

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan jenis penelitian korelasi sederhana. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono adalah metode berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.¹ Menurut sugiyono, penelitian korelasional adalah penelitian yang sifatnya menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih.² Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-being* pada mahasiswa saat menempuh masa kuliah di Kota Kediri..

2. Variabel Penelitian

Penelitian kuantitatif menggunakan variabel dalam penelitian. Variabel penelitian merupakan sesuatu yang bersifat penilaian dari orang berupa objek maupun subjek yang bervariasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta dijadikan acuan dalam penelitian.³ Dari beberapa variabel yang sudah dikemukakan oleh sugiyono, penelitian ini memakai

¹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), 50.

² *Ibid.*,

³ *Ibid.*, 61.

dua jenis variabel yaitu:

a. Variabel Bebas

Variabel *Independent* ialah variabel dimana nama lain dari variabel ini adalah variabel bebas. Variabel ini dapat mempengaruhi atau penyebab berubahnya variabel *dependent*. Variabel *Independent* pada penelitian kali ini adalah *Self-Compassion*.

b. Variabel Terikat

Variabel *dependent* atau nama lain dari variabel ini adalah variabel terikat ialah dimana variabel yang dipengaruhi keberadaan dari variabel *Independent*. Variabel ini menjadi akibat dari suatu sebab. Penelitian yang akan dilakukan peneliti memakai *Subjective Well-Being* menjadi variabel *dependent* ini.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di perguruan tinggi Kediri, terutama pada mahasiswa yang menikah saat menempuh masa kuliah pada lima perguruan tinggi Kota Kediri. Penelitian ini dilakukan di lima kampus di Kota Kediri, diantaranya: Institut Agama Islam Negeri Kediri yang berlokasi di Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo; Universitas Islam Tribakti yang berlokasi di Jl. KH Wachid Hasyim No.62, Bandar Lor, Kec. Mojoroto; Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata yang berlokasi di Jl. KH Wachid Hasyim No.65, Bandar Lor, Kec. Mojoroto; Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berlokasi di Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto; dan Universitas Islam Kadiri yang berlokasi di

Jl. Sersan Suharmaji No. 38. Kota Kediri.

4. Data dan Sumber Data

a. Data

Penelitian ini menggunakan data berbentuk interval dan ratio. Data interval merupakan data yang jaraknya sama dan tidak memiliki nilai 0 absolut. Data Ratio adalah data yang jaraknya sama serta mempunyai nilai 0 absolut.⁴

b. Sumber Data

Pada penelitian yang dilakukan ini, peneliti menggunakan dua sumber data, yaitu data primer dan data skunder.

1) Primer

Data ini diperoleh secara langsung dari subjek dengan memakai alat ukur atau alat pengambilan data berupa angket dan kuesioner.

2) Sekunder

Data sekunder merupakan data yang tidak diperoleh langsung dari subjek melainkan didapatkan dari pihak lain. Data ini berupa studi pustaka atau penelitian terdahulu.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Definisi Populasi adalah suatu wilayah yang luas atau umum yang mencakup atas objek maupun subjek yang memiliki kualitas dan ciri-

⁴ Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian dan R&B*. (Bandung: Alfabeta, 2020), 11.

ciri yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁵

Di sini, peneliti menentukan kriteria sampel yang akan digunakan dalam penelitian dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Sedang Menempuh Pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Kediri
- b. Berstatus menikah

Dari seluruh mahasiswa dan mahasiswi yang ada, peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi di Kota Kediri yang sudah menikah yang berjumlah 73 mahasiswa.

Tabel 3. 1
Data Mahasiswa Yang Sudah Menikah Di Perguruan Tinggi
Kota Kediri

No	Kampus	Jumlah Mahasiswa Yang Sudah Menikah
1.	IAIN	41
2.	UIT	18
3.	UNP	9
4.	IHK	2
5.	UNISKA	3
Total		73

Sumber : Data diolah untuk penelitian dari google form

⁵ Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian*. (Bandung: Alfabeta, 2013), 61.

2. Sampel

Sebagian jumlah yang diambil dari karakteristik yang telah ditetapkan dari populasi dinamakan sampel. Jika peneliti memiliki keterbatasan sehingga tidak mampu dalam pengambilan populasi dalam jumlah besar, maka peneliti dapat mengambil sebagian populasi untuk dijadikan sampel yang harus representatif (mewakili).⁶

Menurut Arikunto, jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.⁷

Berdasarkan penelitian ini, karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada populasi, yaitu sebanyak 73 orang responden. Dengan demikian, penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data bisa dilakukan dengan berbagai cara, yakni dengan wawancara (interview), pengamatan (observasi), angket (kuisisioner), dan gabungan dari ketiga cara tersebut.⁸ Pendapat lain menyatakan teknik pengumpulan data adalah langkah salah satu tahap dalam penelitian dan langkah yang paling strategis yang

⁶ *Ibid.*, 62.

⁷ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta : PT. Rineka Cipta Bandung, 2006).

⁸ *Ibid.*, 137.

dilakukan dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.⁹

Peneliti memakai metode kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Metode kuesioner merupakan sebuah teknik yang biasa dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara memberikan pertanyaan singkat dan responden hanya memilih satu jawaban pada setiap pertanyaan.¹⁰ Jenis kuesioner (angket) yang dipakai termasuk ke dalam kuesioner tertutup. Kuisisioner tertutup ialah dimana responden hanya memberikan tanda ketika menjawab soal pertanyaan yang dirasa jawaban itu benar dan sesuai dengan kondisinya. Kuesioner diberikan secara langsung kepada responden *by paper* atau dengan cara mengisi lembar kuesioner yang dibagikan oleh peneliti.

D. Instrumen Penelitian

Penelitian yang dilakukan memakai alat ukur atau pengambilan data berupa kuesioner atau angket. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu Kuesioner *Self Compassion* dan kuesioner *Subjective Well-Being*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *linkert* yang dijadikan sebuah ukuran. Skala *linkert* merupakan bentuk pertanyaan yang disusun, ditulis, dan dianalisis dengan baik sehingga terjadinya sebuah respon dari seseorang yang diberikan dalam

⁹ Hardani, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group, 2020), 120.

¹⁰ *Ibid.*, 143.

sebuah angka (skor).¹¹

Dengan menggunakan skala *linkert*, variabel terukur akan diubah menjadi indikator variabel yang digunakan sebagai titik awal untuk merakit item dan kemudian diubah menjadi bentuk pertanyaan. Setiap indikator memiliki dua macam item, yaitu item *favourable* (mendukung) dan item *unfavourable* (tidak mendukung). Berikut adalah penilaian dari masing-masing jawaban:

Tabel 3. 2
Skala Likert¹²

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kadang-kadang	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

1. Skala *Subjective Well-Being*

Skala *Subjective Well-Being* disusun berdasarkan aspek *Subjective Well-Being* yang disampaikan dalam teori Diener¹³ yang terdiri dari dua dimensi yang disusun sebagai berikut:

¹¹ Riduwan dan Sunarto. *Pengantar Statistika Untuk Penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. (Bandung: Alfabeta, 2009), 20-2.

¹² *Ibid.*

¹³ James E. Maddux. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York: A Psychology Press Book, 2018).

Tabel 3. 3
Blueprint Subjective Well Being

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
Afektif Positif	Mampu menunjukkan perasaan yang menyenangkan.	1, 19, 39, 48	3, 21, 37	7
	Mampu berkonsentrasi dengan baik.	2, 20, 40, 49	4, 22	6
	Mampu menunjukkan keadaan yang penuh semangat	5, 23, 41.50	7, 25	6
Afektif Negatif	Merasa cemas dalam suatu keadaan.	6, 24, 42	8, 26	5
	Selalu merasa bersalah disetiap keadaan.	9, 27, 43	11, 29	5
	Merasa takut setiap keadaan pada lingkungannya.	10, 28, 44	12, 30	5
Kognitif	Mampu mengingat (remembering);	13, 31, 45	15, 33	5
	Mampu memahami	14, 32, 46	16, 34, 38	6

	(understanding),			
	Mampu mengevaluasi (evaluate)	17, 35, 47	18, 36	5
Total		30	20	50

2. Skala *Self Compassion*

Skala *Self Compassion* disusun berdasarkan aspek *Self Compassion* yang disampaikan dalam teori Neff¹⁴ yang terdiri dari tiga aspek yang disusun seperti:

Tabel 3. 4
Blueprint Self Compassion

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>Self Kindness</i> (Kebaikan Diri)	Mampu menyayangi diri sendiri	1, 21, 41	20, 40	5
	Mampu menerima diri sendiri	2, 22, 42	19, 39	5
	Mampu memberikan kelembutan kepada diri sendiri	3, 23, 43	18, 38	5
	Mampu tidak menyakiti	4, 24, 44	17, 37	5

¹⁴ Kristin Neff. *The Proven Power Being Kind To Your Self*. (Harper Collins Publisher, 2011), 47.

	diri sendiri			
<i>Common Humanity</i> (Manusia Pada Umumnya)	Mampu memahami bahwa manusia memiliki kesulitan.	5, 25, 45	16, 36	5
	Mampu memahami bahwa manusia memiliki kegagalan.	6, 26, 46	15, 35	5
	Mampu memahami bahwa manusia memiliki tantangan.	7, 27, 47	14, 34	5
<i>Mindfulness</i> (Perhatian)	Dapat melihat secara jelas situasi pada kenyataan yang ada.	8, 28, 48	13, 33	5
	Dapat menerima situasi pada	9, 29, 49	12, 32	5

	kenyataan yang ada.			
	Dapat menghadapi situasi pada kenyataan yang ada.	10, 30, 50	11, 31	5
Total		30	20	50

Pada skala *Subjective Well-Being* terdapat 2 aspek, 9 indikator, dan 50 item. Pada skala *Self-Compassion* terdapat 3 aspek, 10 indikator, dan 50 item. Jadi, total keseluruhan item antara skala *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being* terdapat 100.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan menelaah data setelah mengumpulkan data dari seluruh responden yang digunakan untuk penelitian (dalam penelitian kuantitatif). Peneliti dalam menganalisis data mempergunakan program SPSS 25 *for windows*. Penelitian yang dilakukan menggunakan beberapa jenis analisis data diantaranya adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi ganda.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Ukuran yang dipakai untuk menunjukkan tingkat kecocokan serta kebenaran suatu instrumen yang dipakai dinamakan valid. Sebuah alat ukur dinyatakan valid atau benar jika sangat efektif atau

pas untuk digunakan dalam penelitian, begitu juga sebaliknya jika alat ukur yang tidak efektif berarti tidak valid.¹⁵ Uji instrumen yang dipakai dalam pengukuran untuk mengetahui valid dan tidaknya suatu item tersebut dengan uji validitas.

Keterangan yang disampaikan oleh Saifudin Azwar, butir item dikatakan valid jika mempunyai koefisien sama dengan atau lebih dari 0,300. Sekurang-kurangnya dapat diturunkan menjadi 0,250 apabila tidak memenuhi syarat.¹⁶ yang artinya jika skor total skala yang dikorelasikan sama dengan atau bahkan lebih besar dari 0,300 atau 0,250 maka item dikatakan valid. Penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25 *for windows*.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dilihat dari ketepatan suatu instrumen dalam pengukuran. Instrumen dapat dikatakan reliable ketika instrumen mengukur objek yang sama dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek sama dan menghasilkan data yang sama.¹⁷ Untuk menentukan reliabilitas, peneliti memakai metode *Cronbach's Alpha* yang perhitungannya dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25 *for windows*.

¹⁵ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta:Rineka Cipta, 2010), 191-193.

¹⁶ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 120-122.

¹⁷ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Bandung : Alfabeta, 2010), 207-209.

Tabel 3. 5
Indeks Koefisien Reliabilitas¹⁸

Nilai Alpha	Kriteria
0,700 – 0,900	Reliabilitas tinggi
0,500 – 0,700	Reliabilitas sedang
< 0,500	Reliabilitas rendah

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bagian dari salah satu uji hipotesis yang dirancang untuk mengukur data yang diuji terdistribusi normal.¹⁹ Data yang diukur adalah data yang diambil dari banyaknya responden. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi dari masing-masing variabel memiliki nilai lebih dari atau $> 0,05$. Namun, apabila nilai signifikansi kurang dari atau $< 0,05$ maka tidak terdistribusi normal. Dalam mengetahui data terdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan program SPSS 25 for windows dengan teknik uji *Kolmogorov-smirnov*.²⁰

b. Uji Linieritas

Uji linieritas diuji dengan melalui *Compare means test for linierity* dengan bantuan IBM SPSS versi 25 for windows. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linier atau tidak suatu penelitian dan juga untuk mengetahui antara variabel terikat dan

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid*, 208.

²⁰ Ali Anwar, *Statistika Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri: IAIT Press, 2009), 107.

variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak kurva linier akan terbentuk apabila nilai signifikan kurang dari atau $< 0,05$, maka model regresi adalah linier. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih dari atau $> 0,05$ maka model regresi tidak linier.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi Sederhana

Analisis korelasi sederhana (*bivariate correlation*) dengan menggunakan IBM SPSS versi 25 *for windows*. Uji korelasi bivariat atau korelasi sederhana adalah hubungan antara dua variabel, yaitu antara variabel *independen* (X), dan variabel *dependen* (Y).²¹

²¹ Imam Machali. *Satistik Itu Mudah Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik* (Yogyakarta: Ladang Kita, 2015), 113.