

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Tergantung : Kepuasan Hidup
2. Variabel Bebas : *Self-Compassion*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah evaluasi yang melibatkan kognisi individu mengenai tingkat kepuasan dan kebahagiaan terkait kondisi kehidupannya saat ini dengan standar atau kriteria-kriteria unik yang telah individu tetapkan sendiri, kondisi kehidupan tersebut berkaitan dengan kehidupan dalam keluarga, lingkungan, maupun masyarakat. Kepuasan hidup pada penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang disampaikan oleh Diener et al. (1999) yang terdiri dari aspek keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap masa kini, kepuasan terhadap masa depan, dan kepuasan pandangan orang lain terhadap kehidupan seseorang.

2. *Self-Compassion*

Merupakan sikap positif berupa kepedulian, mengasihi, dan tidak menghakimi diri sendiri ketika dihadapkan oleh hal-hal atau pengalaman

yang tidak diharapkan seperti kegagalan, ketidaksempurnaan fisik, peristiwa buruk yang terjadi dan lain sebagainya. *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur berdasarkan komponen-komponen yang disampaikan oleh Neff (2011) yaitu *self-kindness vs. self-judgment*, *common humanity vs. isolation*, dan *mindfulness vs. overidentification*.

C. Subjek Penelitian

Peneliti dalam studi ini menentukan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020), memilih dan memutuskan pengambilan sampel dengan menentukan suatu pertimbangan atau menentukan karakteristik tertentu untuk mendapatkan subjek penelitian dapat disebut dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan pengertian tersebut, peneliti menentukan dan menetapkan sifat-sifat atau karakteristik subjek dalam penelitian untuk menentukan sampel penelitian. Karakteristik sampel penelitian yang telah ditentukan yaitu:

1. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
2. Berusia 20-40 tahun.
3. Sudah menikah dengan usia pernikahan 0-5 tahun.
4. Berdomisili di daerah Jawa Tengah dan DI. Yogyakarta.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini mengikuti pedoman umum pengambilan sampel yang disampaikan oleh Roscoe (Azwar, 2022a). Pedoman tersebut menjelaskan:

1. Sampel yang cukup layak untuk suatu riset pada umumnya berukuran $30 < n < 500$.
2. Apabila sampel dipecah menjadi beberapa subsampel, masing-masing sampel diperlukan minimal $n = 30$.
3. Pada penelitian dengan analisis multivariat, ukuran sampel paling tidak berukuran 10 kali lipat dari banyaknya variabel.
4. Pada riset desain eksperimental sederhana dengan kendali variabel yang ketat, ukuran sampel yang cukup baik yaitu dapat diambil $n = 10$ atau $n = 20$.

D. Metode Pengumpulan Data

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan memanfaatkan alat pengukuran berupa skala psikologi, skala psikologi memiliki kekhususan sehingga berbeda dengan berbagai macam instrumen pengumpulan data lainnya seperti angket, inventori, dan lain sebagainya, dimana skala psikologi lebih banyak digunakan sebagai alat ukur atribut nonkognitif (Azwar, 2022b). Pada penelitian ini, pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan memanfaatkan media *online* yang disebarakan dengan bantuan *google form*.

Selain itu, penelitian ini menggunakan pengukuran berupa skala *Likert* dan skala frekuensi. Skala *Likert* merupakan skala yang dapat berfungsi dalam memperkirakan ukuran atau nilai persepsi, sikap, gagasan atau kejadian sosial berlandaskan definisi operasional yang telah peneliti tentukan secara khusus

dan terperinci (Sugiyono, 2013). Aitem-aitem dalam skala *Likert* dapat berbentuk pertanyaan ataupun pernyataan dengan skor yang bergerak dari yang sangat positif hingga sangat negatif. Sedangkan jenis skala frekuensi yaitu aitem-aitem didalamnya menggambarkan perasaan, keinginan, kebiasaan, atau semacamnya sesuai indikator berperilaku (Azwar, 2022b). Selanjutnya, variabel dalam penelitian ini memanfaatkan dua skala sebagai alat ukurnya, skala-skala tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup pada studi ini diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) sebagai alat ukur yang disusun oleh Diener dan telah dialih bahasakan ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan penggunaannya dengan budaya Indonesia oleh Farida et al. (2021) yang kemudian akan dimodifikasi oleh peneliti. SWLS didasarkan pada aspek dari Diener et al. (1999) yang terdiri dari aspek keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap masa kini, kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap masa depan, dan aspek kepuasan pandangan orang lain terhadap kehidupan seseorang. Dalam pengukuran kepuasan hidup, disediakan lima pilihan jawaban pada setiap item dalam skala ini, yaitu mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS). Sedangkan bentuk aitem pada SWLS terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*, adapun kriteria skor yang diberikan pada setiap opsi jawaban tersedia pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian SWLS

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Kemudian, pada alat ukur ini terdapat 30 item untuk mengukur tingkat kepuasan hidup, berikut adalah distribusi aitem sebelum mengalami uji coba:

Tabel 3.2 *Blueprint* SWLS Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keinginan untuk merubah kehidupan	1, 3, 4, 5	2, 6	6
2.	Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	7, 8, 9, 10	11, 12	6
3.	Kepuasan hidup di masa lalu	13, 15, 17	14, 16, 18	6
4.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	19, 20, 24	21, 22, 23	6
5.	Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu	25, 27, 30	26, 28, 29	6
Total				30

2. *Self-Compassion*

Skala yang kedua untuk pengambilan data pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur *Self-compassion* dengan memanfaatkan *Self-compassion Scale* (SCS) dari Neff et al. (2019), yang telah diadaptasi oleh Syaiful dan Roebianto (2020). Skala SCS versi bahasa Indonesia ini digunakan 30 aitem terbaik. Skala ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.761 dan pada perhitungan CFA dengan model *hierarchical two*

factor didapatkan nilai RMSEA 0.059, CFI 0.935, dan TLI 0.93 serta *factor loading* dari 30 aitem yang digunakan yaitu bergerak dari 0.632-0.904. Berdasarkan hal tersebut, skala ini memiliki kesesuaian model (*model fit*) dengan model SCS yang disusun oleh Neff et al. (2019) serta dapat dinyatakan valid dan reliabel. Skala ini memiliki lima pilihan jawaban untuk mengukur tingkat *Self-compassion* pada diri individu yang terdiri dari Hampir Tidak Pernah (HTP) sampai Hampir Selalu (HSL). Bobot penilaian atau skor yang diberikan yaitu rentang 1-5 dan berdasarkan bentuk item *favorable* atau *unfavorable*. Kriteria skor penilaian tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Item SCS

Jawaban	Skor <i>favorable</i>	Skor <i>unfavorable</i>
Hampir Selalu (HSL)	5	1
Sangat Sering (SS)	4	2
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Sangat Jarang (SJ)	2	4
Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5

SCS yang digunakan dalam penelitian ini memiliki 30 item berbentuk *favorable* dan *unfavorable* dengan jumlah dan nomor item yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 *Blueprint* SCS Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	1, 2, 3, 4, 5,	-	5
2.	<i>Self-judgment</i>	-	16, 17, 18, 19, 20	5
3.	<i>Common humanity</i>	21, 22, 23, 24, 25	-	5
4.	<i>Isolation</i>	-	6, 7, 8, 9, 10	5
5.	<i>Mindfulness</i>	11, 12, 13, 14, 15	-	5
6.	<i>Overidentification</i>	-	26, 27, 28, 29, 30	5
Total				30

E. Metode Analisis Data

Proses analisis data dilakukan guna memproses data-data yang dikumpulkan agar dapat dibaca, dipahami, dan diinterpretasikan. Untuk menganalisis data kuantitatif pada penelitian ini, peneliti memakai bantuan *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver 26 for Windows*. Terdapat uji statistik yang dilakukan untuk menjelaskan korelasi antara variabel *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah. Uji statistik tersebut terdiri atas uji asumsi yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Penjelasan lebih lanjut mengenai uji statistik sebagai metode analisis data yang di terapkan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

Pengujian asumsi dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel, uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a) Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk mengevaluasi apakah data penelitian berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal, yaitu mengikuti pola normal atau tidak. Data yang normal adalah data yang tersebar mendekati nilai rata-rata atau membentuk kurva lonceng (Budi, 2006), uji normalitas berguna untuk meningkatkan objektivitas dan meminimalisir bias dalam penilaian sampel terhadap populasi (National Institusi Standards and Technology, n.d.). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS *statistics* 26 dengan uji *Kolmogorov-smirnov* dengan hasil *p-value* $>0,05$ dapat disimpulkan berdistribusi normal (Budi, 2006).

b) Uji Linearitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah *self-compassion* memiliki hubungan linier dengan kepuasan hidup. Hubungan antara kedua variabel tersebut dikatakan linear apabila pancaran nilai-nilai variabel *self-compassion* dan nilai-nilai variabel kepuasan hidup dapat ditarik garis lurus ketika dibuat *scatter diagram* atau diagram pancaran (Hadi, 2023). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS *statistics* 26, jika nilai *test of linearity* menunjukkan ($p>0,05$), maka hubungan dua variabel tersebut linier (Priyatno; Thein, Mitang, & Bere, 2021).

2. Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis agar mengetahui hubungan yang ada pada variabel bebas (*self-compassion*) dan variabel tergantung (kepuasan hidup) dengan menggunakan teknik uji statistik parametrik *Pearson Product Moment*, namun apabila berbagai asumsi tidak terpenuhi, maka peneliti akan menggunakan metode analisis *Spearman's Rank* (Sedgwick, 2014). Dalam uji hipotesis diperlukan penetapan taraf signifikansi, taraf signifikansi merupakan daerah penolakan H_0 (Azwar, 2022a). Besar taraf signifikansi p yang ditentukan oleh peneliti yaitu $p=0,05$ yang berarti uji hipotesis dapat diterima apabila nilai $p<0,05$.

F. Kredibilitas

Pada penelitian kuantitatif, kredibilitas instrumen penelitian dapat dilihat dari validitas dan reliabilitasnya. Kredibilitas menunjukkan seberapa tinggi kepercayaan yang dapat diberikan pada kesimpulan penelitian dari data yang diperoleh. Untuk mengetahui kredibilitas pada penelitian ini, peneliti melakukan uji-uji dibawah ini:

1. Uji Validitas

Validitas diperlukan karena berguna untuk menunjukkan sejauh mana skala dapat dengan tepat dan teliti mengungkap data tentang atribut yang diteliti, skala yang mampu mengungkap hanya sebagian atau justru mengukur atribut lain dikatakan fungsinya tidak valid (Azwar, 2022b). Untuk menguji validitas yang dilakukan untuk mengukur skala

pengukuran pada penelitian ini adalah validitas isi dengan cara menghitung *Aiken's V* yang diperoleh dari *expert judgement*. Statistik *Aiken's V* dihitung dengan rumus $V = \frac{\sum S}{n(c-i_0)}$. Koefisien yang dijadikan batas minimal koefisien validitas aitem yaitu bergantung pada jumlah penilai. Semakin banyak penilai maka semakin objektif hasil penilaiannya, besaran koefisien-*V* dapat diartikan dengan melihat tabel signifikansi *Aiken* (Azwar, 2022b).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pengukuran dapat dimaknai sebagai hasil pengukuran yang bersifat tetap dari waktu ke waktu, konsisten, dan tidak berubah kecuali dikarenakan adanya perubahan atribut (Azwar, 2022b). Untuk menguji reliabilitas masing-masing alat ukur peneliti menggunakan uji reliabilitas berupa *Cronbach's Alpha*. Menurut Azwar (2022b), koefisien reliabilitas yang dapat diterima minimal 0,800. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka alat ukur tidak atau kurang dapat diandalkan apabila hasil pengukuran reliabilitasnya kurang dari 0,800 dan akan semakin baik apabila mendekati angka 1,00.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang peneliti gunakan yaitu kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang mengedepankan

penafsirannya terhadap data-data yang berbentuk angka, data-data tersebut dikumpulkan melalui tahap pengukuran dan kemudian diolah dengan analisis statistika (Azwar, 2022a). Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional yang merupakan penelitian untuk memahami kekuatan dan arah hubungan pada variabel-variabel penelitian (Azwar, 2022a).

2. Prosedur Penelitian

Prosedur atau proses pengumpulan data dilakukan berdasarkan beberapa tahapan, dengan tujuan dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Tahapan-tahap pada penelitian ini yaitu:

a) Tahap Persiapan

Peneliti pada tahap persiapan melakukan identifikasi masalah, kemudian menentukan topik penelitian, selanjutnya peneliti mencari referensi dari beberapa literatur sehingga dapat menyusun latar belakang, dan selanjutnya mengajukannya pada dosen pembimbing. Selanjutnya peneliti merancang laporan proposal penelitian yang juga diajukan kepada dosen pembimbing.

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini merupakan proses pengambilan data dengan menyebarkan skala melalui *google form* untuk dapat diisi oleh responden yang kriterianya sesuai seperti yang telah ditentukan oleh peneliti. Skala yang digunakan dalam pengambilan data terlebih dahulu dilakukan proses uji coba untuk mengevaluasi validitas, daya

diskriminasi aitem, dan reliabilitas. Setelah alat ukur penelitian menunjukkan valid dan reliabel, maka peneliti akan melaksanakan pengambilan data. Jawaban dari responden selanjutnya akan diberi skor pada setiap aitemnya.

c) Tahap Pengolahan Data

Peneliti pada tahap ini akan mengolah data yang didapatkan dengan bantuan IBM SPSS *statistics* 26, data yang telah diolah dan dianalisis kemudian akan ditarik kesimpulan.

d) Tahap Pelaporan Hasil Penelitian

Merupakan tahap untuk melaporkan hasil dan data penelitian yang disusun dalam bentuk laporan penelitian. Dalam laporan penelitian terdapat pembahasan, kesimpulan, dan juga saran peneliti berdasarkan penelitian yang dilaksanakan.