

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori teori tertentu dengan cara meneliti dengan hubungan antarvariabel. Menurut Creswell menyatakan penelitian kuantitatif adalah yang digunakan pada populasi atau sampel, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik. Analisis korelasi digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini variabel yang ingin dilihat hubungannya adalah *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis.¹

B. Identifikasi Variabel

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai "variasi"

¹ Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*, Penerbit ALFABETA, CV., hal 4

antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. variable di definisikan sebagai apapun yang dapat membedakan atau membawa variasi pada nilai². Terdapat dua variabel dalam penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (x)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion*

2. Variabel terikat (y)

Variabel terikat merupakan variabel yang digunakan dalam penelitian, diukur dengan tujuan mengetahui besarnya pengaruh yang diterima dari variabel lain (variabel bebas).

C. Definisi Oprasional Varibel

Definisi operasional adalah definisi terkait suatu variabel yang diperoleh dari perumusan pada karakteristik-

² Muhamad Ilyas Ismail, *Meteologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Penerbit PT rajagrafindo persada, hal 277.

karakteristik yang diamati. Definisi operasional dibuat untuk mencegah adanya kesalahpahaman data dan untuk menjelaskan variabel secara lebih praktis. Definisi operasional pada masing-masing variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi dan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Semakin tinggi skor skala kesejahteraan psikologis yang diperoleh subjek maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor skala kesejahteraan psikologis yang diperoleh subjek maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis subjek.

2. *Self compassion*

Self compassion adalah kondisi yang memungkinkan bagi individu untuk menerima kekurangan diri tanpa syarat (*self kindness* vs. *self judgement*), menyadari bahwa permasalahan juga dihadapi oleh orang lain sehingga tidak merasa sendiri di dunia ini (*common humanity* vs. *isolation*), dan tidak memberikan kritik berlebih terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan (*mindfulness* vs. *overidentification*). Semakin tinggi skor skala *self compassion* yang diperoleh subjek maka semakin tinggi juga *self compassion* subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor skala *self compassion* subjek maka semakin rendah juga *self compassion* subjek

D. Waktu dan Lokasi Penelitian

Waktu yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian ini 27 Agustus 2025 s/d 26 September 2025 dan disesuaikan dengan jadwal penelitian. Berdasarkan tempat penelitian atau sumber data, penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

E. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. pada penelitian ini pemu;is menggunakan dua sumber data yaitu:

1. Sumber data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian.³ Adapun yang menjadi data primer pada penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu angkatan 2021.

2. Sumber data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua melalui pengumpulan data yang bebersifat dokumentasi seperti laporan, dokumen pribadi, tulisan dan lain-lain.

3. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Populasi menjadi kelompok subjek yang hendak

³ Undari Sulung, Mohamad Muspawi, *Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier* vpl 5 no 3 hal 112-113

dikenai generalisasi hasil penelitian Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan⁴. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan tahun 2021 di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang berjumlah 2073 mahasiswa.

Tebel 3.1

Data mahasiswa angkatan 2021

No	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1.	Fakultas Fakultas Tarbiyah dan Tadris	906 Mahasiswa
2.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	437 Mahasiswa
3.	Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah	385 Mahasiswa
4.	Fakultas Syariah	345 Mahasiswa
Total		2.073

⁴ Amir Hamzah, Lidia Susanti, *Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik dilengkapi Desain, Proses, dan Hasil Penelitian*, Penerbit Literasi Nusantara, hal 95.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵ Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik probability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik probability sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Teknik simple random adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

⁵ Sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta , hal 81.

Keterangan

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Batas Toleransi Error

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{2.073}{1 + (2.073)(0,05)^2} \\
 &= \frac{2.073}{1+2.073.0,0025} \\
 &= \frac{2.073}{1+5,1825} \\
 &= 335,30 \text{ dibulatkan menjadi } 335 \text{ mahasiswa}
 \end{aligned}$$

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data.⁶ Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif, yaitu wawancara, angket (kuesioner) dan observasi. Peneliti menggunakan angket (kuesioner) untuk memperoleh data. Angket (kuesioner) beberapa pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang dirinya dan hal-hal yang ia ketahui.

⁶ Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan angket(kuesioner), yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab⁷.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner yang akan disebarkan menggunakan google form kepada responden yaitu Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Keempat pilihan jawaban tersebut terdiri dari dua penilaian yang berbeda pada masing-masing aitem yaitu aitem favorable dan unfavorable.

⁷ Amir Hamzah, Lidia Susanti, Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik dilengkapi Desain, Proses, dan Hasil Penelitian, Penerbit Literasi Nusantara, hal 101

Tabel 3.2
skoring Skala Likert

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

G. Instrumen penelitian

instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Namun demikian dalam skala yang paling rendah laporan juga dapat dinyatakan sebagai bentuk penelitian. Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran,

maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Pengukuran variabel kesejahteraan psikologis pada penelitian ini diadaptasi dari penelitian Risma yang telah disesuaikan berdasarkan teori Ryff dengan aitemnya yang telah dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.815

Tabel 3. 3

Blueprint skala kesejahteraan psikologis

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Autonomy	– Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan –Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri	1, 2, 4	3	4
environmen	Perilaku individu	5, 8	6, 7	4

tal mastery	yang dapat mengatur lingkungan nya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya			
personal growth	– Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya – Terbuka terhadap pengalaman baru	9, 10, 12	11, 13	5
positive relation with other,	– Mampu mencintai dan membangun hubungan interpersonal – Memiliki empati	14, 16, 18	15, 17	5
purpose in life	– Adanya kejelasan tujuan hidup – Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani	19, 20	21, 22, 23	5

self acceptance	– Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif – Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu– Merasa puas terhadap diri sendiri	24, 25,26	27,28, 29	6
Total		16	13	29

2. Skala *self compassion*

Peneliti menyusun skala *self-compassion* dengan cara memodifikasi skala yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto yang diberi nama Skala Welas Diri (SWD) yang mengacu pada teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff yang telah dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar skala diperoleh sebesar $\alpha = 0,975$,

Tabel 3.4***blue print skala self comppassion***

Aitem			
Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable
Self kindness	Menerima diri apa adanya Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk di sayangi	1, 5, 10	16, 20
Common Humanity	Memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi) Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	2, 6, 11 8, 13	17, 21, 26 23, 29

mindfulness	Sadar terhadap masalah yang dihadapi	3, 12	18, 27
	Menghadapi masalah dengan cara objektif	7, 15	19, 22, 24
Total Aitem		12	12
Jumlah keseluruhan Aitem		24	

H. Validitas dan Reliabilitas Data

Merupakan ukuran kecermatan suatu tes dalam melakukan fungsi ukurannya. Validitas berasal dari kata validity yang artinya tingkat akurasi suatu tes skala dalam melaksanakan fungsi pengkuruan. Nurkencana menyatakan bahwa suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat pengukur tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur secara tepat. Validitas digunakan sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrumen suatu pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes bisa dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukur secara tepat maupun memberikan

hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Untuk dapat menguji validitas suatu alat ukur yang digunakan dapat menggunakan korelasi antar skor item. Pemilihan mengenai item yang akan diukur dalam penelitian yang dilakukan dengan cara menghitung korelasi dari antar skor pada item yang bersangkutan dengan total skor yang diperoleh. Menurut Azwar untuk menguji koefisien validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas data yang digunakan untuk mencari hubungan yaitu product moment. Metode ini dipilih karena termasuk analisis korelasional yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS.

1. Validitas Data

Tabel 3.5

Uji Coba Validitas *self compassion*

Item Total Statistics		
Item	Item <i>Correlation</i> Total	Keterangan
SC1	.477	Valid
SC2	.248	Tidak Valid
SC3	.666	Valid
SC4	.480	Valid
SC5	.644	Valid
SC6	.110	Tidak Valid
SC7	.599	Valid
SC8	.406	Tidak Valid
SC9	.574	Valid
SC10	.451	Valid
SC11	.327	Tidak Valid
SC12	.334	Tidak Valid
SC13	.412	Tidak Valid

SC14	.353	Tidak Valid
SC15	.420	Tidak Valid
SC16	.498	Valid
SC17	.434	Tidak Valid
SC18	.565	Tidak Valid
SC19	.471	Valid
SC20	.306	Tidak Valid
SC21	.464	Tidak Valid
SC22	.381	Tidak Valid
SC23	.367	Tidak Valid
SC24	.435	Valid
SC25	.440	Valid
SC26	.557	Valid
SC27	.530	Valid
SC28	.108	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrument penelitian *self compassion* , diperoleh bahwa dari 28 item yang diuji, terdapat 14 item yang tidak

memenuhi kriteria validitas yaitu terdapat pada item 2, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, dan 18, 20, 21, 22, dan 23. Item tersebut dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan dari instrument akhir yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian

Tabel 3.6
Uji Coba Validitas kesejahtraan psikologis

Item Total Statistics		
Item	Item Correlation Total	Keterangan
KP1	017	Tidak Valid
KP2	656	Valid
KP3	-064	Tidak Valid
KP4	586	Valid
KP5	668	Valid
KP6	352	Tidak Valid
KP7	421	Tidak Valid
KP8	708	Valid
KP9	582	Valid
KP10	562	Valid

KP11	578	Valid
KP12	628	Valid
KP13	607	Valid
KP14	502	Valid
KP15	642	Valid
KP16	319	Tidak Valid
KP17	247	Tidak Valid
KP18	537	Valid
KP19	516	Valid
KP20	618	Valid
KP21	674	Valid
KP22	503	Valid
KP23	704	Valid
KP24	633	Valid
KP25	404	Tidak Valid
KP26	644	Valid
KP27	383	Tidak Valid
KP28	647	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrument penelitian kesejahteraan psikologis, diperoleh bahwa dari 28 item yang diuji, terdapat 8 item yang tidak memenuhi kriteria validitas yaitu terdapat pada item 1, 3, 6, 7, 16, 17, 25, dan 27. Item tersebut dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan dari instrument akhir yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Saifuddin Azwar, reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, mengandung makna kecermatan pengukuran. Dan pengukuran yang tidak reliable akan menghasilkan skor yang tidak bisa dipercaya, karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor error (kesalahann) dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya. Pengukuran yang tidak reliable tentu tidak akan konsisten pula dari waktu ke waktu. Reliabilitas bisa dinyatakan dengan koefisien reliabilitas angka yang berada didalam rentang 0

hingga 1,00. Jika semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Dan sebaliknya koefisienn yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas. Abdillah mendefinisikan Cronbach's Alpha sebagai metode yang digunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas konsistensi internal pada suatu alat ukur. Jika nilai $\alpha > 0,60$ maka alat ukur dapat dikatakan reliabel. Reliabilitas ini menunjukkan bahwa pertanyaan dalam alat ukur tersebut adalah reliabel. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan uji aplikasi SPSS.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Self Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
831	14

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat Cronbach's Alpha sebesar 0,831. Hal ini menunjukkan hasil tersebut $> 0,60$, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut reliabel.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Variabel kesejahteraan psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,888	20

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat Cronbach's Alpha sebesar 0,831. Hal ini menunjukkan hasil tersebut $> 0,60$, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut reliabel.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan pemecahan rumusan masalah yang dapat dilakukan ketika semua data penelitian telah terkumpul. Analisis data harus dilakukan dengan teliti

sehingga hasil penelitian dapat diperoleh secara akurat. Dalam penelitian kuantitatif menghasilkan data berbentuk angka sehingga perlu menggunakan statistic. Menurut Sugiyono, analisis data merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan kemampuan dan pemahaman tertentu untuk dapat menyelesaikan suatu penelitian⁸. Selain itu peneliti juga akan melakukan beberapa uji penelitian diantaranya:

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran populasi pada data yang telah terkumpul. Pada variabel kesejahteraan psikologis dan *self compassion* dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan analisis KolmogorovSmirnov dan pengujian dilakukan menggunakan SPSS for windows. Menurut analisis

⁸Muhammad Irfan Syahrani, "Analisis Data Kuantitatif," *EJurnal Al Musthafa* 3, no. 3 (2023): 1–13, .

Kolmogorov-Smirnov distribusi data dinilai normal ketika nilai signifikansi $> 0,05$

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Uji linearitas adalah bagian dari uji asumsi klasik dalam regresi yang bertujuan memastikan bahwa spesifikasi model yang digunakan sudah benar, yaitu hubungan variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear. Data dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi deviation from linearity lebih besar 0,05.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Product Moment

Uji ini dilakukan untuk mencari tingkat keeratan hubungan antara dua variabel dengan cara memperkalikan moment kedua variabel. Korelasi product moment disebut korelasi pearson sesuai

dengan nama ahlinya, pengujian product moment menggunakan SPSS.

