

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

Peneliti menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif yang telah dijelaskan oleh Sugiyono adalah berupa sebuah metode yang didalamnya berupa angka-angka dalam proses pengolahan informasi menggunakan statistik.¹ Arikunto juga menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif itu didalamnya banyak dituntut dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, dan pada saat menjelaskan hasil dalam penelitian tersebut juga menggunakan angka. Dan sudah dapat dipastikan bahwa penelitian ini tidak jauh dari peranan statistika yang sangat dominan dan penting didalamnya.² Teknik dalam penelitian kuantitatif biasanya menggunakan sampel biasanya digunakan secara acak, data digunakan dengan menggunakan instrument peneliti, pada dasarnya bersifat kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya.³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi. korelasi adalah studi yang melibatkan pengumpulan sebuah data untuk menentukan hubungan dan sebuah tingkat hubungan antara variabel dua atau lebih. Korelasi merupakan teknik sebuah analisis yang termasuk dalam salah satu teknik pengukuran asosiasi atau hubungan, untuk melihat hubungan antara variabel satu dan variabel lainnya. Selain mengukur antara ada tidaknya hubungan antara variabel, bahwa korelasi juga dapat digunakan untuk mengukur seberapa kekuatan hubungan antara dua variabel.⁴

2. Variabel Penelitian

¹ Sugiyono, "Metode Pendekatan Kuantitatif dan R&D" (Bandung:Alfabeta, 2011,7) 7

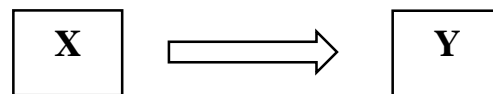
² Arikunto, Suharismi. "Prosedur Pendekatatan Sebuah Praktik" (Jakarta: Rineka Cipta, 2011)

³ Sandu Siyoto & M.Ali Sodik, "Dasar Metodologi Penelitian" (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 19.

⁴ Ahmad, Tanzeh. "Pengantar Metode Penelitian" (Yogyakarta: Teras, 2009), hal. 100

- 1) Variabel bebas (*independen*), yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terkait (*dependen*).⁵ Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion*.
- 2) Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebuah akibat karena adanya variabel bebas.⁶ Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres.

Gambar 3.1 Variabel Penelitian



Keterangan gambar:

X = *Self Compassion*

Y = Stres

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di salah satu pondok pesantren X di kota Kediri. Luas tanah kurang lebih ½ hektar. Letak pondok pesantren yang sangat strategis dikarenakan lokasinya yang sangat dekat dengan berbagai lembaga pendidikan, sehingga menjadi tujuan para pelajar dan mahasiswa yang ingin mondok. Dalam peta geografis sendiri Pondok Pesantren berada diantara lembaga pendidikan sekolah.

4. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan penelitian ini yaitu data berupa kuantitatif. Kemudian sumber data-data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Sarwono dalam buku karyanya menjelaskan bahwa data primer itu yang bersumber dari

⁵ Sugiyono, “*Statistik untuk Penelitian*” (Bandsung: Alfabeta, 2008) 211-23

⁶ Ibid.

informan atau dari subjek yang akan diteliti secara langsung di lapangan. Dan yang kedua adalah data sekunder, yaitu data yang diperoleh melalui objek peneliti yang dibutuhkan.⁷ Dalam penelitian kali ini, data primer didapatkan dari hasil pengisian angket yang diberikan peneliti kepada sampel yakni santri yang tinggal Bersama *dzuriyah* pondok pesantren X di kota Kediri. Kemudian data sekunder bersumber dari buku, artikel, jurnal dan sebagainya yang bersumber selain dari sampel penelitian.

B. Populasi dan Sample

1. Populasi

Menurut Sugiyono, bahwa populasi sendiri diartikan sebagai generalisasi dimana terdiri atas subjek dan objek yang disitu memiliki kualitas dan juga sebuah karakteristik tertentu. Dimana peneliti menetapkan untuk dipelajari dan selanjutnya akan ditarik sebuah kesimpulan.⁸ Pendapat lain juga dikemukakan oleh Arikunto menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian. Jika penelitian didalamnya peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitiannya, maka dapat disebut dengan penelitian populasi.⁹

Berdasarkan sebuah uraian dalam penelitian ini, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri yang tinggal dan ikut di *ndalem* abah yai dan *dzuriyah* pondok pesantren X di kota Kediri. Dalam penelitian ini populasi berjumlah keseluruhan yaitu 26 santri.

2. Sampel

Menurut Sugiono sampel merupakan bagian dari jumlah dan sebuah karakteristik populasi.¹⁰ Jenis sample dapat menggunakan total sampel dimana metode pengambilan sampel jika seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel.¹¹ Pendapat yang dikemukakan oleh

⁷ Jonathan, Sarwono “*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*” (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006) 209.

⁸ Sugiyono, “*Metode Pendekatan Kuantitatif dan R&D*” (Bandung: Alfabeta, 2011,7) hal 93.

⁹ Arikunto, Suharismi. “*Prosedur Pendekatan Sebuah Praktik*” (Jakarta: Rineka Cipta, 2011)

¹⁰ Sugiyono, “*Metode Pendekatan Kuantitatif dan R&D*” (Bandung: Alfabeta, 2011,7) hal 62.

¹¹ Jonathan, Jarwono. “*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*” (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006) 209.

Arikunto bahwa sampel adalah wakil populasi serta mewakili karakteristik yang terdapat dalam populasi pada sebuah penelitian. Jika populasi dalam sebuah penelitian itu yang digunakan kurang dari 100, maka sampel yang diambil adalah semuanya atau keseluruhan. Dan jika populasi penelitian tersebut lebih dari 100 adalah mengambil sampel antara 10%-15% atau 20%-25% atau juga bisa lebih.¹² Menurut Sugiyono untuk menentukan sebuah sampel yang akan digunakan dalam penelitian, ada dua teknik yang akan digunakan yaitu probability sampling dan nonprobability sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik nonprobability sampling yang didalamnya menggunakan jenis sampling jenuh. Sampling jenuh itu sendiri biasanya digunakan apabila semua anggota populasi itu dijadikan sebagai sampel, jumlah populasi yang relatif kecil, kurang dari 30 subjek.

Dari penelitian ini ada sebanyak 26 santri yang ikut tinggal di *ndalem* kiyai dan *dzuriyah* pondok pesantren X di Kota Kediri. Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sebanyak jumlah keseluruhan santri yang tinggal di *ndalem* kiyai dan *dzuriyah* pondok pesantren yang berjumlah 26 santri untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

C. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data-data penelitian sesuai dengan permasalahan, maka peneliti menggunakan metode kuesioner atau angket dalam penelitian lapangan ini. Kuesioner atau bisa juga disebut angket merupakan alat penelitian berupa pertanyaan dari peneliti yang harus dijawab atau diisi sesuai arahan yang diberikan oleh responden.¹³ Dalam penelitian ini pengumpulan data peneliti menggunakan kuisoner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan yang tertulis, yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden. Yang dalam penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner pada santri yang ikut tinggal di *ndalem* kiyai dan *dzuriyah* pondok pesantren. Kuesioner juga bisa berisi pertanyaan tertutup atau terbuka, dan juga

¹² Suharsimi, Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik" (Jakarta: Rineka Cipta) 134.

¹³ Wina, Sanjaya "Penelitian Pendidikan" (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2014) 225.

bisa dengan cara memberikan pertanyaan secara langsung kepada responden atau bisa juga melalui kuesioner secara online.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian menurut Arikunto adalah fasilitas atau alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan sebuah data, guna mempermudah pekerjaan dan memberikan hasil yang baik dalam sebuah penelitian. Baik dalam hal ini adalah berarti cermat, lengkap dan sistematis sehingga data akan lebih mudah diolah.¹⁴ Dalam penelitian ini peneliti sendiri menggunakan skala *self compassion* dan skala stres dengan menggunakan metode *likert*. Skala sendiri menurut Azwar adalah alat ukur yang didalamnya berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai objek yang diteliti. Skala *linker* dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan sebuah persepsi individu terhadap fenomena sosial.¹⁵

- 1) Blue print pada variabel *self-compassion* yaitu dengan menggunakan skala *self-compassion* yang sudah dikembangkan oleh Neff, yang didalamnya dengan menggunakan indikator yaitu, *self-kindness* (kebaikan diri) yang berlawanan dengan *self judgement* (kontra terhadap diri), *common humanity* (sifat manusiawi) yang berlawanan dengan *isolation* (sebuah permasalahan diartikan sempit), dan yang terakhir adalah *over identification* (berlebihan dalam memaknai masalah). Peneliti menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban. Dari 5 pilihan jawaban itu adalah 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, kemudian 4 = setuju, 5 = sangat setuju.

¹⁴ Suharsimi, Arikunto "Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik" (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) 149

¹⁵ Azwar S "Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003) 43

Tabel 3.1 Bluprint Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Fav	Aufav	
	<i>Self-kindness</i> (kebaikan diri)	Ketika mengalami kegagalan individu mampu mengelola emosi negatif, sehingga individu tidak menghakimi diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri	11, 21	26	3
		Individu mampu menerima kondisi buruk kegagalan dan kesedihan yang sedang dialaminya	10	29	2
		Mampu bersikap hangat dan memahami diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesedihan	5, 16	4, 13	4
		Tetap bersikap lembut pada diri sendiri dan tidak menyakiri diri sendiri dikarenakan kegagalan dan kesedihan yang dialami	3	22	2

	<i>Common Humanity</i> (kemanusiaan)	Memiliki perasaan bahwa orang lain juga mengalami pengalaman sebuah kegagalan yang sama, sehingga tidak merasa sendiri	24, 25	17, 18	4
		Sadar bahwa orang lain juga melalui kegagalan dan kesedihan yang sama	8, 9	23, 30	4
	<i>Mindfulness</i> (kesadaran diri)	Menerima pengalaman yang buruk sebagai penyeimbang prespektif dalam hidup	27, 28	1, 2	4
		Mampu terbuka dan jujur terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesedihan	12	19, 20	3
		Individu mampu mengelola peristiwa yang buruk itu menjadi sesuatu hal yang tidak akan memicu emosi yang berlebihan	6, 7	14, 15	4
		Jumlah	15	15	30

2) Blue print variable stress yaitu dengan menggunakan skala gejala stres yang diambil dari teorinya Sarafinto, yaitu Biologis, pada biologis adalah berupa gejala fisik. Gejala fisik tersebut

biasanya berupa sakit kepala, gangguan makan gangguan kulit dan produksi oleh keringat yang berlebih, gangguan tidur dan gangguan pencernaan. Kemudian yang kedua adalah Psikologis, Pada psikologis, stress berupa gejala psikis yang ditimbulkan oleh psikis, yaitu: meliputi gejala kognisi, gejala emosi dan kemudian gejala perilaku.

Tabel 3.2 Bluprint Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Fav	Aufav	
	Aspek Biologis	Produksi keringat yang sangat berlebihan	4	32	2
		Terjadi gangguan tidur	25, 26	12, 2	4
		Makan tidak teratur dan sering sakit kepala	21	31	2
		Pernafasan jantung yang tidak teratur	22	29, 38	3
		Ketika melakukan sesuatu cenderung gugup, cemas dan sering gelisah	17, 27	6, 37	4
	Aspek Psikologis	Sering merasa tidak mampu mengatasi sebuah permasalahan, hingga timbulnya rasa takut dan rasa tertekan	22, 32	3, 7	4
		Menjadi sulit berkerjasama dengan orang lain dan kehilangan rasa minat	11, 13	5, 8	4
		Kesulitan untuk rileks dan mudah terkejut dan kaget	10, 9	33	3

	Selalu cemas dengan masa depan dan memiliki emosi yang labil	14,15	18, 28	4
	Cemas yang sangat berlebihan dan mengalami depresi	35	36, 36	3
	Daya ingat terganggu, perhatian terhadap sesuatu yang kurang dan susah untuk berkonsentrasi	30	1, 35	3
	Cenderung memiliki harga diri yang rendah dan selalu takut dengan kegagalan	24, 34	20,23	4
	Total	19	19	38

E. Analisis Data

Analisis data yaitu sebuah kegiatan yang dilakukan peneliti untuk menelaah data, menata, membagi hingga menjadi suatu bagian yang dapat dikelola dan dapat menghasilkan sebuah kesimpulan yang sesuai dengan perumusan masalah yang sudah ditetapkan.¹⁶ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Dimana analisis data kuantitatif itu merupakan teknik analisis data yang menggunakan data-data berbentuk angka atau bisa disebut dengan analisis data statistik¹⁷

1. Tabulasi Data

Data yang sudah dikumpulkan diproses dengan menggunakan *Software microsoft excel*. Dilakukan proses skoring pada jawaban pada responden yang diperoleh dari angka untuk kemudian dilanjutkan dengan melakukan pengujian statistik melalui software *SPSS 20.0 for windows*.¹⁸

¹⁶ Muhammad, Saekan "Metodologi Penelitian Kualitatif" (Kudus, Nora Media Enterprise, 2010) 91.

¹⁷ Sumanto, "Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan" (Yogyakarta: Andi Offset, 1995) 240.

¹⁸ Sugiono. Metode penelitian, 206

a. Uji Instrumen

1) Uji Validitas

Uji validitas adalah uji keabsahan diwujudkan dalam kesesuaian data pada faktor yang sebetulnya.¹⁹ Menurut Azwar, indeks daya aitem memiliki minimal 0,30. Apabila tidak memenuhi koefisien sebesar 0,30 dapat diturunkan menjadi 0,250. Artinya dari skor yang dikoreksi sama dengan ($=$) atau $> 0,250$ maka item dianggap valid. Apabila *Corrected item total correlation* berada pada $< 0,25$ maka item tersebut dianggap gugur, dan tidak dapat digunakan.²⁰

2) Uji Reabilitas

Uji reabilitas dipakai dalam memeriksa kesetabilan alat ukur.²¹ Agar mengetahui aitem-aitem realibel atau tidak, penelitian menggunakan teknik *alpha Cronbach* analisis SPSS 20.0 for windows. Jara skor koefisien *alpha* kisaran diantara 0 (tidak ada realibitas) hingga skor 1 (realibitas maksimal).²²

Tabel 3.3 Nilai Koefisien Alha Cronbach

Koefisien Alpha Cronbach	Keterangan
0	Tidak memiliki realibitas
$> 0,70$	Realibitas dapat diterima
$> 0,80$	Realibitas baik
0,90	Realibitas sangat baik
1	Realibitas sangat sempurna

¹⁹ Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D, 206

²⁰ Sifudin Azwar, "Dasar-dasar psiometri" (Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2014) 52

²¹ Ibid, 111

²² Dyah Budiastuti & Agustinus Bandar, "Validita dan Reliabilitas Penelitian" (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2018) 211

3) Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu digunakan untuk mengetahui apakah populasi data itu berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, maka dapat digunakan dengan uji statistic jenis parametrik. Sedangkan jika tidak berdistribusi tidak normal, maka yang digunakan adalah uji jenis non parametik.²³

Untuk mengetahui kenormalan data, peneliti menggunakan uji *Kolmogoruv-Smirnova*. *Kolmogoruv-Smirnova* dalam penelitian ini dilakukan peneliti dengan bantuan program software SPSS 22 *for windows*. Dimana keputusan data pada uji *Kolmogoruv-Smirnova* adalah apabila hasil pada uji normalitas bersifat signifikan $> 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Kebalikannya jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas yaitu sebuah cara untuk menampakkan rata-rata yang didapatkan dari kelompok data sampel yang terletak dalam garis-garis lurus. Dalam penelitian pengujian linieritas yang dilakukan pada variabel bebas X dengan variabel terikat Y yakni dengan meggunaka bantuan SPSS 22 *for windows*. Dalam penelitian ini sendiri yang digunakan adalah teknik *regresi linier* sederhana. Hubungan antara

²³ Sofiana, Siregar “ *Statistik Parametik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dngan Perhitungan dan Plikasi SPSS Versi 17*” (PT Bumu Aksara, 2014) 153.

kedua variabel X dan Y dapat dikatakan linier apabila $sig\ linearity < 0,05$.²⁴

4) Uji Hipotesis

Metode yang selanjutnya dilakukan dalam penelitian ini adalah metode uji hipotesis, yang dilakukan dengan menggunakan *Sperman's rho*. Dimana korelasi ini bertujuan untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), dan data tersebut berbentuk interval dan rasio.²⁵

Dalam penelitian ini sendiri terdapat dua variabel yaitu variabel *self compassion* dan variabel stres. Kedua variabel ini data bersifat interval dan penggunaan teknik ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *self compassion* dengan variabel stress pada mahasiswa di pondok pesantren X di kota Kediri.

Teknik yang digunakan adalah analisis korelasi *Sperman's rho* dilakukan dengan bantuan program *software SPSS 22 for windows*. Uji inilah yang digunakan untuk menunjukkan derajat hubungan yang terdapat diantara dua variabel yang diteliti. Untuk menguji hipotesis digunakan pedoman nilai signifikan. Nilai signifikan tersebut adalah, sebagai berikut:

1. Jika nilai $sig < 0,05$ maka terdapat korelasi antar variabel yang ada.
2. Jika nilai $sig > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antara variabel yang ada.

Berikut rumus korelasi *Sperman's rho* :

$$rs = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

²⁴ Sugiono & Agus Susanto "cara mudah belajar SPSS dan lisrel" (Bandung: Alfabeta, 2015) 113.

²⁵ Sofian, Siregar (Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif...." Hal 397.

keterangan:

r_s = Koefisien Korelasi Spearman

$\sum d^2$ = Total Kuadrat slisih antar ranking

n = Jumlah Sampel Penelitian

Untuk mengetahui kuat lemahnya derajat keeratan hubungan antara variabel X dan Y, peneliti menggunakan tabel nilai koefisien korelasi berikut:

Tabel 3.4 Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat