

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana religiusitas dan *self compassion* memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasantri di PonPes Darussalam 2 Putri Sumbersari. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melihat populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen penelitian, dan kemudian menganalisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah dibuat.⁵⁰

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan dua variabel atau lebih. Arah dinyatakan dalam bentuk hubungan positif atau negatif, sedangkan kuatnya hubungan dinyatakan dalam besarnya koefisien korelasi.⁵¹

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sifat atau karakteristik individu, objek, atau kegiatan yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan tentangnya. Dua variabel digunakan dalam penelitian ini: variabel independen, atau variabel bebas, dan variabel dependen, atau variabel terikat.⁵²

Variabel independen atau variabel bebas (X) merupakan variabel yang

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), 8.

⁵¹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), 260.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), 38.

mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel dependen atau variabel terikat (Y).⁵³ Dalam penelitian ini variabel independen atau variabel bebas adalah religiusitas sebagai X1, dan *self compassion* sebagai X2.

Variabel dependen atau variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat sebab adanya variabel independen atau variabel bebas (X).⁵⁴ Dalam penelitian ini variabel dependen atau variabel terikat (Y) adalah kesejahteraan psikologis.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional mengacu pada batasan dan metode pengukuran variabel yang digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk memudahkan dan menjaga konsistensi proses pengumpulan data, serta untuk membatasi ruang lingkup variabel dan mencegah perbedaan interpretasi.⁵⁵ Definisi operasional dalam variabel penelitian ini adalah :

1. Religiusitas

Religiusitas merupakan perilaku keberagamaan dalam menerapkan nilai keagamaan yang tidak hanya ditandai dengan kepatuhan dalam melakukan beribadah, namun disertai dengan adanya keyakinan, pengamalan dan pengetahuan mengenai agama yang dipercayai guna mengetahui seberapa besar keyakinan dan ketaatan dalam beribadah serta seberapa dalam pengetahuan terkait agama yang dipercayai.

2. *Self compassion*

Self compassion adalah belas kasih terhadap diri sendiri yang

⁵³ Ibid, 39.

⁵⁴ Ibid, 39.

⁵⁵ Rafika Ulfa, "Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan," *Jurnal Al-Fathonah*, 1 (2021), 342.

merupakan kemampuan dalam memberikan perhatian dan memahami diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, masalah dan tantangan, meyakinkan diri sendiri bahwa hal tersebut merupakan bagian dalam hidup setiap manusia, dan sadar terhadap kondisi yang sedang dilalui tanpa adanya penghakiman, atau menghindari.

3. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah realisasi penuh potensi psikologis individu untuk menerima kelebihan dan kekurangannya untuk mencapai kesejahteraan psikologis, seperti penerapan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan mempunyai makna hidup (*purpose in life*).⁵⁶

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono mengatakan populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada di suatu wilayah dan memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan masalah yang akan diteliti.⁵⁷ Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang berada di PonPes Darussalam 2 Putri Sumbersari dengan jumlah populasi sebanyak 74 mahasiswa.

⁵⁶ P. Putri Distina dan M. Husein Kuamail, "Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi," *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10 (2019), 46.

⁵⁷ Ibid, 80.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan populasi dan ciri-ciri yang dimiliki populasi tersebut. Jika populasinya besar dan peneliti tidak dapat mempelajari seluruh aspeknya, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi yang harus benar-benar representatif. Dalam penelitian ini, sampel diambil menggunakan teknik sampel jenuh, yang berarti semua orang dalam populasi diambil sebagai sampel. Teknik ini dikenal sebagai *nonprobability sampling*.⁵⁸ Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah semua anggota populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa di PonPes Darussalam 2 Putri Sumbersari yang berjumlah 74 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data adalah tujuan utama penelitian, dan teknik pengumpulan data adalah langkah terpenting dalam proses penelitian. Teknik pengumpulan data yang diperlukan adalah yang paling tepat untuk mendapatkan data yang valid dan dapat dipercaya.⁵⁹ Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumentasi dengan menggunakan metode skala.

Metode skala merupakan metode yang digunakan untuk menyusun item-item instrument berupa pertanyaan atau pernyataan yang dinyatakan dengan angka sehingga akan diperoleh data data nominal, ordinal, interval, dan rasio⁶⁰. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pertanyaan dengan teknik kuesioner tertutup yang bertujuan untuk memudahkan responden dalam memilih jawaban.

⁵⁸ Ibid, 85.

⁵⁹ M. Sidik Priadana dan D. Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Tangerang : Pascal Books, 2021), 188.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung:Penerbit Alfabeta, 2013), 93

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Lebih tepatnya masing-masing fenomena tersebut disebut variabel penelitian.⁶¹ Dalam penelitian ini terdapat tiga instrument penelitian dengan hasil data yang diperoleh melalui skala Likert.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi fenomena sosial dari individu atau kelompok masyarakat. Variabel indikator diuraikan dalam skala, yang kemudian menjadi titik tolak untuk membuat item-item instrumental, yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan dengan empat pilihan jawaban alternatif, yaitu, SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam setiap jawaban alternatif terdapat nilai hitung yang berbeda-beda berdasarkan jenis aitem *favorable* dan *unfavorable*.⁶²

Tabel 3.1 Skor Skala

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
(SS) Sangat Setuju	4	1
(S) Setuju	3	2
(TS) Tidak Setuju	2	3
(STS) Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun tiga skala instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis digunakan untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala

⁶¹ Ibid, 102.

⁶² Sidik Priadana & Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Tangerang Selatan: Pascal Books, 2021), 179-180.

kesejahteraan psikologis berdasarkan teori kesejahteraan psikologis Ryff yang dimodifikasi oleh peneliti. Berikut blue print skala kesejahteraan psikologis:

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Penerimaan diri	Memiliki pemikiran positif terhadap diri sendiri	2, 8	19, 22	4
Hubungan positif dengan orang lain	Kemampuan untuk bersosialisasi	12, 15	6, 17	4
Kemandirian	Memiliki pendirian	10, 24	14, 18	4
Penguasaan lingkungan	Kemampuan menguasai lingkungannya	3, 16	23, 11	4
Tujuan hidup	Kemampuan untuk mencapai tujuan	4, 20	21, 13	4
Perkembangan pribadi	Kemampuan untuk mengembangkan potensi	1, 5	7, 9	4
Total		12	12	24

2. Skala Religiusitas

Skala religiusitas yang digunakan untuk mengukur variabel religiusitas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala religiusitas berdasarkan aspek religiusitas Glock & Stark yang dimodifikasi oleh peneliti. Berikut blue print skala religiusitas.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Religiusitas

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
Keyakinan	Kepercayaan terhadap kebenaran agama	1, 4	5, 7	4
Praktik Agama	Komitmen terhadap agama	2, 9	3, 6	4
Penghayatan	Penghayatan terhadap agama	8, 11	10, 15	4
Pengetahuan Agama	Memiliki pengetahuan agama yang dipercayai	13, 21	12, 22	4
	Kemampuan untuk memahami ajaran agama yang dipercayai	14, 24	16, 23	4
Pengamalan	Kemampuan untuk mengimplikasikan ajaran agama dalam kehidupan	17, 20	18, 19	4
Total		12	12	24

3. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* digunakan untuk mengukur variabel *self compassion*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *self compassion* berdasarkan teori *self compassion* Kristin Neff yang dimodifikasi oleh peneliti.

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Self Compassion*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
<i>Self Kindness</i>	Kemampuan untuk menerima diri sendiri	1, 4	6, 7	4
	Kemampuan untuk memahami diri sendiri	5, 8	2, 9	4
<i>Common Humanity</i>	Kemampuan untuk mengatasi kesulitan	3, 10	13, 15	4
	Kemampuan untuk menerima kegagalan	11,14	17,20	4
<i>Mindfulness</i>	Kemampuan untuk memahami keadaan secara objektif	16, 21	18, 22	4
	Kemampuan untuk menerima emosi secara terbuka	19, 23	12, 24	4
Total		12	12	24

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah, menyajikan, menafsirkan dan menganalisis data yang diperoleh di lapangan. Tujuan analisis data adalah untuk membuat data yang disajikan bermakna dan membuat pembaca memahami hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.⁶³ Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kehandalan atau

⁶³ A. K Ulfah, "Pengertian Teknik Analisis Data Menurut Ahli (Cresswell)," in "*Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra, Riset dan Pengembangan)*", (Pamekasan : IAIN Madura Press), 2022, 1.

validitas suatu alat ukur. Instrumen pengukuran yang kurang valid mempunyai validitas yang buruk. Pengujian alat ukur dapat dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Adapun ketentuan data uji validitas dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikan $>0,5$ maka data dinyatakan valid, sedangkan data yang memiliki nilai signifikan $<0,5$ maka data dinyatakan tidak valid.⁶⁴

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai konsistensi atau koherensi, akurasi, stabilitas, dan ketergantungan. Apabila hasil tes instrumen penelitian membuahkan hasil yang konsisten atau sesuai dengan yang diukur, instrumen penelitian tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi. Untuk menguji reliabilitas penelitian ini, program SPSS digunakan untuk menguji *cronbach alpha* (α). Jika nilai *cronbach alpha* (α) $>0,60$ dianggap reliabel, sedangkan jika nilainya $<0,60$ dianggap tidak reliabel.⁶⁵

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah menguji normalitas sebaran data. Tes ini merupakan tes yang paling umum digunakan untuk analisis statistik parametrik. Karena data yang terdistribusi normal merupakan syarat untuk dilakukan pengujian parametrik. Namun untuk data yang

⁶⁴ I. Machali, *Metode Penelitian KUantitatif : Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisisi dalam Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021), 92.

⁶⁵ *Ibid*, 105.

tidak berdistribusi normal maka analisisnya akan menggunakan uji non parametrik.⁶⁶ Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan teknik *kolmogrov smirnov* dalam SPSS dengan pengambilan keputusan menggunakan nilai signifikansi. Jika nilai sig.>0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai sig.<0,05 maka data tidak berdistribusi normal.⁶⁷

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel secara signifikan apakah memiliki hubungan yang linear atau tidak. Jika nilai signifikasinya <0,05 maka data tersebut bersifat linear sedangkan apabila hasil signifikannya >0,05 berarti data tersebut tidak linear.⁶⁸

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah ada korelasi yang tinggi atau sempurna antar variabel independen dalam model regresi linier berganda. Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat terganggu ketika ada korelasi yang tinggi di antara mereka. Nilai *Tolerance* dan VIF (*variance inflation factor*) serta besaran korelasi antar variabel independen menunjukkan uji multikolinieritas. Jika nilai VIF model regresi tidak lebih dari 10 dan angka *tolerance*

⁶⁶ D. Sudrajat, Pengantar Statistika Pendidikan Disertai Aplikasi Program SPSS (Surakarta : Pusat Kajian Bahasa dan Budaya, 2020), 197.

⁶⁷ I. Machali, Metode Penelitian KUantitatif : Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisisi dalam Penelitian Kuantitatif (Yogyakarta : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021),144.

⁶⁸ D. Sudrajat, Pengantar Statistika Pendidikan Disertai Aplikasi Program SPSS (Surakarta : Pusat Kajian Bahasa dan Budaya, 2020), 216.

tidak kurang dari 0,10, maka model regresi dianggap bebas multikolinearitas.⁶⁹

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah suatu hipotesis (H) diterima atau ditolak beserta pernyataan-pernyataan lain yang berlawanan sehingga diperoleh hipotesis nol (H₀) dan hipotesis alternatif (H_a).

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen (*explanatory*) terhadap satu variabel dependen dan umumnya dinyatakan dalam persamaan sebagai berikut :⁷⁰

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2$$

Keterangan :

Y = Variabel Terikat

a = Nilai konstanta

b₁ = Angka koefisien 1

b₂ = Angka koefisien 2

X₁ = Variabel bebas 1

X₂ = Variabel bebas

⁶⁹Imam Ghazali dan Dwi Ratmono, *Analisis Multivariat Dan Ekonometrika Teori, Konsep, Dan Aplikasi Dengan E Views 10*, 2017, 77.

⁷⁰ Ibid, 53.