

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2019) mendefinisikan penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme* yang digunakan untuk meneliti suatu populasi dan sampel tertentu. Penelitian kuantitatif biasanya digunakan untuk membuktikan atau menolak suatu teori, karena penelitian ini biasanya bertolak dari satu teori yang kemudian diteliti, dihasilkan data, kemudian dibahas dan diambil kesimpulan. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu metode yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Studi korelasional digunakan untuk memperoleh informasi mengenai taraf tingkatan pada suatu hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

Analisis data bersifat kuantitatif atau angka-angka dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Menurut Sugiyono (2019) data primer adalah data yang langsung diambil kepada sumber data. Penelitian ini menggunakan rumusan masalah *asosiatif*. Rumusan masalah *asosiatif* adalah bentuk pertanyaan penelitian yang menanyakan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Penelitian ini yang akan dilihat adalah hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut yang bervariasi secara kualitatif kemudian dikuantitatifkan dengan menggunakan alat ukur dan selanjutnya diuji dengan metode statistika (Azwar, 2017). Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel independen atau variabel bebas (X) adalah variabel yang berperan memberikan pengaruh pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*.
2. Variabel dependen atau variabel terikat (Y) adalah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah optimisme.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi yang merumuskan berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik dari variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

1. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah sikap individu dalam memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang, pengertian, dan penerimaan saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. *Self-compassion* memiliki 3 aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung menunjukkan *self-kindness*, yaitu bersikap lembut, sabar, dan tidak menghakimi diri sendiri ketika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Selain itu, mereka menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang bersifat umum dan

dialami oleh banyak orang, yang mencerminkan aspek *common humanity*. Individu dengan *self-compassion* juga mampu menghadapi pikiran dan perasaan negatif secara seimbang dan tidak berlebihan, serta tetap sadar terhadap kondisi yang sedang dihadapi, sesuai dengan aspek *mindfulness*. *Self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu individu tetap termotivasi, fokus pada tujuan, serta menghadapi berbagai tekanan dengan sikap yang lebih tenang, realistis, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri.

2. Optimisme

Optimisme adalah sikap positif yang ditandai dengan harapan akan terjadinya hal-hal baik di masa depan, bahkan ketika menghadapi tantangan kesulitan dan masalah dalam hidup. Individu yang memiliki sikap optimisme cenderung percaya bahwa masa depan akan membawa peluang dan kebahagiaan, yang membuatnya lebih mampu menghadapi kesulitan dengan semangat dan rasa percaya diri yang baik. Optimisme memiliki 3 aspek, yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi. Optimisme mencakup keyakinan bahwa hal-hal baik bersifat permanen dan tidak mudah hilang begitu saja. Individu yang optimis meyakini bahwa pengaruh positif dari suatu keberhasilan dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan lainnya (pervasif). Selain itu, individu optimis cenderung melihat pencapaian positif sebagai hasil dari upaya dan kemampuan diri sendiri (personalisasi). Sikap optimisme memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta ketekunan dalam mencapai tujuan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2019) mengatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi bukan hanya orang, melainkan juga objek atau benda-benda alam lain. Populasi tidak hanya sekedar jumlah yang terdapat pada objek atau subjek yang diamati, akan tetapi merangkup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris angkatan 2018-2021 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Jumlah populasi mahasiswa aktif Prodi Tadris Bahasa Inggris pada semester ganjil angkatan 2018-2021 yang terdata berdasarkan data Akademik Kemahasiswaan UIN Imam Bonjol Padang adalah 126 mahasiswa aktif. Data tersebut penulis peroleh pada September 2024 pada semester ganjil tahun 2024/ 2025. Data terbaru semester genap tahun 2024/ 2025 yang penulis peroleh pada 8 Mei 2025 sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Populasi Jumlah Mahasiswa Aktif Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris Semester Genap Tahun 2024/ 2025 Angkatan 2018-2021

NO	Tahun	Jumlah Mahasiswa	Presentase
1.	2018	9	8,7%
2.	2019	12	11,5%
3.	2020	18	17,3%
4.	2021	65	62,5
JUMLAH		104	100%

Sumber: Admin Prodi Tadris Bahasa Inggris

2. Sampel

Sugiyono (2019) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut akan menjadi sampel yang akan diambil dari populasi tersebut yang betul-betul mewakili (*representative*). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Menurut Sugiyono (2019) total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Alasan mengambil teknik total sampling karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan tujuan agar data yang diperoleh lebih komprehensif, tidak ada bias pemilihan, dan seluruh populasi terwakili. Jumlah total sampel yang diambil yaitu sebanyak 104 mahasiswa.

Karakteristik untuk memenuhi sampel penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif Prodi Tadris Bahasa Inggris angkatan 2018-2020.
2. Mahasiswa/i Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol yang sedang menyusun tugas akhir.

E. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penggunaan instrument penelitian adalah cara untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial (Sugiyono, 2019). Hal ini

disebabkan karena belum memiliki bentuk yang pasti tentang masalah fokus penelitian, prosedur penelitian, hipotesis yang digunakan, bahkan hasil yang diharapkan, semuanya tidak dapat dipastikan dan dijelaskan sebelumnya, maka dari itu perlu dikembangkan dalam suatu penelitian. Di dalam penelitian ini terdapat dua instrument, antara lain sebagai berikut:

1. Skala *Self-Compassion*

Skala *self-compassion* menggunakan *self-compassion scale*, ini merupakan skala yang disusun oleh Sugianto dkk., (2020) yang merujuk pada aspek teori *self-compassion* dari Naff yaitu *Self-kindness*, *Common humanity* dan *Mindfulness*. Skala awalnya terdiri dari 26 item, kemudian peneliti melakukan modifikasi terhadap skala tersebut, dengan tujuan menyesuaikan dengan konteks penelitian, pada format skala penelitian juga di ubah dari lima poin menjadi empat poin. Salah satu item yang dimodifikasi yaitu aspek *common humanity* pada indikator empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Kalimat pernyataan awalnya yaitu “ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian orang” lalu pada item pernyataan ini dimodifikasi menjadi “ketika merasa tidak mampu dalam penulisan skripsi, saya mengingatkan pada diri sendiri bahwa setiap orang pasti juga merasakan hal yang sama”. Setelah modifikasi, kemudian dilakukan *expert judgment* oleh Bapak Rahman Pranovri Putra, M.Psi., untuk memastikan kesesuaian dengan kebutuhan penelitian. Responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka mengalami gejala-gejala pada skala, untuk item *favorable* diberi nilai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju) dan

untuk item *unfavorable* diberi nilai dari 1 (sangat setuju) sampai 4 (sangat tidak setuju) dengan menggunakan skala *likert*.

Tabel 3. 2
Blueprint Skala Self-Compassion Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Self-Kindness	• Berbicara kepada diri sendiri dengan lembut saat menghadapi masalah.	12	8	10
		• Memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri.	5	21	
		• Menerima ketidaksempurnaan diri tanpa merasa rendah diri.	19	1	
		• Bersikap sabar terhadap diri sendiri.	26	11	
		• Memahami bahwa setiap individu memiliki keterbatasan.	23	16	
2.	Common Humanity	• Kesabaran akan pengalaman universal.	7	4	8
		• Berkurangnya perasaan isolasi.	3	25	
		• Empati terhadap diri sendiri dan orang lain.	10	13	
		• Penerimaan terhadap keterbatasan diri.	15	18	
	Mindfulness	• Kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa berusaha menolaknya.	22	2	8
		• Sikap netral dan tidak reaktif terhadap emosi negatif.	9	20	
		• Penerimaan terhadap ketidaknyamanan dengan penuh pengertian.	14, 17	6, 24	
Total					26

2. Skala Optimisme

Skala optimisme adalah skala yang digunakan untuk mengukur optimisme pada mahasiswa. Skala optimisme menggunakan optimisme *scale*, ini merupakan modifikasi dari penelitian Sudirman (2020) yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori optimisme dari selligman, yaitu *permanence* (permanen), *pervasive* (pervasif), dan *personalization* (personalisasi). Skala awalnya terdiri dari 28 item, kemudian peneliti melakukan modifikasi

terhadap skala tersebut agar sesuai dengan konteks penelitian. Salah satu item yang dimodifikasi yaitu item aspek pervasif pada indikator memiliki harapan positif. Kalimat pernyataan awalnya yaitu “*saya merasa tidak mampu dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah*” lalu pada item pernyataan ini dimodifikasi menjadi “*saya merasa tidak mampu dalam mengikuti proses penyusunan skripsi*”. Responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka mengalami gejala-gejala pada skala, untuk item *favorable* diberi nilai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju) dan untuk item *unfavorable* diberi nilai dari 1 (sangat setuju) sampai 4 (sangat tidak setuju) dengan menggunakan skala *likert*.

Tabel 3. 3
Blueprint Skala Optimisme Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Permanence (Permanen)	• Merasa yakin bahwa kejadian yang saya alami hanya bersifat sementara.	1, 8	2	8
		• Merasa mampu untuk menghindari hal-hal buruk di masa mendatang.	3, 4, 5	6	
		• Kesiadaan untuk melakukan intropeksi.	7		
2.	Pervasive (Pervasif)	• Mampu mengambil sisi positif dari setiap peristiwa yang dihadapi.	14	9, 12, 15	10
		• Memiliki harapan positif dan percaya bahwa permasalahan yang dihadapi hanya terkait penyusunan skripsi dan bukan tentang keseluruhan hidup.	13	16, 18	
		• Mampu meraih pencapain atau prestasi.	11	10, 17	
3.	Personalization (Personalisasi)	• Memiliki perasaan nyaman dalam menjalankan kehidupan.	21, 25	22, 24	10
		• Memiliki sikap optimis	27, 28	19, 20	
		• Mampu mengekspresikan diri	26	23	
Total					28

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum instrument penelitian digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba guna mengkaji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir dalam instrument tersebut memiliki kelayakan dalam mengukur indikator-indikator perilaku yang menjadi fokus penelitian. Uji coba skala penelitian dilakukan pada tanggal 14 sampai 16 Mei 2025 pada 30 mahasiswa/I Pendidikan Bahasa Arab Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang angkatan 2018-2021.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen dikatakan valid jika dapat memberikan data yang akurat dan sesuai dengan kenyataan (Sugiyono, 2019). Pengukuran suatu aspek yang tidak cermat dan teliti dapat menimbulkan berbagai kesalahan, diantaranya dapat berupa hasil yang terlalu tinggi (*over estimasi*) atau yang terlalu rendah (*under estimasi*). Tes akan menghasilkan data kuantitatif yang valid bila *varians error* pengukuran kecil (disebabkan eror pengukuran kecil) sehingga angka yang dihasilkan dapat dipercaya sebagai angka yang sebenarnya (*true-scores*) atau angka yang mendekati keadaan yang sebenarnya. Validitas dinyatakan secara empiris oleh suatu koefisien validitas tertentu. Koefisien validitas memiliki makna jika rentang angka dari 0.00 sampai 1.00 dan batas minimum koefisien korelasi sudah dianggap memuaskan jika $r = 0.30$ (Azwar, 2017).

a. Analisis Item Instrumen *Self-Compassion*

Tabel 3. 4

Blueprint Skala Self-Compassion Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total Item Final	Total Item Gugur
			F	UF		
1.	Self-Kindness	• Berbicara kepada diri sendiri dengan lembut saat menghadapi masalah.	12	8	8	2
		• Memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri.	5	21		
		• Menerima ketidaksempurnaan diri tanpa merasa rendah diri.	19	1		
		• Bersikap sabar terhadap diri sendiri.	26	11		
		• Memahami bahwa setiap individu memiliki keterbatasan.	23	16		
2.	Common Humanity	• Kesabaran akan pengalaman universal.	7	4	7	1
		• Berkurangnya perasaan isolasi.	3	25		
		• Empati terhadap diri sendiri dan orang lain.	10	13		
		• Penerimaan terhadap keterbatasan diri.	15	18		
3.	Mindfulness	• Kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa berusaha menolaknya.	22	2	8	-
		• Sikap netral dan tidak reaktif terhadap emosi negatif.	9	20		
		• Penerimaan terhadap ketidaknyamanan dengan penuh pengertian.	14, 17	6, 24		
Jumlah					23	3

Keterangan: Angka yang diberi warna adalah nomor item yang gugur

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, dinyatakan 23 item lolos dengan nilai indeks $\geq 0,300$ termasuk daya beda item yang baik dan diterima. Sementara 3 item lainnya yaitu item nomor 4, 5, 8 dinyatakan gugur karena daya beda item rendah dan tidak disarankan.

b. Analisis Item Instrumen Optimisme

Tabel 3. 5
Blueprint Optimisme Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total Item Final	Total Item Gugur
			F	UF		
1.	Permanence (Permanen)	• Merasa yakin bahwa kejadian yang saya alami hanya bersifat sementara.	1, <u>8</u>	2		
		• Merasa mampu untuk menghindari hal-hal buruk di masa mendatang.	3, 4, <u>5</u>	6	6	2
		• Kesiediaan untuk melakukan intropeksi.	7			
2.	Pervasive (Pervasif)	• Mampu mengambil sisi positif dari setiap peristiwa yang dihadapi.	14	9, <u>12</u> , 15		
		• Memiliki harapan positif dan percaya bahwa permasalahan yang dihadapi hanya terkait penyusunan skripsi dan bukan tentang keseluruhan hidup.	13	16, 18	9	1
		• Mampu meraih atau pencapai prestasi.	11	10, 17		
3.	Personalization (Personalisasi)	• Memiliki perasaan nyaman dalam menjalankan kehidupan.	21, 25	22, 24		
		• Memiliki sikap optimis	27, 28	<u>19</u> , 20	8	2
		• Mampu mengekspresikan diri	<u>26</u>	23		
Jumlah					23	5

Keterangan: Angka yang diberi warna adalah nomor item yang gugur

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, dinyatakan 23 item lolos dengan nilai indeks $\geq 0,300$ termasuk kedalam daya beda item yang baik dan diterima. Sementara 5 item lainnya yaitu item nomor 5, 8, 12, 19, dan 26 dinyatakan gugur karena daya beda item yang rendah dan tidak disarankan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan dalam kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya meskipun digunakan berulang kali. Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, berarti pengukuran semakin reliabel. Pada umumnya, reliabilitas dianggap memuaskan apabila koefisiennya mencapai 0,900 dan skor 0.800 atau 0,85 dinilai sudah bagus untuk digunakan sebagai alat ukur (Azwar, 2017). Peneliti melakukan uji reliabilitas pada item-item yang lolos dalam uji coba sehingga layak digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* memiliki nilai *Cronbach's alpha* 0,874. Sementara itu, hasil uji reliabilitas pada skala optimisme diperoleh *Cronbach's alpha* 0,899. Berikut hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* dan optimisme menggunakan SPSS 29.0 for windows:

Tabel 3. 6

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-Compassion*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
,874	23

Tabel 3. 7

Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
,899	23

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data serta penyajian secara kelompok agar mudah dibaca dan diinterpretasikan. Data didapatkan melalui angket atau kuesioner, diolah dan dianalisis dibantu dengan menggunakan SPSS 29.0 *for windows*. Sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat apakah ada hubungan *self-compassion* dengan optimisme, penelitian ini menggunakan teknik korelasi *pearson*. Teknik korelasi *pearson* atau dikenal juga dengan korelasi *Product moment* adalah teknik untuk mengukur keeratan hubungan secara linear antara dua variabel yang mempunyai distribusi data normal. Analisis ini digunakan untuk mencari hubungan dua variabel apabila data kedua variabel berbentuk interval atau rasio dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiyono, 2016). Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini, terdiri dari:

1. Kategorisasi Variabel

Tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Untuk membuat kategorisasi diperlukan mean teoritik dan satuan standar deviasi. Peneliti melakukan kategorisasi skor menjadi tiga bagian, yaitu rendah, sedang dan tinggi (Azwar, 2012). Berikut adalah rumus yang digunakan untuk membuat kategorisasi dalam penelitian ini:

Skor Maksimal = Jumlah soal x skor skala terbesar

Skor Minimal = Jumlah soal x skor skala terkecil

Mean teoretik (μ) = $\frac{1}{2}$ (Skor maksimal + skor minimal)

Standar Deviasi (σ) = $\frac{1}{6}$ (Skor maksimal – skor minimal)

Berdasarkan mean dan standar deviasi, ditentukan kategorisasi dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3. 8

Rumus Tiga Kategori

Kategori	Rentang Skor
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi dan distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Uji normalitas dikatakan terpenuhi apabila nilai signifikannya menunjukkan nilai lebih besar ($>$) dari 0.05. Sebaliknya, uji normalitas dikatakan tidak terpenuhi apabila nilai signifikannya menunjukkan nilai lebih kecil ($<$) dari pada 0.05 (Priyanto, 2014).

3. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas data, apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan aplikasi SPSS dan diinterpretasikan dengan nilai signifikansinya. Uji linieritas pada SPSS digunakan *Test of Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dapat dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila nilai signifikansi pada linearitas kecil dari 0,05 (Priyanto, 2014).

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode regresi sederhana untuk menguji hipotesis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 29.0 for

windows dengan ketentuan nilai signifikan < 0.05 . Jika nilai signifikan yang didapat berada pada taraf < 0.05 maka dapat dikatakan tidak terdapat kontribusi variabel independent terhadap variabel dependen.

