

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *random sampling* yakni tentang hubungan antara *self-compassion* dan efikasi diri, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan data numerik untuk mengevaluasi hipotesis²⁸ dan membuat Kesimpulan tentang fenomena yang teliti. Pendekatan *random sampling* digunakan untuk memilih sampel yang berkarakteristik dari populasi dengan menggunakan Teknik instrumen penelitian.

Menurut Arikunto, tujuan penelitian korelasional adalah untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel atau lebih, sejauh mana hubungan itu ada, dan apakah hubungan itu positif atau tidak.²⁹

B. Variabel Penelitian

Dari penelitian di atas dapat dilihat bahwa dalam judul tersebut ada dua variabel terikat yaitu variabel x dan variabel y:

1. Variabel X (Bebas)

Variabel bebas yang biasa disebut dengan variabel independent ini adalah suatu variabel yang mempengaruhi atau sebagai sebab perubahannya

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*, Cet.19 (Jakarta: Alfabeta, 2014).

²⁹ Arikunto suharsimi. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta,2006) hal.12

atau timbulnya variabel terikat.³⁰ Variabel bebas dalam penelitian adalah *self compassion*.

2. Variabel Y (Terikat)

Variabel terikat atau yang biasa disebut variabel dependen adalah variabel yang mendapat pengaruh atau dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel terikat dalam penelitian adalah efikasi diri.



Gambar 1.1 Variabel Terikat

Keterangan gambar :

X : *Self Compassion*

Y : Efikasi Diri

3. *Self Compassion*

Self-compassion adalah sifat welas asih diri yang melindungi dari kemerosotan dalam menghadapi kesulitan dengan memperkuat kepercayaan seseorang pada kemampuannya sendiri.

4. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah suatu proses individu untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya sehingga akan tercapai keseimbangan dalam dirinya dengan lingkungan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif IAIN Kediri dari fakultas ushuluddin angkatan tahun 2021 semester VII yang terdiri dari program

³⁰ Oni Marlina Susianti, "Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan" 9, no. 1 (2024).

studi: studi agama-agama, ilmu Al-qur'an dan tafsir, psikologi islam, komunikasi dan penyiaran islam, sosiologi agama, ilmu hadis, dan tasawuf dan psikoterapi. Dengan kriteria mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dan mengalami proses kecemasan dalam menyelesaikan skripsinya yang berjumlah 530 orang mahasiswa. Berikut tabel data mahasiswa IAIN Kediri fakultas ushuluddin semester VII setiap prodi:

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Kediri

No.	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	Studi Agama - Agama	21
2.	Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir	93
3.	Psikologi Islam	194
4.	Komunikasi Dan Penyiaran Islam	104
5.	Sosiologi Agama	69
6.	Ilmu Hadis	23
7.	Tasawuf Dan Psikoterapi	26
Total Seluruhnya		530 Mahasiswa

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* ini dipilih karena teknik ini dianggap tepat oleh peneliti untuk teknik dalam pengambilan sampel berdasarkan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel tersebut dilakukan secara sengaja dengan jalan mengambil sampel tertentu saja yang mempunyai karakteristik, ciri, kriteria, atau sifat tertentu. Dengan demikian, pengambilan sampelnya dilakukan tidak secara acak sesuai kriteria yang disusun oleh peneliti, sehingga mempermudah peneliti dalam menyebarkan angket.³¹

³¹ Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa 5*, 95–96.

Dalam menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan teori *Issac* dan *Michael* untuk menggunakan tingkat atau taraf kesalahan sebesar 1%, 5%, 10%, 15%, 20%, 25%. Dikarenakan jumlah populasi yang digunakan oleh peneliti cukup besar, maka peneliti menggunakan taraf kesalahan sebesar 5% yang di jabarkan dalam rumus menentukan ukuran sampel sebagai berikut:

$$S = \frac{x^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + x^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

s : Jumlah sampel

x^2 : Diambil dari nilai X^2 tabel untuk tingkat kesalahan diambil 5%: 3,481

N : Jumlah populasi

p : Jumlah proporsi populasi sebagai asumsi pembuatan tabel. Digunakan angka $p = 0.5$

q : 1 dikurangi nilai proporsi

d : Kesalahan yang ditoleransi

$$S = \frac{3,481 \cdot 530 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 \cdot (530 - 1) + 3,481 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$S = \frac{461,2325}{0,0025 \cdot 529 + 3,481 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$S = \frac{301,1065}{2,19275}$$

$$S = 137,320 \text{ dibulatkan menjadi } 137$$

Berdasarkan perhitungan rumus di atas ukuran jumlah sampel yang diambil oleh peneliti adalah 137 orang responden. Kemudian dari 137 responden dibagi dari setiap program studi yaitu 7 program studi. Jadi setiap program studi terdiri dari 20 responden mahasiswa aktif semester VII yang sedang proses mengerjakan skripsi dan mengalami kecemasan dengan

menyebarkan kuisioner melalui *google form* pada seluruh responden sesuai kriteria yang telah ditentukan.³²

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti diharuskan dapat memperoleh data yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya, maka teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu antara lain:

1. Angket dan kuesioner yaitu peneliti menyebarkan angket kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian. Mahasiswa IAIN Kediri fakultas Ushuluddin yang tersebar dalam 7 Program Studi merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang dirancang untuk menilai tingkat belas kasih dan kemanjuran diri mereka. Kuesioner adalah sejenis instrumen pengumpulan data yang terdiri dari daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh seorang responden secara tertulis.³³
2. Dokumentasi yaitu informasi dapat didokumentasikan dengan melihat atau merekam laporan yang ada. Setiap pernyataan tertulis yang dibuat oleh individu atau organisasi untuk tujuan menganalisis suatu peristiwa atau menyediakan akuntansi memenuhi syarat sebagai dokumen untuk tujuan pengumpulan data. Studi dokumentasi menggunakan metode ini untuk menyusun daftar nama-nama mahasiswa yang menulis skripsi.

³² M Syahrani Jailani and Firdaus Jeka, "Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis" 7 (2023).

³³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2007), 199

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mendapatkan, mengolah, dan menganalisis informasi yang didapatkan melalui jawaban dari para responden yang diukur menggunakan pola ukur sama. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur variabel yang telah ditentukan yaitu variabel *Self Compassion* dan Efikasi diri.³⁴

1. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* (SCS) sebagai referensi menyusun kuesioner yang mengacu pada aspek – aspek *Self Compassion* yaitu:³⁵

- a. *Self kindness*, yang terdiri dari perilaku penerimaan diri dan mampu berempati pada diri sendiri.
- b. *Self judgement*, yang terdiri dari perilaku penyangkalan diri dan mengkritik diri sendiri.
- c. *Common humanity*, yang terdiri dari perilaku keterkaitan dengan dunia dan menyadari ketidaksempurnaan manusia.
- d. *Isolation*, yang terdiri dari perilaku merasa terasing sendiri dan merasa tidak berdaya.
- e. *Mindfulness*, yang terdiri dari perilaku melihat pengalaman dalam perspektif objektif dan menerima kenyataan.
- f. *Over identification*, yang terdiri dari perilaku terlalu berfokus pada permasalahan dan kehilangan kontrol atas emosi.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, 19th ed. (Jakarta: Alfabeta, 2014), 102.

³⁵ Neff K, *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)* (Harper Collins: eBook, 2015).

Aspek yang dijadikan sebagai dasar pembuatan item mengutip indikator dari penelitian terdahulu oleh Susanti sebagai berikut:³⁶

Tabel 3.2 Blue Print Self Compassion

No.	Aspek – Aspek	Indikator	No. Soal		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self kindness</i>	Penerimaan diri	10, 11, 22, 28	7	5
		Mampu berempati pada diri sendiri	2, 4, 8,	12	4
2.	<i>Self judgement</i>	Penyangkalan diri	33	9, 19	3
		Mengkritik diri sendiri	34	1, 3,	3
3.	<i>Common humanity</i>	Keterkaitan dengan dunia luar	16, 18	17	3
		Menyadari ketidak sempurnaan Manusia	14, 20	37	3
4.	<i>Isolation</i>	Merasa terasing sendiri	36	35	2
		Merasa tidak berdaya	38	31	2
5.	<i>Mindfulness</i>	Melihat pengalaman dalam perspektif objektif	15, 21, 23	39	4
		Menerima kenyataan	6, 26, 27	40	4
6.	<i>Over identification</i>	Terlalu berfokus pada Permasalahan	41	24, 25, 29, 30	5
		Kehilangan kontrol atas emosi	42	5, 13, 32	4
Total			23	19	42

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri adalah alat pengukuran untuk menentukan tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh responden. Skala efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pada teori menurut Gufron dan Rini dalam bukunya yang terdiri dari aspek-aspek, yaitu:³⁷

a. *Level* (tingkat)

Level adalah aspek efikasi diri yang menunjukkan pada kepercayaan seseorang terhadap kecakapan dirinya menyelesaikan permasalahan.

³⁶ Aas Susanti, "HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS PADA REMAJA" (Skripsi, Jakarta, Universitas Negeri Jakarta, 2019).

³⁷ Ghufron and Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*.

b. *Strenght* (kekuatan)

Strenght adalah aspek yang berkaitan dengan ukuran kestabilan individu terhadap keyakinannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

c. *Generality* (generalisasi)

Generality ini berhubungan erat dengan keyakinan seseorang yang pasti dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Aspek–aspek yang digunakan sebagai acuan dalam pembuatan item kuesioner adalah mengutip indikator dari penelitian terdahulu oleh Prakoso sebagai berikut:³⁸

Tabel 3.3 *Blue Print* Efikasi Diri

No.	Aspek – Aspek	Indikator	No. Soal		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Tingkat(<i>Level</i>)	Keyakinan individu atas kemampuan terhadap tingkat kesulitasn tugas	1, 5, 15	8, 20, 23	6
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	3, 4, 9, 10, 24	18, 19	7
2.	Kekuatan (<i>Strength</i>)	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	11, 16, 25	13, 21, 22	6
3.	Generalisasi (<i>Generality</i>)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas	6, 7, 12, 14	2, 17	6
Total			15	10	25

Tujuan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk menyebarkan skala. Skala merupakan metode pengumpulan data yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh individu. Alat survei ini menggunakan skala *Likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi terhadap fenomena sosial yang terjadi. Skala efikasi diri dan

³⁸ Malik Dwi Prakoso, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kematangan Pemilihan Karir Mahasiswa Psikologi Islam Tingkat Akhir Di STAIN Kediri” (Skripsi, Kediri, IAIN Kediri, 2018), <https://etheses.iainkediri.ac.id/2119/>.

skala *self-compassion* Ada empat alternatif jawaban untuk item instrumen ini, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).³⁹

Ada dua jenis pernyataan dalam skala psikologis, yaitu pernyataan afirmatif, yang berarti pernyataan positif atau kalimat pendukung. Dan pernyataan yang merugikan dan bermakna yang mengatakan hal-hal negatif yang tidak mendukung.

Penyebaran kuisisioner yang digunakan bersifat tertutup yaitu butir-butir pertanyaan telah disiapkan pilihan jawaban. Dengan ketentuan soal penskoran sebagai berikut:

Tabel 3.4 Ketentuan Nilai Butir Soal

No.	Respon Jawaban	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

F. Teknik Analisis Data

Setelah mengumpulkan informasi dari semua responden atau sumber lain, peneliti menggunakan metode analisis data untuk memeriksa dan menginterpretasikan temuan mereka. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *spearman* dan linier untuk melakukan analisis deskriptif dan mengevaluasi hipotesis tentang data.

Ketika semua bahan studi diperoleh dari jawaban yang ditunjukkan, analisis data dilakukan. Adapun Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi menggunakan *Spearman Rho'* karena data

³⁹ Dryon Taluke and Amanda Sembel, "Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat," *Jurnal Spasial* 6, no. 2 (2019).

berdistribusi tidak normal. Dasar pengambilan Keputusan, jika nilai signifikan (sig) lebih besar dari 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikan (sig) lebih kecil dari 0.05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Analisis korelasi *spearman* dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 27 for Windows.

Pengujian statistik parametrik, termasuk uji *technical analysis product moment*, dimungkinkan jika data yang dikumpulkan memiliki nilai normal dan variabel penelitian terhubung secara linier. Tes prasyarat, seperti normalitas dan linearitas, dijalankan pada data yang dikumpulkan sebelum melakukan analisis momen produk.

1. Uji Validitas

Validitas dan reliabilitas instrumen dievaluasi, oleh karena itu dilakukan uji validitas. Suatu instrument dikatakan valid apabila memiliki validitas tinggi. Tinggi dan rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari Gambaran tentang variabel yang dimaksud.⁴⁰ Teknik yang digunakan adalah korelasi *Spearman Rho* yaitu membandingkan hasil peluang koefisien korelasi r (xy) pada tingkat signifikansi 5% atau lebih (0,05). Menurut Sugiyono pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Item yang mempunyai korelasi positif dengan kreterium (skor total) serta korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut

⁴⁰ M Syahrani Jailani and Firdaus Jeka, "Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis" 7 (2023).

mempunyai validitas yang tinggi dengan rumus validitas instrumen sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i y_i - \sum_{i=1}^n x_i \sum_{i=1}^n y_i}{\sqrt{(n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2)(n \sum_{i=1}^n y_i^2 - (\sum_{i=1}^n y_i)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien kolerasi antara variabel X dan variabel Y

x_i = Nilai data ke i untuk variabel ke X

y_i = Nilai data ke i untuk variabel ke Y

Secara keseluruhan, 137 peserta digunakan untuk proses validasi instrumen. Peneliti menggunakan SPSS 27 for Windows untuk melakukan studi validasi, dimana 137 peserta mengisi kuesioner untuk mengetahui validitas pertanyaan untuk setiap sub-variabel.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. *Item* yang diuji dalam reliabilitas adalah item yang valid saja. Disini penguji menggunakan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* karena instrumental berbentuk angket dan skala bertingkat.

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

r_i = koefisien reliabilitas Alfa Cronbach

k = Jumlah item soal

$\sum s_i^2$ = Jumlah varians skor tiap item

s_t^2 = Varians total

r_i = koefisien reliabilitas Alfa Cronbach

k = Jumlah item soal

$\sum s_i^2$ = Jumlah varians skor tiap item

s_t^2 = Varians total

Setelah koefisien reliabilitas Cronbach Alfa (r_i) ditentukan, kemudian dibandingkan dengan nilai threshold 0,80 yang ditetapkan oleh

persyaratan koefisien reliabilitas Cronbach Alfa instrumen reliabel. Instrumen dikatakan dapat dipercaya jika koefisien reliabilitas Cronbach alpha-nya lebih dari 0,60 ($r_i > 0,60$), sebagaimana dinyatakan oleh Nunnally dalam Strainer; namun demikian, nilai ini harus dijaga di bawah 0,90 ($r_i < 0,9$), seperti yang dinyatakan oleh Strainer.⁴¹

3. Analisis Statistik Deskriptif

Data kuantitatif, atau data yang dapat direpresentasikan secara numerik dan dievaluasi secara matematis, merupakan sumber informasi utama dalam penelitian ini. Variabel independen dan dependen mencakup deskripsi data terperinci yang dikumpulkan dari lapangan. Penyajiannya dihitung dengan menggunakan rumus, dan analisis ini digunakan untuk menetapkan analisis tahap pertama.

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

100% = Harga Konstanta untuk presentase

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self compassion* dengan pada mahasiswa IAIN Kediri yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Teknik yang digunakan untuk analisis data yaitu menggunakan uji korelasi spearman diterapkan menggunakan SPSS Statistik 27.

⁴¹ D.L Streiner, "Starting at the Beginning: An Introduction to Coefficient Alpha and Internal Consistency," *Journal of Personality Assessment* 80, no. 1 (2003): 99–103, https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_18.

G. Analisis Korelasi Spearman's Rho

Korelasi Spearman's Rho digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) untuk data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Dalam proses perhitungan peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS Statistic Version 25.0 untuk menentukan koefisien korelasi r.

Koefisien korelasi r merupakan angka yang bisa digunakan sebagai indikasi untuk mengetahui besarnya kekuatan korelasi diantara variabel yang sedang dicari korelasinya. Besarnya koefisien korelasi antara 0 sampai dengan 1,0 artinya adalah bahwa angka korelasi 1,0 merupakan angka tertinggi sedangkan angka terendahnya adalah 0.

H. Analisis Regresi Sederhana

Regrasi sederhana mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerapkan variasi variabel dependen. Dalam uji regresi sederhana melibatkan perhitungan matematis untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi variabel independen dalam uji regresi diperlukan nilai koefisien determinasi.

Nilai koefisien determinasi dapat dilihat dari nilai R^2 (R-Square) yang menunjukkan kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Koefisien determinasi berfungsi untuk mengetahui persentase besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.