.

Perhitungan ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi realibilitasnya. Sebaliknya bila koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reabilitas (Azwar, 2010). Adapun rumus koefisien *alpha cronbach's* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{\sum S_t^2} \right]$$

Gambar 3. 4 Rumus *Alpha Cronbach's*

Keterangan:

- r_{11} : Koefisien reliabilitas instrumen (total tes)
 $\sum S_i^2$: Jumlah varian skor tiap-tiap aitem
 S_t^2 : Varians total
 K : Jumlah aitem

Alat ukur dikatakan reliabel dengan menggunakan metode *alpha cronbach's* dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas *Guilford*.

Tabel 3. 5 Koefisien Reliabilitas *Guilford*

Alpha	Tingkat Reliabilitas
0,00 - 0,20	Reliabilitas Sangat rendah
0,20 - 0,40	Reliabilitas Rendah
0,40 - 0,60	Reliabilitas Sedang
0,60 - 0,80	Reliabilitas Tinggi
0,80 - 1,00	Reliabilitas Sangat tinggi

F. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019), analisis data merupakan proses mengelompokkan data berdasarkan variabel dan tipe responden, kemudian mentabulasi data sesuai dengan variabel dari seluruh responden. Selanjutnya, data disajikan berdasarkan masing-masing variabel yang diteliti, dilanjutkan dengan melakukan perhitungan guna menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Adapun variabel-variabel yang dianalisis adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Hipotesis yang dirumuskan di uji menggunakan statistik parametrik. Untuk menggunakan statistik parametrik, data untuk setiap variabel analisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu peneliti periksa normalitas datanya (Sugiyono, 2021).

Uji normalitas yang digunakan adalah uji kolmogorov-smirnov. Dengan bantuan *psoftware SPSS versi 25.0 for windows 64-bit* dengan ketentuan apabila tingkat *asympt.sig* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data berdistribusi normal. Namun, apabila tingkat *asympt.sig* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka distribusi data tidak normal.

2. Uji Linieritas

Sugiyono (2021) mengemukakan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mengkonfirmasi linearitas hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Aturan yang digunakan untuk menentukan linearitas data adalah *sig. deviation from linearity*. Jika nilai lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data tersebut linear. Jika nilainya lebih kecil atau kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak linear. Apabila tidak linear, maka linearitas juga dapat dilihat dari *Linearity*. Jika nilainya kurang dari 0,05, maka data tersebut linear. Dalam menguji linieritas peneliti dibantu dengan *software* SPSS versi 25.0 for windows.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini yaitu dengan regresi linear sederhana. Teknik ini diterapkan untuk menganalisis hubungan fungsional dan kausal antara variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2019). Regresi linear sederhana bertujuan untuk mengukur sejauh mana hubungan atau pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis adalah self-compassion (X) sebagai variabel independent dan regulasi emosif (Y) sebagai variabel dependen. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan program *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit. Langkah perhitungan persamaan regresi linear sederhana dilakukan sebagai berikut:

$$Y = a + b X$$

Gambar 3. 5 Rumus Regresi Sederhana

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X = Variabel bebas

a = Konstanta (nilai dari Y apabila X = 0)

b = Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

G. Uji Analisis Tambahan

1. Uji Determinasi (R^2)

Menurut Sugiyono (2019) nilai koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Dilakukan dengan menggunakan program *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit. Persamaan regresi linear berganda dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Gambar 3. 6 Rumus Uji Koefisien Determinasi

Keterangan :

KD = Koefisien determinasi

R^2 = Kuadrat koefisien korelasi

2. Uji Kategorisasi

Uji kategorisasi ditunjukan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang di ukur (Azwar, 2018). Dilakukan dengan menggunakan program *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit.

Tabel 3. 6 Pedoman Kategorisasi

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

Pada penelitian ini regulasi emosi dan *self-compassion* dibuat dalam kategori rendah, sedang dan tinggi.

