

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ini berlandaskan pada filsafat positivisme. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan melakukan pengumpulan data melalui instrument penelitian dan melakukan analisis statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan.¹

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Korelasi adalah pendekatan analisis data kuantitatif untuk mengetahui bagaimana dua atau lebih variabel berhubungan. Penelitian korelasional dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, atau di antara dua variabel atau lebih, beserta sejauh mana kekuatan hubungan tersebut.² Dalam penelitian ini, "*self compassion*" adalah variabel dependen, dan "resiliensi" adalah variabel independen.

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel (*independent*) atau disebut variabel bebas X, mengacu pada faktor yang memiliki potensi untuk mempengaruhi atau memicu perubahan atau kemunculan dalam variabel terikat.³

¹ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 23.

² Andi Ibrahim, dkk, *Metode Penelitian*, (Makassar:Gunadarma Ilmu, 2008), 77.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 64

Penelitian ini menggunakan *self compassion* sebagai variabel bebas.

- b. Variabel terikat (dependen), atau adalah variabel yang mengalami pengaruh atau dampak sebagai akibat dari adanya variabel bebas.⁴

Penelitian ini menggunakan resiliensi sebagai variabel terikat.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar yang berlokasi di Jalan Bali No. 76, Karangtengah, Kecamatan Sananwetan, Kota Blitar, Jawa Timur 66137. Lokasi penelitian dipilih karena Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar merupakan salah satu lembaga pemasyarakatan anak yang berada di bawah pengawasan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Di dalam Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar, banyak remaja mengalami tekanan emosional seperti stres, kecemasan, perasaan tertekan, dan ketakutan pada fase awal penahanan. Hal ini dikarenakan kesulitan adaptasi terhadap lingkungan penjara yang baru. Selain itu, para remaja juga berhadapan dengan beban psikologis yang lebih signifikan selama berada di dalam lapas.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada kumpulan yang sangat luas yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas tinggi, dengan karakteristik

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 64

yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum proses penarikan kesimpulan.⁵ Dalam penelitian ini populasi yang ditetapkan adalah remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar dengan jumlah 62 remaja.

Tabel 3.1
Jumlah Anak Didik Menurut Status dan Usia di Lembaga
Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar

Usia	Jumlah
< 15 tahun	1
15 sampai dengan 18 tahun	49
18 tahun keatas	12
Jumlah	62

2. Sampel

Sampel, dalam konteks penelitian, mengacu pada sebagian kecil dari keseluruhan populasi. Sampel ini mencakup sejumlah individu yang mencerminkan jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi. Arikunto menyatakan bahwa jika populasinya kurang dari 100 lebih baik dipilih semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.⁶ Berdasarkan jumlah populasi maka peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 62 remaja.

Teknik non-probability sampling adalah metode pengambilan sampel yang diterapkan oleh peneliti. Sugiyono menjelaskan teknik non-probability sampling sebagai pendekatan yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap populasi untuk menjadi bagian dari

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013), 80.

⁶ Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 178

sampel.⁷ *Sampling jenuh* adalah *teknik sampling non-probability* yang digunakan dalam penelitian ini. *Sampling jenuh* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dari populasi digunakan sebagai sampel.⁸ Adapun karakteristik sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini merupakan remaja yang berusia 12 tahun sampai 21 tahun yang berstatus anak binaan di LPKA Kelas I Blitar.

C. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam ranah penelitian dikenal sebagai teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data sangat penting karena data yang diperoleh dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti. Angket atau kuesioner merupakan teknik yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Angket atau kuesioner merupakan teknik untuk mengumpulkan data yang mengharuskan responden menjawab serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis.⁹ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan karakteristik tertutup, dimana responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang paling relevan untuk setiap topik atau pernyataan yang disajikan. Pertanyaan tertutup membantu responden menjawab lebih cepat dan memudahkan peneliti menganalisis semua kuesioner yang telah terkumpul.¹⁰

⁷ Arikunto, *Suharsimi Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, 82.

⁸ Arikunto, 85.

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 142.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 143.

D. Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data penelitian menggunakan instrument penelitian. Salah satu instrumen penelitian psikologi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala Likert digunakan untuk menghitung perilaku, pemikiran, dan mempersepsikan tentang gejala sosial individu atau kelompok.¹¹

Tabel 3.2
Bobot Nilai Skala Likert

Item <i>Favorable</i>		Item <i>Unfavorable</i>	
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Tidak Setuju (STS)	5
Setuju (S)	4	Tidak Setuju (TS)	4
Tidak Berpendapat (TB)	3	Tidak Berpendapat (TB)	3
Tidak Setuju (TS)	2	Setuju (S)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)	1

1. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* disusun berdasarkan pendapat Kristin Neff, yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Blue Print *Self Compassion*

Aspek/Dimensi	Indicator	Bobot	Favoreabel	Unfavoreabel	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	Tidak merendahkan diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	14%	8, 15, 29	4, 22, 36, 45	7
	Menerima diri apa adanya dengan segala kekurangan yang dimiliki	15%	1, 20, 34, 47, 51	13, 18, 39	8

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Kombinasi*. (Bandung: Alfabeta, 2015) 132.

	Memahami diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan.	14%	11, 26, 41, 49	6, 24, 31	7
<i>Common Humanity</i>	Memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup.	15%	9, 28, 37, 44, 50	2, 16, 33	8
	Tidak merasa terisolasi atau terasingkan dari lingkungan sekitar ketika mengalami kegagalan.	14%	5, 19, 30	12, 25, 42, 48	7
<i>Mindfulness</i>	Tidak melebih-lebihkan masalah yang dialami.	14%	10, 17, 32, 46	7, 27, 35	7
	Melihat permasalahan dengan perspektif luas.	14%	3, 23, 38, 43	14, 21, 40	7
Jumlah		100%	28	23	51

2. Skala Resiliensi

Skala resiliensi disusun berdasarkan pendapat Reivich dan Shatte, yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3.4
Blue Print Resiliensi

Aspek/Dimensi	Indikator	Bobot	Favoreabel	Unfavoreabel	Jumlah
Regulasi Emosi	Kemampuan untuk tetap tenang meskipun dalam kondisi tertekan	12%	11, 26, 44, 49	2, 18, 34	7

	Kemampuan mengatur emosi ketika berhadapan dengan orang lain	12%	5, 22, 38	13, 29, 46, 53	7
Pengendalian Implus	Kemampuan dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan dari dalam diri.	13%	15, 32, 48	8, 24, 40, 56, 58	8
Optimisme	Percaya terhadap masa depan yang lebih baik	14%	4, 19, 42, 50, 57	10, 28, 45, 60	9
Empati	Dapat menempatkan diri pada posisi orang lain, merasakan yang dirasakan orang lain, memperkirakan maksud orang lain.	12%	6, 21, 36, 54	16, 31, 37	7
<i>Analisis Kausal</i>	Kemampuan mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi.	12%	12, 25, 47	3, 20, 33, 51	7
<i>Self-Efficacy</i>	Dapat memecahkan masalah yang dihadapi dan mencapai kesuksesan	12%	14, 27, 43, 55	7, 23, 39	7
<i>Reaching Out</i>	Keberanian mencoba mengatasi masalah	13%	1, 17, 35, 52, 59	9, 30, 41	8
Jumlah		100%	31	29	60

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik untuk menginterpretasikan data agar lebih mudah dipahami dan dianalisis. Berikut ini adalah langkah-langkah pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan tahap dimana data yang berupa skor dipindahkan ke dalam tabel yang telah dipersiapkan sebelumnya. Data kemudian dihitung dan dikelompokkan ke dalam kategori yang telah ditentukan. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan menggunakan aplikasi perangkat lunak *Microsoft Excel*. Proses skoring dilakukan dengan memberikan nilai pada jawaban kuesioner dari para responden dan dilanjutkan dengan pengujian statistik menggunakan software SPSS.¹²

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Menurut Azwar, uji validitas merupakan uji keabsahan data yang diwujudkan dalam kesesuaian data dengan fakta yang sebenarnya.¹³ Hubungan antara distribusi skor tes dan distribusi skor untuk suatu kriteria yang berlaku digunakan untuk menunjukkan validitas, dengan simbol ini digunakan untuk menunjukkan tinggi rendahnya validitas alat ukur.¹⁴ Dalam proses pengujian validitas menggunakan *product moment* dibantu dengan *software SPSS for windows version 22.0*.¹⁵

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas skala menggambarkan sejauh mana metode pengukuran bebas dari kesalahan. Keakuratan dan konsistensi

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 206

¹³ Saifuddin Azwar, *Dasar-dasar Psikometri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 52.

¹⁴ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 10.

¹⁵ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, 10.

berkaitan dengan reliabilitas. Suatu skala dianggap reliabel jika secara konsisten dalam pengujian memberikan hasil yang relatif sama.¹⁶ Adapun koefisien reliabilitas memiliki rentang antara 0-1. Suatu pengukuran dapat dinyatakan baik apabila memiliki reliabilitas mendekati angka 1.¹⁷ Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach*, yang didukung oleh perangkat lunak *SPSS for Windows Versi 22.0*.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipergunakan untuk menentukan apakah populasi data terdistribusi secara normal atau tidak. Teknik *Kolmogorov-Smirnow* digunakan dalam melakukan uji normalitas dengan bantuan aplikasi SPSS Version 22.0. Dasar keputusan dalam uji normalitas jika nilai signifikansi distribusi (p) $> 0,5$ maka data tersebut dikatakan normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi distribusi (p) $< 0,5$ maka data tersebut dikatakan tidak normal.¹⁸

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan linear yang signifikan antara dua variabel yang diteliti. Dalam proses uji linearitas menggunakan Test for Linearity dengan bantuan aplikasi *SPSS for windows version 22.0*. Hubungan antara kedua variabel X dan Y dapat dikatakan linier

¹⁶ Maman Abdurahman, et., *UDasar-dasar Metode Statistika untuk Penelitian* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 259.

¹⁷ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 83.

¹⁸ Maman Abdurahman, et., *UDasar-dasar Metode Statistika untuk Penelitian*, 259.

apabila *sig linearity* < 0,05 atau *sig deviation from linearity* > 0,05.¹⁹

c. **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel, yaitu variabel X dan Y. Hasil perhitungan nilai *sig.2-tailed* dapat digunakan untuk menentukan apakah kedua variabel tersebut berhubungan secara signifikan atau tidak. Dasar keputusan bahwa jika probabilitas atau signifikansi < 0,05 hubungan kedua variabel signifikan. Dalam analisis hipotesis, digunakan teknik *Korelasi Pearson Product Moment* dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS for Windows Versi 22.0*. *Korelasi Product Moment* adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel.²⁰

¹⁹ Sugiyono & Agus Susanto, *Cara Mudah Belajar Spss dan Lisrel*, (Bandung: ALfabet, 2015), 113.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*, 157.