

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Creswell dan Creswell (2018), pendekatan penelitian adalah rencana dan prosedur penelitian yang mencakup asumsi luas hingga teknik pengumpulan, analisis, dan interpretasi data yang mendalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesisnya. Pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang menguji teori-teori objektif dengan memeriksa hubungan antara variabel yang dapat diukur, biasanya dengan bantuan instrumen, dan kemudian dianalisis dengan prosedur statistik (Creswell & Creswell, 2018). Menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang memfokuskan pada data numerik (angka), yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode statistika. Tujuan menggunakan metode kuantitatif adalah untuk mendapatkan bukti tentang signifikansi perbedaan kelompok atau hubungan antar variabel yang diteliti. Peneliti ini, peneliti menggunakan metode korelasional, yakni salah satu pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk memahami sejauh mana hubungan dua variabel. Peneliti menggunakan metode ini untuk mengungkapkan hubungan *social comparison* dan *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang pengguna Instagram.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengidentifikasi dua variabel yang akan diselidiki hubungannya satu sama lain. Kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas (X)

Menurut Azwar (2017) variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau mengakibatkan perubahan pada variabel terikat. Penelitian ini menggunakan variabel bebas adalah *social comparison*.

b. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang diukur untuk mengetahui pengaruh dari variabel lain (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan variabel terikat adalah *psychological well-being*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017) definisi operasional adalah definisi variabel penelitian yang dibuat berdasarkan karakteristik atau ciri-ciri dari variabel tersebut. Berikut definisi operasional dari masing-masing variabel:

a. *Psychological Well-being*

Kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan emosi dan kognitifnya, menghadapi situasi atau pengalaman hidupnya dengan positif dikenal sebagai *psychological well-being*. Individu yang mengatur tingkah lakunya sesuai dengan kebutuhan dapat menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat

mengambil keputusan secara mandiri untuk tujuan hidup yang dijalani sehingga memungkinkannya memaknai hidup dan memiliki keinginan untuk terus berkembang. Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-being Scales (PWBS)*. Skala yang digunakan berdasarkan pada aspek-aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*).

b. *Social Comparison*

Social comparison atau perbandingan sosial merupakan salah satu aspek psikologis yang umum digunakan sebagai cara seseorang mengevaluasi dirinya sendiri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Subjek pembandingan dalam penelitian ini adalah orang-orang yang mereka lihat di Instagram dan yang mereka anggap lebih baik daripada diri mereka sendiri. Untuk mengukur tinggi rendahnya perilaku *social comparison* dalam penelitian ini menggunakan skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999). Skala yang digunakan berdasarkan pada aspek-aspek yang membentuk *social comparison*, yaitu pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam peneliti merupakan gambaran seluruh kelompok orang yang menjadi fokus penelitian. Semua orang dalam populasi ini biasanya tidak terlibat dalam suatu penelitian, tetapi hasil penelitian ini dapat diterapkan pada seluruh populasi (Gravetter & Forzano, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Imam Bonjol yang pada periode 2024/2025 berjumlah:

Tabel 3.1 *Gambaran Umum Jumlah Populasi*

Fakultas/Prodi	Jumlah
Adab dan Humaniora	1.015
Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1.673
Ekonomi dan Bisnis Islam	2.817
Sains dan Teknologi	634
Syariah	2.244
Tarbiyah dan Keguruan	4.399
Ushuluddin dan Studi Agama-agama	1.856
Total	14.638

Sumber: Data Akademik Pusat UIN Imam Bonjol Padang 2025

b. Sampel

Sampel adalah sekumpulan individu yang dipilih dari suatu populasi dan biasanya dimaksudkan untuk mewakili populasi tersebut dalam suatu penelitian (Gravetter & Forzano, 2018). Penentuan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini diambil dari data tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini memiliki populasi sebanyak 14.638 orang mahasiswa aktif UIN Imam Bonjol Padang. Batas toleransi skor yang digunakan adalah sebanyak 5%. Untuk mengetahui jumlah sampel dalam penelitian ini, berdasarkan tabel di bawah ini:

Tabel 3.2 *Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael*

N	S		
	1%	5%	10%
15.000	635	340	266

Berdasarkan hasil data di atas dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 340 orang mahasiswa. Adapun teknik penarikan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2019) teknik *probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang memberikan peluang yang setara bagi setiap subjek dalam populasi untuk dipilih sebagai sampel dalam penelitian. Teknik *probability sampling* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, yang merupakan pengambilan sampel secara acak (Sugiyono, 2019).

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala *psychological well-being* dan skala *social comparison*. Kedua skala ini menggunakan model skala likert untuk mengukur tingkat karakteristik psikologis tertentu. Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) adalah lima pilihan jawaban pada skala penelitian ini. Sistem

pemberian nilai atau skor pada kedua skala likert yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan di bawah ini:

Tabel 3.3 Penilaian Skala likert

Responden Pernyataan	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

a. Skala *Psychological Well-being*

Skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah *Psychological Well-being Scale (PWBS)*, yang dibuat oleh Ryff (1989). Skala ini telah diadaptasi oleh Humaidah dan Rachmat (2025).

Hasil perhitungan uji validitas dari adaptasi skala menggunakan *confirmatory factor analysis (CFA)* menunjukkan nilai RMSEA = 0.06, CFI = 0.899, TLI = 0.829. Semua item memiliki nilai $t > 1.96$, yang menunjukkan bahwa semua item valid dalam mengukur *psychological well-being*. Adapun *blueprint* skala *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 Bluepint Skala *Psychological Well-being*

No	Dimensi	No. Item	Jumlah	Persentase
1	Penerimaan diri	1,2,5*	3	16,67%
2	Hubungan positif dengan individu lain	6*,13,16*	3	16,67%
3	Kemandirian	15*,17,18	3	16,67%
4	Penguasaan lingkungan	4*,8,9	3	16,67%

5	Tujuan hidup	3,7*,10*	3	16,67%
6	Pertumbuhan pribadi	11,12,14*	3	16,67%
Jumlah			18	100%

*unfavourable

b. Skala *Social Comparison*

Skala yang digunakan untuk mengukur *social comparison* adalah skala yang dikembangkan oleh Gibbons and Buunk (1999) yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM). Skala ini telah diadaptasi oleh Moningga (2018).

Validitas adaptasi skala ini memperoleh nilai koefisien dengan kisaran $\alpha = 0,333$ hingga $\alpha = 0,543$. Ini menunjukkan bahwa semua item tersebut valid, artinya mampu mengukur konstruk yang dimaksud dengan baik. Hasil pengukuran reliabilitas skala memperoleh hasil reliabilitas yang baik, yaitu sebesar $\alpha = 0,793$ sehingga dapat dikatakan skala adaptasi *social comparison* ini reliabel. Adapun *blueprint* dari skala *social comparison* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala *Social Comparison*

No	Dimensi	No. Item	Jumlah	Persentase
1	<i>Ability</i>	1,2,3,4,5*,6	6	54,55%
2	<i>Opinion</i>	7,8,9,10,11*	5	45,45%
Jumlah			11	100%

*unfavourable

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas adalah salah satu konsep dalam mengevaluasi alat ukur yang mengacu pada kebermanaknaan, kelayakan, dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil uji coba pada alat ukur yang bersangkutan (Azwar, 2022).

a. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018) validitas berasal dari kata "*validity*" yang berarti sejauh mana akurasi alat tes atau skala dalam melakukan suatu pengukuran. Apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran tentang variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran tersebut memiliki validitas yang tinggi. Uji validitas dalam pengukuran ini menggunakan uji validitas isi (*content validity coefficient*). Validitas isi didasarkan pada analisa rasional pada pengujian terhadap isi alat tes melalui *professional judgment* (Azwar, 2017). Validitas isi akan dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi dan narasumber lainnya.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah berasal dari kata "*reliability*" yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang sangat reliabel. Menurut Azwar (2018) alat ukur dapat dianggap dapat diandalkan apabila hasil pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang hampir identik setiap kali pengukuran dilakukan terhadap kelompok subjek yang sama. Ini berlaku selama

aspek yang diukur pada subjek itu sendiri tetap tidak berubah. Pengukuran koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas akan dikatakan semakin tinggi.

Uji reliabilitas dapat diperoleh dari skor *Cronbach's Alpha*, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur reliabilitas tingkat konsistensi internal pada alat ukur. Jika nilai $\alpha > 0,70$ dapat dikatakan apabila pernyataan dalam alat ukur tersebut reliabel. Penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi software SPSS *for Windows* dalam melakukan uji reliabilitas.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian tahapan yang dilakukan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang telah peneliti cantumkan. Tujuan dilakukannya analisis data adalah untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini terdiri dari kategorisasi variabel, uji asumsi, dan uji hipotesis.

a. Kategori Variabel

Kategori variabel memiliki tujuan untuk mengelompokkan individu ke dalam suatu kelompok yang berbeda secara berjenjang berdasarkan nilai mean teoritis dan standar deviasi. Peneliti membagi kategori menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012).

Berikut adalah rumus yang digunakan untuk melakukan kategorisasi tersebut:

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimal} &= \text{Jumlah soal} \times \text{skor skala terbesar} \\ \text{Skor Minimal} &= \text{Jumlah soal} \times \text{skor skala terkecil} \\ \text{Mean Teoritik } (\mu) &= \frac{1}{2} (\text{skor maksimal} + \text{skor minimal}) \\ \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \frac{1}{2} (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})\end{aligned}$$

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

Tabel 3.6 *Rumusan Tingkat Kategori*

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

b. Uji asumsi

Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linearitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berasal dari populasi yang persebarannya normal, karena asumsi statistika yang digunakan adalah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran variabel yang hendak diukur mempunyai distribusi normal atau tidak. Untuk mengukur uji normalitas, peneliti menggunakan teknik normalitas *one sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS for window. *Kolmogorov Smirnov* digunakan karena responden yang menjadi

subjek pada penelitian ini melebihi 50 orang. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikan 0.05 ($\text{sig} > 0.05$) maka data dapat dikatakan terdistribusi secara normal (Santoso, 2010).

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, sehingga dapat diketahui apakah peningkatan atau penurunan di satu variabel diikuti dengan penurunan dan peningkatan di variabel lainnya. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS *for Windows* menggunakan *test of linearity* dengan taraf signifikan 0.05. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi pada linearitas kecil dari 0.05 (Santoso, 2010).

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah langkah untuk membuat kesimpulan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti. Uji hipotesis dilakukan dengan metode korelasi pearson. Perhitungan *korelasi pearson product moment* digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara *social comparison* dengan *psychological well-being*. Penggunaan aplikasi SPSS *for Windows* digunakan untuk menguji hipotesis dengan ketentuan nilai signifikansi >0.05 . Apabila nilai signifikansi yang dihasilkan berada pada taraf <0.05 maka dapat dikatakan tidak terdapat kontribusi variabel *social comparison* terhadap variabel *psychological well-being*.