

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Bagian utama dalam penelitian adalah menentukan jenis penelitian yang akan digunakan. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan data yang diperlukan. Data kuantitatif adalah konsep variabel yang diangkakan (*scoring*), kemudian dianalisis dengan teknik statistik. Menurut Creswell, penelitian kuantitatif adalah metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel.¹ Desain penelitian yang digunakan adalah desain analisis korelasional karena peneliti ingin menganalisis hubungan antara hasil pengukuran terhadap tiga variabel yang berbeda dalam waktu bersamaan. Dalam penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

B. IDENTIFIKASI VARIABEL

Dalam penelitian ini terdapat tiga konsep variabel, yaitu:

1. Variabel Terikat

Variabel dependen/ terikat adalah variabel yang mendapat pengaruh atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel Y dalam penelitian ini

¹ J, W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Cetakan ke-2, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 5.

adalah *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Variabel ini menjadi akibat karena adanya variabel yang mempengaruhi (bebas).

2. Variabel Bebas

Variabel independen/bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas, yaitu X^1 *trait mindfulness* (rasa kesadaran) dan X^2 *support sistem* (dukungan sosial). Variabel ini menyebabkan perubahan atau timbulnya suatu akibat dari variabel terikat.

Tabel 3. 1

Variabel Penelitian

| Variabel Bebas (<i>independen</i>) | Variabel Terikat (<i>dependen</i>) |
|---|---|
| <i>Trait Mindfulness</i> (X^1) | <i>Psychological Well-Being</i> (Y) |
| <i>Social Support</i> (X^2) | |

C. PENEGASAN ISTILAH

Penegasan istilah dalam penelitian ini, berbentuk definisi operasional dari setiap variabel yang akan menjadi objek kajian untuk memperoleh kejelasan dari variabel yang akan diukur. Berikut tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being yaitu kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu akan memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang terpenuhi

terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan hidup yang berarti, mampu mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, berusaha untuk mengasah dan mengembangkan potensi diri semaksimal mungkin.

Definisi tersebut berpijak pada teori Ryff yang dapat diukur dengan skala dari dimensi *psychological well-being*. Dimensi tersebut antara lain: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan pribadi, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Apabila skor subjek tinggi maka kesejahteraan psikologis subjek tinggi, jika skor subjek rendah maka kesejahteraan psikologis subjek juga rendah.

2. *Trait Mindfulness*

Trait mindfulness atau rasa kesadaran adalah suatu konsep perhatian untuk meningkatkan kesadaran akan pengalaman secara terbuka terhadap diri sendiri dan keadaan sekarang yang berfokus pada tujuan, serta adanya penerimaan tanpa memberikan penilaian. Keadaan sadar akan dirinya, baik dalam hal tempat, kondisi fisik maupun mental terhadap situasi yang sedang terjadi pada saat itu juga, dan tidak berfikir atau terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus dengan keadaan sekarang. Proses psikologis tersebut dapat merubah respon individu dalam menghadapi kesulitan hidup ketika kejadian tersebut tidak dapat dihindari.

Dalam penelitian ini, definisi tersebut berpijak pada teori Baer yang dapat diukur dengan skala dari beberapa aspek berikut, mengamati,

menggambarkan, bertindak secara sadar, dan menerima tanpa penilaian. Dengan demikian, *trait mindfulness* dapat mengurangi energi yang biasa digunakan untuk merenungi segala pengalaman yg telah lalu atau akan datang agar dapat digunakan untuk fokus melakukan tugas-tugas lain yang terjadi pada saat ini.

3. *Social Support*

Social support atau dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain atau kelompok melalui hubungan sosial yang akrab dan membuat individu merasa berharga, dicintai, dan diperhatikan. *Social support* yang tersedia dengan baik akan memberikan manfaat emosional dan membantu penerima dalam mengatasi masalahnya. *Social support* yang diberikan dapat berupa informasi, tingkah laku, ataupun materi yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. *Social support* dapat berasal dari hubungan keluarga, teman, guru, pasangan, orang-orang sekitar, atau para ahli profesional.

Teori *social support* dalam penelitian ini, berpijak pada pendapat Sarafino yang dapat diukur dengan skala dari beberapa aspek berikut, dukungan emosional, penghargaan, instrumental atau bantuan langsung, dan informatif. *Social support* yang tersedia dengan baik akan memberikan manfaat emosional dan efek perilaku yang dapat membantu penerima dalam mengatasi masalahnya.

D. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

MTs Al-Amien yang merupakan salah satu unit lembaga pendidikan di Pondok Pesantren Al-Amien yang baru didirikan tahun 2017 yang beralamatkan Jalan Raya Ngasinan No. 18, Kel. Rejomulyo, Kec. Kota Kediri, Jawa Timur, 64129. Pemilihan lokasi penelitian ditentukan dengan metode *purposive*. Menurut Antara, *purposive* adalah suatu teknik penentuan lokasi penelitian secara sengaja berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Pemilihan lokasi dalam penelitian ini didasarkan atas pertimbangan (1) sekolah ini merupakan salah satu madrasah yang menggunakan sistem pembelajaran *boarding school* yaitu lembaga pendidikan yang memberikan fasilitas sekolah formal dan tinggal di asrama untuk para siswa/santrinya. (2) Asrama tempat tinggal santri berada dalam lingkungan pondok pesantren dan satu lingkup dengan sekolah/madrasah. (3) Berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan beberapa siswa/santri yang dimensi *psychological well-being* kurang terpenuhi dengan baik. Waktu penelitian dilakukan pada awal semester genap tepatnya pada bulan Januari 2023.

E. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.² Populasi yang dimaksud dalam

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 80.

penelitian ini adalah seluruh santri MTs Al-Amien Kota Kediri tahun ajaran 2022/2023 yang berada pada usia remaja awal atau setingkat sekolah menengah pertama. Dalam penelitian ini terdapat 198 santri yang bersekolah di MTs Al-Amien dan tinggal di pondok pesantren Al-Amien Kota Kediri sesuai dengan perincian berikut:

Tabel 3. 2

Jumlah Populasi

| No | Kelas | Gender | Jumlah |
|--------------|--------|--------|------------|
| 1. | VII A | Putra | 32 |
| 2. | VII B | Putri | 33 |
| 3. | VIII A | Putra | 36 |
| 4. | VIII B | Putri | 36 |
| 5. | IX A | Putra | 32 |
| 6. | IX B | Putri | 29 |
| Total | | | 198 |

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang akan diteliti dari jumlah yang memiliki karakteristik dan sifat yang mewakili seluruh populasi yang ada.³ Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sesuai pendapat Sugiyono, yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴ Menurut Arikunto, melakukan penelitian dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas adanya tujuan tertentu, yang biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan diantaranya keterbatasan

³ Ibid.,

⁴ Ibid, 138.

waktu, tenaga, dan dana peneliti sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.⁵

Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel *purposive sampling* menurut Arikunto sebagai berikut:⁶

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subjek*).
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengambilan sampel harus disesuaikan dengan ciri-ciri atau karakteristik yang ada pada populasi yang berarti harus memiliki kesamaan yang tidak jauh beda atau hampir sama dengan persyaratan atau kriteria sampel yang diperlukan. Adapun sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu mengambil dari siswi/santri putri berusia remaja awal yang tinggal di pondok pesantren dan bersekolah di MTs Al-Amien tahun ajaran 2022/2023. Terdapat pada kelas VII B berjumlah 33 santri, kelas VIII B berjumlah 36 santri, dan kelas IX B berjumlah 29 santri dengan total semua santri putri berjumlah 98 responden.

⁵ Suharsimi Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 58.

⁶ Ibid, 53.

F. METODE PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner/angket. Kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi dari responden dalam bentuk laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya.⁷ Adapun kuisisioner yang diberikan kepada responden telah disusun secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan teori yang digunakan. Dalam penelitian ini kuisisioner dibagikan kepada responden saat penelitian berlangsung. Hasil angket/kuisisioner dalam penelitian ini sebagai sumber data primer karena data diperoleh dari sumber data pertama yaitu santri putri MTs Al-Amien.

G. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian merupakan alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati agar penelitian sistematis, lebih mudah diolah, dan hasilnya lebih baik.⁸ Lebih tepatnya sebagai alat yang dipakai untuk menghubungkan antara kondisi subjek dan objek. Secara substantiasial antara teoritis dan empiris atau antara konsep dengan data, sejauh mana data mencerminkan konsep yang ingin diukur tergantung pada instrumen penelitian yang substantiasialnya disusun berdasarkan dimensi indikator dari setiap variabel. Dalam penelitian ini instrumen yang

⁷ Jonathan, Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 142.

⁸ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, 2010, 160.

digunakan berupa angket tertutup yaitu kuisioner yang disusun untuk setiap variabel dengan menyediakan pilihan alternatif jawaban lengkap, sehingga responden hanya bisa memilih salah satu dari jawaban yang tersedia.⁹

Dengan demikian, untuk menghasilkan data yang akurat instrumen penelitian ini menggunakan data skala *Likert* yang berisi pernyataan-pernyataan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang suatu fenomena sosial. Dalam skala *Likert* terdiri atas pernyataan yang bersifat *favourable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap).¹⁰ Alternatif pilihan jawaban yang disediakan dalam skala *Likert* pada penelitian ini terdiri dari empat respon dengan bobot nilai yang berbeda, yaitu:

Tabel 3. 3

Nilai Skala Responden

| Respon | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Sangat Sering (SS) | 4 | 1 |
| Sering (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sering (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sering (STS) | 1 | 4 |

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *psychological well-being* adalah skala modifikasi *Ryff's scales psychological well-being* (RpPWB), yang disusun oleh Carol D. Ryff yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengadaptasi dari skala RpPWB yang

⁹ Citra Ananda Putri, "Pengujian Alat Ukur Psikometri Skala *Psychological Well-Being* SCY pada Siswa SMK Kelas 10", (Artikel, Universitas Pembangunan Jaya, Banten, 2020), 5.

¹⁰ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 98.

terdiri dari 42 item yang diukur melalui 6 dimensi dan menghasilkan 37 item valid dan 5 gugur dari 50 responden pada rentang usia dewasa akhir. Akan tetapi, pada penelitian ini skala tersebut dibuat menjadi 64 item yang terbagi menjadi 32 item *favorable* dan 32 item *unfavorable*. Adapun *blueprint* dari skala *psychological well-being* akan dipaparkan dibawah ini:

Tabel 3. 4

Blueprint Skala Psychological Well-Being

| No | Dimensi | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
|----|------------------------------------|---|------------|-----------|--------|
| | | | <i>F</i> | <i>UF</i> | |
| 1. | Penerimaan Diri | a. Penilaian diri yang jujur dan apa adanya | 1, 2 | 3, 4 | 8 |
| | | b. Memiliki perasaan positif terhadap masa lalunya | 5, 6 | 7, 8 | |
| 2. | Hubungan Positif dengan Orang Lain | a. Mampu mencintai dan membina hubungan yang hangat dengan orang lain | 9, 10 | 11, 12 | 12 |
| | | b. Memiliki perhatian dan rasa empati dengan orang lain | 13, 14 | 15, 16 | |
| | | c. Saling percaya terhadap orang lain | 17, 18 | 19, 20 | |
| 3. | Otonomi/ Kemandirian | a. Mampu berpikir mandiri dalam mengambil keputusan | 21, 22 | 23,24 | 12 |
| | | b. Bertindak dengan cara tertentu dalam menolak tekanan sosial | 25, 26 | 27, 28 | |
| | | c. Memiliki perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain | 29, 30 | 31, 32 | |
| 4. | Penguasaan Terhadap Lingkungan | a. Mengelola dan mengendalikan lingkungan yang kompleks | 33, 34 | 35, 36 | 12 |
| | | b. Memanfaatkan kesempatan sesuai kebutuhan | 37, 38 | 39, 40 | |
| | | c. Mampu mengubah keadaan secara kreatif fisik dan mental | 41, 42 | 43, 44 | |

| | | | | | |
|--------------|----------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 5. | Pengembangan Pribadi | a. Menyadari potensi yang dimiliki | 45, 46 | 47, 48 | 8 |
| | | b. Terbuka terhadap pengalaman baru | 49, 50 | 51, 52 | |
| 6. | Tujuan Hidup | a. Merenungi atau menghayati kehidupan beragama | 53, 54 | 55, 56 | 12 |
| | | b. Mampu memahami makna dan arah hidup yang dijalani | 57, 58 | 59, 60 | |
| | | c. Memiliki harapan untuk masa depan | 61, 62 | 63, 64 | |
| Total | | | 32 | 32 | 64 |

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *trait mindfulness* adalah skala modifikasi *Kuntucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang disusun oleh Baer, Smith, Allen yang diukur melalui 4 dimensi. Adapun dalam penelitian ini, peneliti akan mengadaptasi skala KIMS yang berisi 39 item. Akan tetapi pada penelitian ini, dibuat menjadi 36 item yang terbagi menjadi 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*. Berikut *blueprint* dari skala *trait mindfulness* yang akan dipaparkan dibawah ini:

Tabel 3. 5

Blueprint Skala Trait Mindfulness

| No | Dimensi | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
|----|------------|---|------------|-----------|--------|
| | | | <i>F</i> | <i>UF</i> | |
| 1. | Mengamati | a. Memperhatikan hal-hal yang terjadi | 1, 2 | 3, 4 | 8 |
| | | b. Memahami intensitas diri dalam suatu pengalaman/kegiatan | 5, 6 | 7, 8 | |
| 2. | Menggambar | a. Mampu menjelaskan kondisi yang terjadi | 9, 10 | 11, 12 | 8 |
| | | b. Menghadirkan sensasi, persepsi, pikiran, dan perasaan saat menjelaskan suatu hal | 13, 14 | 15, 16 | |

| | | | | | |
|--------------|--------------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 3. | Bertindak Secara Sadar | a. Menyadari sesuatu terjadi secara otomatis dan apa adanya | 17, 18 | 19, 20 | 8 |
| | | b. Fokus yang terjadi disini dan saat ini | 21, 22 | 23, 24 | |
| 4. | Menerima tanpa penilaian | a. Tidak mudah terbawa perasaan atau peristiwa tertentu | 25, 26 | 27, 28 | 12 |
| | | b. Memiliki pemikiran terbuka terhadap pengalaman yang terjadi | 29, 30 | 31, 32 | |
| | | c. Mampu menahan diri dalam mengevaluasi pengalaman yang terjadi | 33,34 | 35.36 | |
| Total | | | 18 | 18 | 36 |

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *social support* adalah skala modifikasi yang disusun oleh Sarafino berdasarkan 4 dimensi yang diadaptasi dari Gideon. Adapun dalam penelitian ini, mengadaptasi dari skala tersebut yang berjumlah 36 item, namun dibuat peneliti menjadi 32 item yang terbagi menjadi 16 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*. Oleh karena itu, berikut *blueprint* dari skala *social support* akan dipaparkan dibawah ini:

Tabel 3. 6

Blueprint Skala Social Support

| No | Dimensi | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
|----|----------------------|---------------------------------------|------------|-----------|--------|
| | | | <i>F</i> | <i>UF</i> | |
| 1. | Dukungan Emosional | a. Pemberian empati dan perhatian | 1, 2 | 3, 4 | 8 |
| | | b. Terlindungi dan dipercaya | 5, 6 | 7, 8 | |
| 2. | Dukungan Penghargaan | a. Penilaian positif | 9, 10 | 11, 12 | 8 |
| | | b. Mendapatkan dorongan dan apresiasi | 13, 14 | 15, 16 | |

| | | | | | |
|--------------|-----------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 3. | Dukungan Instrumental | a. Bantuan langsung berupa materi | 17, 18 | 19, 20 | 8 |
| | | b. Bantuan langsung berupa tindakan | 21, 22 | 23, 24 | |
| 4. | Dukungan Informasi | a. Pemberian nasehat dan bimbingan | 25, 26 | 27, 28 | 8 |
| | | b. Mendapatkan kesempatan bersama-sama dengan orang yang disayangi | 29, 30 | 31, 32 | |
| Total | | | 16 | 16 | 32 |

H. TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis dalam penelitian merupakan suatu kegiatan yang penting dilakukan setelah data dari seluruh responden dan sumber data lain terkumpul. Data penelitian kuantitatif yang telah dikumpulkan, selanjutnya di uji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya untuk menguji alat ukur yang digunakan apakah sudah memberikan informasi yang jelas dan akurat atau belum. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah analisis data deskriptif yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi¹¹. Statistik deskriptif dapat digunakan apabila peneliti hanya bermaksud mendeskripsikan data sampel dan tidak membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dari mana sampel diambil.¹² Adapun data yang diperoleh melalui skala dianalisis dengan teknik-teknik sebagai berikut:

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, 2017, 147.

¹² Basilius Raden Werang, *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Calpulnis, 2015), 142.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid jika memiliki validitas tinggi dan sebaliknya, jika memiliki validitas rendah maka instrumen dikatakan kurang valid.¹³ Uji validitas bertujuan untuk menguji akurasi skala psikologi terhadap data yang dihasilkan sehingga terdapat ketepatan dan kecermatan antara alat ukur dan subjek yang diukur.

Prosedur validitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Validitas isi adalah kesesuaian isi alat ukur dengan topik yang diukur oleh alat ukur yang bersangkutan. Setelah alat ukur yang akan digunakan penelitian selesai dibuat, maka alat ukur dapat dikonsultasikan kepada orang yang ahli di bidang yang bersangkutan untuk mendapatkan identifikasi tiap item yang telah dibuat apakah sudah relevan dengan keseleuruhan topik atau tidak.¹⁴

Dalam penyusunan instrumen penelitian ini, menggunakan alat ukur kuisisioner/angket yang dikonsultasikan kepada dosen pembimbing yang ahli dalam bidang psikologi. Hasil dari uji validasi isi pada variabel *psychological well-being*, *trait mindfulness* dan

¹³ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, 2010, 211.

¹⁴ Ali, Anwar. *Statistik untuk Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri: IAIT Press, 2009), 70.

social support setelah ditelaah oleh dosen pembimbing dan peneliti, terdapat beberapa kesalahan pernyataan pada beberapa item yang perlu direvisi agar dinyatakan layak untuk disebar. Setelah dilakukan analisis item kemudian menghitung korelasi antara skor butir dengan skor total menggunakan bantuan *software* dalam *Microsoft Excel* dan *SPSS 16.0 version*. Sedangkan, cara pengambilan keputusan dapat dilihat dengan mengkorelasikan nilai sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,05 pada setiap item instrumen, sesuai kriteria berikut:

- 1) Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05 dan *pearson correlation* bernilai positif, maka item tersebut valid.
- 2) Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05 dan *pearson correlation* bernilai negatif, maka item tersebut tidak valid.
- 3) Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05 maka item tersebut tidak valid atau dianggap gugur.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas sebagai alat pengumpul data yang mengukur suatu gejala pada waktu berlainan menghasilkan pengukuran yang konsisten dan dapat dipercaya. Instrumen yang digunakan dianggap *reliabel* jika skor data yang diperoleh pada subjek diukur dengan alat yang sama atau hasilnya setara walaupun pada kondisi yang berbeda. Pengujian reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *Cronbach's Alpha*. Reliabilitas dinyatakan koefisien, apabila nilai *alpha* semakin mendekati angka 1 maka semakin tinggi reliabilitas

begitupun sebaliknya.¹⁵ Penghitungan dilakukan menggunakan aplikasi *SPSS 16.0 version* yang mana hasil koefisien reliabilitas akan dikategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3. 7

Kriteria Reliabilitas *Cronbach's Alpha*

| Kriteria | Koefisien Reliabilitas |
|-----------------|-------------------------------|
| Sangat Rendah | 0,00 – 0,20 |
| Rendah | 0,21 – 0,40 |
| Cukup | 0,41 – 0,60 |
| Tinggi | 0,61 – 0,80 |
| Sangat Tinggi | 0,81 – 1,00 |

c. Uji Deskriptif

Setelah data ditabulasikan dalam *microsoft excel* dan *SPSS 16.0 version for windows* Selanjutnya, skor total pada setiap item yang valid dan reliabel di analisis deskriptif. Menurut Azwar, uji deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis.¹⁶ Analisis deskriptif digunakan untuk mengumpulkan, meringkas, menyajikan, dan mendeskripsikan data sehingga dapat memberikan informasi yang berguna. Dalam penelitian ini hasil distribusi data akan dikonversi menggunakan kategori sebagai berikut:

¹⁵ Ibid.,75.

¹⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 106.

Tabel 3. 8

Norma Kategorisasi

| Kategori | Rumus Konversi |
|-----------------|---|
| Tinggi | $X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$ |
| Sedang | $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$ |
| Rendah | $X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$ |

Keterangan:

X : Jumlah Skor

SD : Standar Deviasi

M : Mean

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui variabel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data yang mempunyai distribusi normal maka analisisnya menggunakan statistik *parametric-test*. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat nilai signifikan sesuai ketentuan berikut:

- 1) Nilai signifikansi diatas taraf nyata 5% ($\alpha=0,05$) maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- 2) Nilai signifikansi dibawah taraf nyata 5% atau ($\alpha=0,05$) maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui rata-rata yang diperoleh dari kelompok data sampel apakah bersifat linier (garis lurus) atau

tidak. Pengujian linieritas menggunakan uji *Anova Table* yang dapat dihitung menggunakan aplikasi *SPSS 16.0 version* pada perangkat *Test for Linearity*. Dasar pengambilan keputusannya yakni dengan melihat angka probabilitas sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig. *linearity* $> 0,05$ berarti variabel memiliki hubungan yang tidak linier.
- 2) Jika nilai sig. *linearity* $< 0,05$ berarti variabel memiliki hubungan yang linier.

b. Uji Hipotesis

a. Analisis Korelasi *Product Moment*

Dalam pengujian hipotesis pertama dan kedua, diketahui peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mencari ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan membuktikan hipotesis kedua variabel. Korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel X_1 (*trait mindfulness*) dengan variabel Y (*psychological well-being*) serta untuk antara variabel X_2 (*social support*) dengan variabel Y (*psychological well-being*).

Dalam penelitian ini penghitungan menggunakan aplikasi *SPSS 16.0 version* dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka berkorelasi.
- 2) Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak berkorelasi.

b. Analisis Korelasi Berganda

Dalam pengujian hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda menggunakan aplikasi *SPSS 16.0 version* untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan antara tiga variabel atau lebih, serta untuk mengetahui kontribusi yang diberikan secara simultan oleh variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y . Menurut Sugiyono, analisis korelasi berganda digunakan untuk menentukan seberapa kuat hubungan antara dua/lebih variabel independen secara keseluruhan terhadap variabel dependen.¹⁷ Dalam penelitian ini menggunakan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig. *F change* < 0,05 maka berkolerasi.
- 2) Jika nilai sig. *F change* > 0,05 maka tidak berkolerasi.

Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:¹⁸

Tabel 3.9

Interpretasi Koefisien Korelasi

| Nilai Koefisien | Tingkat Kekuatan Korelasi |
|------------------------|----------------------------------|
| 0,81 - 1,00 | Korelasi Sempurna |
| 0,61 - 0,80 | Korelasi Kuat |
| 0,41 - 0,60 | Korelasi Sedang |
| 0,21 - 0,40 | Korelasi Lemah |
| 0,00 - 0,20 | Tidak ada Korelasi |

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, 2017, 159.

¹⁸ Ridwan, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2004), 139.

c. Uji Determinasi

Setelah hasil pengujian analisis korelasi *product moment pearson*. Kemudian mencari nilai R (*koefisien determinan*) yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel Y dipengaruhi oleh variabel X. Hasil dari *koefisien determinan* (R) menyatakan besar kecilnya sumbangan sebaran data antara variabel X terhadap Y. Penghitungan dilakukan untuk mencari nilai R dari mengkuadratkan nilai korelasinya (r), yang dirumuskan sebagai berikut:

Keterangan:

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

R = Nilai Koefisien Determinan

r = Nilai Koefisien Korelasi

Sedangkan, setelah hasil pengujian analisis korelasi berganda menggunakan uji determinan (*R-Square*) yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase pengaruh variabel bebas secara serentak terhadap variabel terikat. Nilai *koefisien determinan* (*R-Square*) akan meningkat dengan bertambahnya jumlah variabel bebas. Jadi *R-Square* digunakan untuk mempertimbangkan derajat bebas. Hasil koefisien dapat dilihat melalui nilai *R-Square* yang hasilnya berada diantara 0 dan 1 pada tabel *Model Summary*. Apabila hasil *R-Square* mendekati 1 maka kemampuan variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat akan semakin kuat, sedangkan jika *R-Square* semakin mendekati 0 maka kemampuan variabel bebas untuk mempengaruhi variabel terikat akan semakin lemah.