

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang hasil analisisnya didasarkan pada data angka yang diolah dengan metode statistik dan hasilnya adalah signifikansi perbedaan kelompok atau hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

Desain penelitian yang digunakan adalah asosiatif kausalitas. Azwar (2017) menyatakan bahwa penelitian kausal mengacu pada hubungan sebab-akibat antara variabel independen (yang memengaruhi) dan variabel dependen (yang dipengaruhi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada-tidaknya pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada dewasa madya lajang dalam komunitas Kelompok Jomblo Ceria di Facebook.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel terikat atau *dependent* (Y) : *Psychological well-being*
2. Variabel bebas atau *independent* (X) : *Self-Compassion*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2017).

1. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah kondisi individu yang merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya, mampu menghadapi tantangan dan emosi negatif, serta menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. *Psychological well-being* diukur berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (2013) yaitu, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.

2. *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap menerima diri sendiri dengan penuh kasih sayang tanpa menghakimi, terutama saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau kekurangan. *Self-compassion* diukur berdasarkan aspek-aspek dari Neff (2011) yaitu, *self kindness, self judgement, common universality, isolation, mindfulness, overidentification*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2017), populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subjek lainnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa madya yang melajang dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Laki-laki dan Perempuan
- b. Berusia 40 – 60 tahun
- c. Belum memiliki pasangan dan belum menikah
- d. Anggota aktif dari komunitas Kelompok Jomblo Ceria di Facebook

2. Sampel

Sampel adalah setiap bagian dari populasi terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* karena tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Jenis metode yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *convenience sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan jika subjek yang akan diteliti dipilih berdasarkan subjek yang paling mudah diakses (*the most accesuble subject*) oleh peneliti, di samping kesediaan subjek berpartisipasi dalam penelitian (Yanto, 2016). Perhitungan sampel dengan pendekatan rumus Cohen dapat digunakan untuk menghitung jumlah sampel dengan total populasi yang tidak dapat diketahui secara pasti. Alasan peneliti menggunakan rumus Cohen adalah karena jumlah populasi dewasa madya dalam komunitas Kelompok Jomblo Ceria tidak diketahui secara pasti.

Dalam menghitung jumlah populasi yang menggunakan rumus Cohen sebagai berikut:

$$N = \frac{L}{f^2} + u + 1$$

Gambar 3. 1 Rumus Sampel Cohen

*Sumber: Yanto (2016)

Keterangan:

N = Ukuran Sampel

f^2 = *Effect size*

u = Banyaknya ubahan yang terkait dalam penelitiannya

L = Fungsi *power* dari u, diperoleh dari tabel , t.s. 1%

Power (p) = 0,95 dan effect size (f^2) = 0,1

Harga L tabel dengan t.s. 1% power 0,95 dan u = 5 adalah 19,76.

Maka dengan rumus tersebut didapat:

$$N = \frac{19,76}{0,1} + 5 + 1 = 203,6$$

Gambar 3. 2 Rumus Sampel Cohen

Dari rumus diatas, maka penentuan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 203,6 dan akan dibulatkan oleh peneliti menjadi 204 responden.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Menurut Azwar (2017) skala psikologi adalah instrument berupa pernyataan atau pertanyaan yang digunakan untuk mengukur dan menilai karakteristik psikologis seseorang. Dalam penelitian ini terdapat dua skala psikologi yang akan digunakan, yaitu skala *psychological well-being*, dan skala *self-compassion*. Dalam pelaksanaannya skala psikologi akan disebar secara *online* dengan menggunakan *google form*.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala untuk *Psychological Well-Being* diukur dengan mengadaptasi skala *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) yang telah dialih bahasakan oleh Fakhira (2023) berdasarkan teori dari Ryff dan Keyes (1995) yang disusun berdasarkan aspek *Autonomy*, *Enviromental Mastery*, *Personal Growth*, *Positive Relation with Others*, *Purposive in Life* dan *Self Acceptance*. Skala ini memiliki 42 aitem, dengan enam pilihan untuk setiap aitem berdasarkan enam pilihan skala likert, yaitu angka 1 untuk sangat tidak setuju dan angka 6 untuk sangat setuju.

Tabel 3. 1 Blueprint Skala PWB

No	Komponen	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Autonomy</i>	1, 7, 25, 37	13, 19, 31	7
2	<i>Enviromental Mastery</i>	2, 20, 38	8, 14, 26, 32	7
3	<i>Personal Growth</i>	9, 21, 33	3, 15, 27, 39	7
4	<i>Positive Relation with Others</i>	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	7
5	<i>Purposive in Life</i>	11, 29, 35	5, 17, 23, 41	7
6	<i>Self Acceptance</i>	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	7
Total				42

Tabel 3. 2 Pemberian Skor Skala PWB

No	Respon	Pemberian Skor	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Sangat Tidak Setuju	1	6
2	Tidak Setuju	2	5
3	Sedikit Tidak Setuju	3	4
4	Sedikit Setuju	4	3
5	Setuju	5	2
6	Sangat Setuju	6	1

2. Skala *Self-Compassion*

Skala *Self-Compassion* diukur dengan menggunakan *Self-Compassion Scale* oleh Neff (2003) yang diadaptasi oleh Sugianto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD). Skala ini disusun berdasarkan teori dari Neff (2003) dengan aspek *mindfulness*, *overidentification*, *self judgement*, *self kindness*, *isolation*, *common universality*. Terdapat 26 aitem dari skala ini, setiap aitem dikelompokkan berdasarkan model skala likert. dengan angka 1 menunjukkan hampir tidak pernah dan angka 5 menunjukkan hampir selalu.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala SCS

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

E. Metode Analisis Instrumen

1. Uji Validitas Isi

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2019). Validitas melihat sejauh mana ketepatan alat ukur melakukan fungsi pengukurannya. Alat ukur dikatakan valid saat memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan fungsi

ukurnya (Periantalo, 2015). Aiken menyarankan untuk menghitung *content validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem dari segi sejauhmana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur.

Pemberian penilaian terhadap aitem dilakukan dengan cara memberikan angka 1 (sangat tidak relevan) sampai dengan 5 (sangat relevan), rentang angka V adalah 0 sampai 1.

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

Gambar 3. 3 Rumus *Aiken's V*

*Sumber: Azwar (2019)

Keterangan:

- V = Indeks Aiken
- lo = Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini=1)
- s = $r-lo$
- c = Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini=1)
- n = Jumlah validator (penilai)

Setelah dilakukan penilaian oleh ahli (*expert judgement*) maka tahapan berikutnya adalah uji coba aitem (*try out*).

2. Analisis Aitem

Analisis aitem digunakan untuk melihat apakah instrument memiliki fungsi yang sesuai dengan fungsi tes. Periantolo (2015) berpendapat bahwa uji coba aitem (*try out*) harus dilakukan seperti dalam kondisi nyata.

Subjek terkait adalah subjek yang setara dengan kelompok sasaran utama penelitian. Dari hasil analisis aitem skala psikologi, parameter yang paling penting adalah daya diskriminan atau daya pembeda aitem.

Dalam penelitian ini untuk melihat daya beda aitem, maka dilihat dari nilai *item rest correlation* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Menurut Azwar (2017) aitem dikatakan baik jika memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih dari 0,3 ($p > 0,3$), namun jika aitem belum mencukupi maka bisa menurunkan sedikit kriteria menjadi 0,25 agar jumlah aitem tercapai.

3. Uji Reliabilitas

Selain validitas, suatu alat ukur yang baik juga dipersyaratkan memiliki reliabilitas yang baik. Reliabilitas atau keandalan alat ukur dapat diketahui jika alat ukur tersebut mampu menunjukkan hasil pengukuran yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama. Azwar (2019) menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00 semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, jika koefisien semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25 dan menggunakan koefisien reliabilitas alpha (*cronbach's alpha*). Adapun rumus koefisien alpha cronbach's sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum Si}{\sum St} \right]$$

Gambar 3. 4 Rumus Uji Reliabilitas

*Sumber: Azwar (2019)

Keterangan:

r11 : Koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

 $\sum Si$: Jumlah varian skor tiap-tiap aitem

St : Varians total

k : Jumlah aitem

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

Tabel 3. 5 Koefisien Realibilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas (r_{xx})	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat tinggi

*Sumber: Indrasari, dkk (2022)

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2021) hipotesis yang dirumuskan diuji menggunakan statistik parametrik, dalam menggunakan statistik parametrik data untuk setiap variabel yang akan

dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum menguji hipotesis, peneliti terlebih dahulu memeriksa kenormalitasan datanya.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada program *SPSS versi 25*. Data yang berdistribusi normal jika tingkat lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

2. Uji linearitas

Menurut Sugiyono (2021) uji linearitas bertujuan untuk mengkonfirmasi linearitas hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Kriteria yang digunakan untuk menentukan linearitas adalah nilai *Sig*. Jika nilai *linearity Sig* $< 0,05$ maka dapat dikatakan linear, sedangkan jika nilai *linearity Sig* $> 0,05$ maka dikatakan tidak linear. Dalam menguji linieritas peneliti dibantu dengan program *SPSS versi 25*.

3. Uji Hipotesis

Analisis regresi linear sederhana adalah hubungan secara linear antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) (Sugiyono, 2021). Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen apabila variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan.

Adapun rumus yang digunakan:

$$Y = a + bX$$

Gambar 3. 5 Rumus Persamaan Regresi

*Sumber: Sugiyono (2021)

Keterangan:

Y = Variabel dependen (*psychological well-being*)

X = Variabel independen (*self-compassion*)

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

β = Koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

Uji regresi sederhana dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25. atas dasar pengambilan keputusan, jika tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dikatakan ada pengaruh antara variabel penelitian.

G. Teknik Analisis Data Tambahan

1. Uji Koefisien Determinasi

Menurut Sugiyono (2019) nilai koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Koefisien determinasi dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

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

Gambar 3. 6 Rumus Uji Koefisien Determinasi

*Sumber: Sugiyono (2019)

Keterangan:

KD = Koefisien determinasi

r = Koefisien korelasi

2. Uji Kategorisasi

Azwar (2017) berpendapat tujuan dari kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur.

Tabel 3. 6 Pedoman Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < \mu$
Tinggi	$X \geq \mu$

*Sumber: Azwar (2017)

Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dan sedang diasumsikan sebagai individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah diasumsikan sebagai individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah.