

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang dirancang secara sistematis dari awal hingga akhir untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang sesuai dengan kaidah penelitian ilmiah (Paramita et al., 2021). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pada satu variabel berhubungan dengan perubahan pada variabel lainnya, berdasarkan nilai koefisien korelasi. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengungkap seberapa kuat dan kemana arah hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut atau sifat objek, individu atau kegiatan yang memiliki variasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan juga diteliti sehingga dapat ditarik menjadi suatu kesimpulan (Sugiyono, 2011). Berikut terdapat variabel- variabel yang akan diukur dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*Independent variabel*)

Variabel bebas (X) merupakan variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain. Variabel bebas dalam

penelitian ini adalah *Self Compassion*.

2. Variabel terikat (*Dependen variabel*)

Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi emosi.

Jadi, jenis dan pendekatan penelitian kuantitatif ini adalah jenis penelitian yang dilakukan untuk melihat dan membuktikan apakah ada korelasi antara kedua variabel dengan menganalisis data yang berupa angka-angka. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *deskriptif kuantitatif korelasional*.

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional adalah defenisi yang dirumuskan oleh peneliti mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam permasalahan penelitian, dengan tujuan agar terdapat kesamaan pemahaman atau persepsi antara peneliti dan pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian tersebut (Sanjaya, 2013).

1. *Self Compassion* merupakan bentuk sikap berbelas kasih pada diri sendiri dan tidak menyalahkan bahkan mengoreksi diri secara berlebihan atas kesalahan dan kegagalan yang dialami.
2. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengelola dan mengontrol emosi dengan baik untuk mencapai keseimbangan emosi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang akan diteliti (Sugiyono, 2008). Populasi penelitian didefinisikan sebagai suatu kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017). Dengan kata lain, populasi adalah wilayah atau lokasi yang akan menjadi objek penelitian yang tentunya mempunyai kualitas dan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti untuk melakukan penelitian sampai dalam proses penarikan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dikelas VII, VIII, IX SMPN 1 Bukik Barisan.

Tabel 3.1 Data Rincian Jumlah Siswa di SMPN 1 Bukik Barisan

No	Kelas	Jumlah		Total
		L	P	
1	7	18	11	29
2	8.1	13	11	24
3	8.2	13	10	23
4	9.1	12	8	20
5	9.2	12	7	19
Jumlah		68	47	115

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Subjek dalam sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel

merupakan bagian dari populasi (Azwar, 2017). Adapun dalam penarikan sampel yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Menurut (Azwar, 2017) metode pengambilan sampel secara random atau acak sederhana *Simple Random Sampling* hanya layak atau cocok diterapkan pada populasi yang memiliki kondisi yang relatif seragam atau homogen. Homogen dalam artian menyangkut variabel-variabel individual yang berkaitan atau berpengaruh terhadap variabel dependen yang sedang diteliti.

Sedangkan dalam menentukan ukuran sampel banyak ahli riset yang menyarankan untuk mengambil sampel sebesar 5% dari total populasi sebagai aturan kasar. Dalam hal ini jelas bahwa pertimbangan efisiensi sumber daya berupa tenaga, waktu dan dana menjadi hal yang perlu untuk dipertimbangkan, sehingga peneliti dapat menggunakan sampel yang mewakili populasi tersebut.

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : *Margin Of Error / Error Tolerance* (Batas Toleransi Kesalahan)

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

$$n = \frac{115}{1+115.(0.05)^2}$$

$$n = \frac{115}{1+115.0,0025}$$

$$n = \frac{115}{1,2875}$$

$$n = 89,3$$

Dari perhitungan rumus slovin di atas, didapatkan sampel penelitian sebanyak 89,3 dibulatkan menjadi 90 orang.

E. Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian disebut dengan Instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2019) instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai atau yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Angket merupakan teknik dalam pengumpulan data yang melibatkan serangkaian pernyataan atau pertanyaan dalam bentuk tertulis kepada responden (Sugiyono, 2019). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari (SS) sangat setuju, (S) setuju, (N) netral, (TS) tidak setuju, (STS) sangat tidak setuju.

Tabel 3.2 Daftar Skor Skala Likert Alat Ukur *Self Compassion*

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS	5	1
S	4	2
N	3	3
TS	2	4
STS	1	5

Alat ukur penelitian berupa skala psikologi model likert yaitu skala *Self Compassion* dan Skala Regulasi Emosi. Dengan skala likert ini peneliti akan mengukur sikap, pendapat, dan pandangan seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. kemudian peneliti akan menjabarkan variabel-variabel penelitian menjadi indikator variabel (Sugiyono, 2018).

a. Skala *Self Compassion*

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat *self compassion* pada subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Compassion* yang merupakan alat ukur yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan teori dari Neff (2003). Skala ini disusun dengan melibatkan 3 aspek atau dimensi positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Skala *self compassion* disusun oleh peneliti sendiri yang dibimbing langsung oleh Dosen Dr. Reza Fahmi, M.A dan Dosen Mardenny, M.Psi., Psikolog. Skala *Self compassion* ini terdiri dari

36 aitem berdasarkan aspek dari *self compassion* yaitu *self kindness* (mengasihani diri), *common humanity* (kemanusiaan universal), dan *mindfulness*. Adapun *blueprint* dari skala *self compassion* sebagai berikut :

Tabel 3.3. *Blueprint* Skala *Self Compassion*
(Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		JML
		F	UF	
<i>Self-kindness</i>	1. Memiliki kecenderungan peduli dan baik terhadap diri sendiri	1,2	10,11	4
	2. Memiliki kecenderungan untuk mendukung diri sendiri	3,19	12,28	4
	3. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri	20,21	29,30	4
<i>Common Humanity</i>	1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang	13,14	4,5	4
	2. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup	15, 31	6, 22	4
	3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap orang	32,33	23,24	4

<i>Mindfulness</i>	1. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit	7,8	16,17	4
	2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan	9,25	18, 34	4
	3. Menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang	26,27	35,36	4
Jumlah		18	18	36

b. Regulasi Emosi

Untuk mengukur tingkat regulasi emosi pada remaja, peneliti menggunakan alat ukur penelitian berupa skala yang di susun oleh peneliti sendiri. Aitem pada skala regulasi emosi ini terdiri dari 36 aitem, dengan menggunakan skala likert dengan aitem *favorable* dan *unfavorable*. Skala ini disusun dengan melibatkan 3 aspek regulasi emosi yaitu Monitoring Emosi, Mengevaluasi Emosi, Memodifikasi Emosi. Skor regulasi emosi akan didapat dari hasil penjumlahan seluruh respon jawaban. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada remaja begitupun sebaliknya. Adapun *Blueprint* dari Skala Regulasi Emosi Sebagai Berikut :

Tabel 3.4 Blueprint Skala Regulasi Emosi
(Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		Jml
		F	UF	
Monitoring emosi	Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul	1,2,3,1 9,20,21 ,34,35, 36	16,17, 18,32, 33	15
Mengevaluasi emosi	Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran irasional	7,8,9,2 9,30,31	4,5,6, 22,23, 24	12
Memodifikasi emosi	Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat	13,14,1 5,25,26	10,11, 12,27, 28	10

	terhindar dari keadaan yang negatif (seperti marah, cemas dan putus asa)			
Jumlah		20	16	36

Setelah skala di susun, selanjutnya peneliti menyeleksi dan menganalisis item-item. Kemudian peneliti akan melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian guna memperoleh data yang akurat. Uji coba skala penelitian dilakukan pada siswa perempuan dan laki-laki di SMPN 16 Padang dengan melibatkan 30 responden.

F. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017), menunjukan bahwa derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Tujuan dilakukannya uji validitas untuk melihat apakah data yang diperoleh setelah penelitian valid atau tidak, dengan menggunakan instrumen atau alat ukur yang digunakan (kuesioner). Adapun pengujian kelayakan atau melalui *professional judgment* (penelitian ahli), yang dalam hal ini penulis melakukan pengujian validitas aitem yang dibimbing langsung oleh ibu Nira Gusfika, M.Psi. Psikolog.

Azwar (2013) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat validitas suatu alat ukur maka semakin kecil kemungkinan terjadinya kesalahan pengukuran. Artinya, skor yang diperoleh setiap individu dari alat ukur tersebut akan mendekati skor sebenarnya yang dimiliki oleh individu tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi mengacu pada sejauh mana butir-butir pertanyaan relevan dengan indikator perilaku yang diukur serta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Azwar, 2012). Dalam artian bahwa validasi isi adalah sejauh mana isi dari instrumen penelitian dapat mewakili semua aspek dari sebuah variabel (Singarimbun dan efendi, 2016). Validitas isi memastikan bahwa pengukuran memasukan sekumpulan butir yang memadai dan mewakili yang mengungkap konsep. Validitas isi dapat dicapai dengan menyusun indikator konsep dan variabel yang cukup luas, sehingga ia benar-benar dapat mengukur variabel yang dioperasionalkan atau kongret (Sudaryono, 2018).

Azwar (2016) menjelaskan bahwa jika validitas isi pada intinya adalah untuk menjawab pertanyaan apakah setiap butir pernyataan dapat dijadikan acuan dalam mengukur suatu variabel, serta apakah butir-butir tersebut telah mencakup seluruh aspek dari isi yang ingin diukur. Maksudnya adalah semua domain isi tidak hanya harus mencerminkan isi secara menyeluruh. Tetapi juga harus memuat pernyataan-pernyataan yang sesuai dan relevan dengan variabel penelitian. Untuk mengukur validitas isi dilakukan dengan menghitung korelasi antara masing-masing butir

pernyataan (X) dengan skor total (Y) menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

1. Analisis item *self compassion*

Tabel 3.5 Blue Print Self Compassion (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		JML
		F	UF	
<i>Self-kindness</i>	1. Memiliki kecenderungan peduli dan baik terhadap diri sendiri	1,2	10,11	4
	2. Memiliki kecenderungan untuk mendukung diri sendiri	3,19	12,28	4
	3. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri	20,21	29,30	4
<i>Common Humanity</i>	1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang	13,14	4,5	4
	2. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup	15*, 31	6, 22	4

	3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap orang	32,33	23,24	4
<i>Mindfulness</i>	1. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit	7,8*	16,17	4
	2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan	9,25	18*, 34	4
	3. Menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang	26*,27	35,36	4
Jumlah		18	18	36

(*) Aitem Gugur

Berdasarkan uji validitas melalui bantuan *SPSS 20.0 for windows*, didapatkan 32 aitem dari skala *self compassion* yang dinyatakan valid yaitu terdiri dari aitem-aitem sebagai berikut: **1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,13,14,16,17,19,20,21,22,23,24,25,27,28,29,30,31,32,33,34,35 dan 36**. Terdapat 4 aitem yang tidak valid yaitu: **8,15,18 dan 26**. Jadi instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *Self Compassion* sebanyak 32 aitem.

2. Analisis item regulasi emosi

Tabel 3.6 *Blue Print* Regulasi Emosi (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		Jml
		F	UF	
Monitoring emosi	Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul	1,2,3, 19*,20 *,21,34 ,35,36	16,17, 18,32, 33	15
Mengevaluasi emosi	Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran irasional	7,8,9,2 9,30,31	4,5,6, 22,23, 24	12
Memodifikasi emosi	Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti marah, cemas	13,14,1 5*,25,2 6	10,11, 12,27, 28	10

	dan putus asa)			
Jumlah		20	16	36

(*) Aitem Gugur

Berdasarkan uji validitas melalui bantuan *SPSS 20.0 for windows*, didapatkan 33 aitem dari skala regulasi emosi yang dinyatakan valid yaitu terdiri dari aitem-aitem sebagai berikut yaitu **1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 dan 35**. Terdapat 3 aitem yang tidak valid yaitu: **5, 19, dan 20**. Jadi instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur Regulasi Emosi sebanyak 33 aitem.

G. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, dan akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula. Uji reliabilitas ini digunakan pada responden siswa di SMPN 1 Bukik Barisan. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen skala psikologis dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan rumus Alpha.

Alasan peneliti menggunakan rumus Alpha karena mengestimasi reliabilitas instrumen yang skornya bukan hanya dari 1 dan 0, namun juga skala politomus seperti angket (skala likert 1-2-3-4-5). Berikut terdapat

beberapa batasan nilai reliabilitas menurut Devellis dalam Saifuddin (2020) yaitu:

- a. Tidak dapat diterima jika dibawah 0,60
- b. Diterima tapi kurang memuaskan jika antara 0,60-0,65
- c. Diterima secara minimal jika antara 0,65-0,70
- d. Dapat diterima jika antara 0,70-0,80
- e. Sangat baik jika antara 0,80-0,90
- f. Jauh diatas 0,90 sebaiknya skala yang disusun diperpendek

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS versi 20.0 for windows*. Berikut hasil uji reliabilitas pada skala *Self Compassion* :

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.866	31

Berdasarkan batasan tersebut, nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh untuk skala *Self Compassion* yaitu sebesar 0.866 termasuk dalam kategori sangat baik.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.839	33

Berdasarkan batasan tersebut, nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh untuk skala Regulasi Emosi yaitu sebesar 0.839 termasuk dalam kategori sangat baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa skor koefisien skala *Self Compassion* sebesar $r = 0,866$. Skor koefisien skala Regulasi Emosi sebesar $r = 0,839$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *Self Compassion* dan skala Regulasi Emosi dapat diterima dan bernilai sangat baik sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian kegiatan berupa penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah. Tujuan dari analisis data ini adalah dapat memahami maksud dari data yang sudah di dapatkan, seperti mengelompokan, meringkasnya menjadi suatu yang kompak dan mudah dimengerti, serta menemukan pola umum yang timbul dari data tersebut. Analisis data adalah tahap yang dilakukan setelah peneliti mengumpulkan seluruh data dari responden atau sumber data lain yang dibutuhkan oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *statistic descriptif*.

Statistic descriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Peneliti menggunakan *Statistic descriptif*

karena hanya ingin mendeskripsikan data sampel, dan tidak membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel diambil (Siyoto & Sodik, 2015).

a. Kategorisasi variabel

Pengelompokan variabel dibagi menjadi dua kategori dengan ketentuan yaitu tinggi dan rendah.

b. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan teknik statistik apa yang digunakan. Apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data berdistribusi normal apabila dapat dianalisis dengan statistik parametrik seperti korelasi product moment/pearson dan regresi. Data berdistribusi tidak normal dapat dianalisis dengan statistik non parametrik seperti korelasi *rank spearman* dan korelasi *kendall* (Susilowati,2020).

c. Uji linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel X dan variabel Y mempunyai hubungan linear (Siregar,2017). Uji linearitas digunakan untuk menilai apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Uji linearitas juga digunakan untuk mencari persamaan garis regresi variabel bebas X terhadap variabel Y terikat. Untuk melakukan uji linearitas pada penelitian ini, dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 20.0 for windows*

d. Uji hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode dalam pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi yaitu korelasi pearson product moment, yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel *dependen* (X) memiliki hubungan dengan variabel *independen* (Y).



