

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan metode kuantitatif. Korelasi bertujuan untuk melihat atau menemukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel yang akan diteliti, betapa eratnya hubungan, serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variasi antara satu variabel berkaitan dengan variabel lainnya sehingga dapat memperoleh suatu informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada atau tidaknya efek variabel yang lain.

Pendekatan korelasional dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui sejauh mana hubungan dan pengaruh *self-compassion* (variabel independen) terhadap *psychological well-being* (variabel dependen) pada santri. Menurut Azwar (2012), penelitian korelasional tepat digunakan ketika peneliti ingin mengukur derajat hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi variabel, sehingga metode ini memberikan gambaran yang akurat dan relevan mengenai hubungan alami yang terjadi di lapangan. Dengan demikian, pendekatan ini mendukung pengumpulan data melalui kuesioner untuk memperoleh informasi kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Independen Variabel atau Variabel Bebas (X):

Self-compassion variabel yang menggambarkan kemampuan individu untuk bersikap baik pada diri sendiri, terutama saat menghadapi penderitaan atau kegagalan. Variabel ini dipilih karena *self-compassion* dianggap sebagai faktor penting yang dapat mempengaruhi cara seseorang mengelola stres dan tekanan hidup secara emosional.

2. Dependen Variabel atau Variabel Terikat (Y):

Psychological well-being: Merupakan keadaan di mana seseorang merasa puas, memiliki kontrol diri, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik. Variabel ini dijadikan fokus karena kesejahteraan psikologis merupakan indikator utama kesehatan mental yang dapat dipengaruhi oleh sikap dan pola pikir individu terhadap dirinya sendiri.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut Azwar (2012), adalah penjelasan tentang variabel-variabel penelitian yang dirumuskan secara jelas dan spesifik agar dapat diukur atau diamati secara empiris. Definisi ini mengubah konsep abstrak menjadi bentuk indikator atau ukuran yang dapat digunakan dalam pengumpulan data sehingga hasil penelitian menjadi lebih terukur dan dapat diuji secara ilmiah. variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Definisi *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap seseorang terhadap dirinya sendiri

yang meliputi *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap perasaan tanpa menghakimi). Variabel ini diukur dengan menggunakan skala *self-compassion*, yang mengacu pada tiga aspek yang dikemukakan oleh (Neff, 2003): *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

2. Definisi *Psychological well-being*

Definisi *psychological well-being* merujuk pada teori (Ryff, 1989) merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi penderitaan diri dengan melakukan penerimaan diri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta membangun kekuatan dan kebebasan personal disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan untuk meningkatkan potensi diri yang menjadikan individu lebih sehat secara mental. Adapun aspek-aspeknya yaitu: menerima diri sendiri, membangun hubungan positif dengan orang lain, menjadi mandiri, menguasai lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan diri.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti dan dianalisis (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh santri SMP dan SMA di Pondok Pesantren Sabihisma Padang. Awalnya, jumlah santri adalah 158 orang, tetapi saat penelitian hanya 150 orang karena beberapa santri pindah.

Tabel 3.1
Populasi Santri di Pondok Pesantren Sabihisma Padang

Keterangan	Jumlah
Jumlah Santri Awal	158 orang
Jumlah Santri Saat Penelitian	150 orang
Populasi	Seluruh santri tingkat SMP dan SMA di Pondok Pesantren Sabihisma Padang

Sumber: *Sabihisma Padang, 2025*

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 150 santri yang tersebar di 6 kelas, yaitu 3 kelas SMP dan 3 kelas SMA. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael, dari populasi 150 orang, jumlah sampel yang diambil adalah 105 orang (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan metode random sampling. Metode ini dipilih karena memungkinkan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih, sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan mengurangi bias. Random sampling juga dilakukan dengan membagi populasi menjadi kelompok kecil (strata) yang memiliki karakteristik serupa, kemudian sampel diambil secara acak dari setiap kelompok. Pendekatan ini sesuai dengan pedoman Sugiyono, (2015) dan bertujuan memastikan bahwa sampel mencerminkan keberagaman dalam populasi secara adil.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Sumber: Sugiyono (2015)

Dalam menentukan ukuran sampel, peneliti menetapkan batas toleransi kesalahan sebesar 5% dari total populasi sebagai pedoman umum. Pendekatan ini sejalan dengan praktik yang direkomendasikan dalam penelitian kuantitatif untuk menjaga keseimbangan antara akurasi hasil dan efisiensi pengumpulan data. Berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2015), jumlah sampel yang diperlukan dari populasi yang tersedia adalah sebanyak 105 responden. Tabel ini sering digunakan dalam penelitian sosial karena telah mempertimbangkan tingkat signifikansi dan proporsi populasi secara statistik.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala penyelesaian masalah. Kedua skala ini menggunakan model skala Likert. Skala Likert adalah salah satu metode pengukuran yang umum digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu pernyataan dengan pilihan jawaban berjenjang (Azwar, 2012). Skala ini biasanya terdiri dari beberapa tingkat jawaban, misalnya dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju, yang bertujuan untuk menangkap intensitas sikap atau perasaan responden secara kuantitatif. Dalam penelitian ini, skala Likert disajikan dalam bentuk pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu:

Tabel 3.3
Skor Skala Sikap Model Likert

Skala Likert	Favorable (F)	Unfavorable (UF)
1. Sangat Setuju	5	1
2. Setuju	4	2
3. Netral	3	3
4. Tidak Setuju	2	4
5. Sangat Tidak Setuju	1	5

Sumber: Azwar (2012).

1. Skala *Psychological well-being*

Metode pengumpulan data untuk mengukur penyelesaian masalah yaitu menggunakan skala *Psychological Well-Being*, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Blueprint aspek *Psychological Well-Being* tersebut dirancang untuk mencakup keenam dimensi tersebut sebagai indikator dalam pengukuran:

Tabel 3.4
Blueprint Skala Psychological Well-Being Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Total
Otonomi	1. Percaya diri dalam menyampaikan pendapat	1,7,27	9 ,24,25	6
	2. Mandiri mengambil keputusan			
	3. Tidak bergantung pada bantuan			
Penguasaan Lingkungan	1. Mampu menyelesaikan tanggung jawab	8,21,26	2,23,36	6
	2. Mampu mengatur waktu			
	3. Beradaptasi dengan lingkungan			
Pertumbuhan Pribadi	1. Tertarik pada pembelajaran	3,22,35	10,18,28	6
	2. Terbuka pada perubahan			
	3. Mencoba hal baru			
Hubungan Positif dengan Orang Lain	1. Membangun hubungan baik	11,20,34	4,19,29	6
	2. Senang berbagi cerita			
	3. Empati terhadap orang			
Tujuan Hidup	1. Memiliki arah hidup	5,16,30	13,17,32	6
	2. Menjalani hidup dengan makna			
	3. Semangat mencapai tujuan			
Penerimaan Diri	1. Menerima diri apa adanya	12,15,33	6,14,31	6
	2. Percaya diri			
	3. Berdamai dengan masa lalu			
Total				36

2. Skala *Self-compassion*

Metode pengumpulan data untuk mengukur penyelesaian masalah yaitu menggunakan skala *Self-compassion*, yaitu *Self-Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness*. Adapun *blueprint* penyelesaian masalah tersebut yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.5
Blueprint Skala *Self-Compassion* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Total
Self-Kindness	1. Menerima diri sendiri	1,5,6	10,11,16	6
	2. Menyayangi diri di masa sulit			
	3. Tidak terjebak pada kritik diri			
Common Humanity	4. Sadar bahwa semua orang pernah gagal	2,4,7	14,15,17	6
	5. Melihat kegagalan sebagai pengalaman bersama			
	6. Tidak merasa sendirian saat gagal			
Mindfulness	7. Tenang menghadapi kesulitan	12,13,18	3,8,9,	6
	8. Tidak larut dalam penilaian negatif terhadap diri			
	9. Melihat masalah sebagai pembelajaran hidup			
Total				18

F. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian

Uji coba penelitian dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, skala penelitian dibagikan langsung kepada siswa pada tanggal 15 Juli 2025 menggunakan selebaran. Setelah data dari responden terkumpul, peneliti mulai menganalisis dan mengolah data tersebut untuk menguji validitas dan reliabilitas menggunakan program SPSS versi IBM Statistic 23.0.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas adalah dua hal penting dalam mengevaluasi alat ukur. Keduanya menunjukkan sejauh mana alat tersebut dapat menghasilkan data yang bermakna, layak, dan bermanfaat (Azwar, 2012).

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu analisis terhadap isi alat ukur berdasarkan penilaian dari ahli. Penilaian dilakukan oleh Bapak Rahman Pranovri Putra, M.Psi., yang merupakan asisten dosen Psikologi Islam. Setelah dilakukan penilaian, item dalam skala disusun ulang dan kemudian diuji cobakan kepada responden.

Selanjutnya, data hasil uji coba dianalisis menggunakan uji korelasi antar item (corrected item-total correlation) dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 23.0. Menurut (Azwar, 2012), item dianggap valid jika nilai korelasinya $(r) \geq 0,3$. Dan nilai sig $< 0,05$.

a. Analisis Item Instrumen *Psychological well-being*

Uji validitas terhadap skala penyesuaian diri dilakukan pada 30 responden yang menikah dini. Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 23.0, diperoleh hasil bahwa dari 36 item yang diuji, terdapat 5 item yang tidak valid, yaitu item X7, X14, X19, X25, dan X27. Item-item tersebut memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) di atas 0,05 dan nilai korelasi Pearson di bawah batas minimum yang ditentukan, yaitu $\text{sig} < 0,05$.

Sementara itu, 31 item lainnya dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi antara 0,355 hingga 0,852 serta nilai signifikansi di bawah 0,05. Hal ini sesuai dengan kriteria validitas yang menyatakan bahwa item dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi Pearson $\geq 0,3$ dan nilai signifikansi $\leq 0,05$ (Azwar, 2012). Oleh karena itu, 31 item pada skala penyesuaian diri dapat digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, berikut disajikan blueprint skala penyesuaian diri setelah uji coba dilakukan.

Tabel 3.6
Blueprint Skala Psychological Well-Being setelah uji coba

Aspek	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Total
Otonomi	1. Percaya diri dalam menyampaikan pendapat	1	9,24	3
	2. Mandiri mengambil keputusan			
	3. Tidak bergantung pada bantuan			
Penguasaan Lingkungan	1. Mampu menyelesaikan tanggung jawab	8,21,26	2,23,36	6

Aspek	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Total
	2. Mampu mengatur waktu			
	3. Beradaptasi dengan lingkungan			
Pertumbuhan Pribadi	1. Tertarik pada pembelajaran	3,22,35	10,18,28	6
	2. Terbuka pada perubahan			
	3. Mencoba hal baru			
Hubungan Positif dengan Orang Lain	1. Membangun hubungan baik	11,20,34	4,29	5
	2. Senang berbagi cerita			
	3. Empati terhadap orang lain			
Tujuan Hidup	1. Memiliki arah hidup	5,16,30	13,17,32	6
	2. Menjalani hidup dengan makna			
	3. Semangat mencapai tujuan			
Penerimaan Diri	1. Menerima diri apa adanya	12,15,33	6,31	5
	2. Percaya diri			
	3. Berdamai dengan masa lalu			
Total				31

b. Analisis Item Instrumen *Self-compassion*

Uji validitas terhadap skala penyesuaian diri dilakukan pada 30 responden yang menikah dini. Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 23.0, diperoleh hasil bahwa dari 36 item yang diuji, tidak ada yang tidak valid. Item-item tersebut memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) di atas 0,05 dan nilai korelasi Pearson di bawah batas minimum yang ditentukan, yaitu $\text{sig} < 0,05$.

Hal ini sesuai dengan kriteria validitas yang menyatakan bahwa item dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi Pearson $\geq 0,3$ dan nilai

signifikansi $\leq 0,05$ (Azwar, 2012). Oleh karena itu, 18 item pada skala *Self-compassion* dapat digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, berikut disajikan blueprint skala penyesuaian diri setelah uji coba dilakukan.

Tabel 3.7
Blueprint Skala *Self-compassion* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Total
Self-Kindness	1. Menerima diri sendiri	1,5,6	10,11,16	6
	2. Menyayangi diri di masa sulit			
	3. Tidak terjebak pada kritik diri			
Common Humanity	4. Sadar bahwa semua orang pernah gagal	2,4,7	14,15,17	6
	5. Melihat kegagalan sebagai pengalaman bersama			
	6. Tidak merasa sendirian saat gagal			
Mindfulness	7. Tenang menghadapi kesulitan	12,13,18	3,8,9	6
	8. Tidak larut dalam penilaian negatif terhadap diri			
	9. Melihat masalah sebagai pembelajaran hidup			
Total				18

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Reliabilitas sering juga disebut sebagai konsistensi, kestabilan, atau keterandalan suatu instrumen (Azwar, 2012). Nilai reliabilitas diukur dengan angka antara 0 hingga 1. Semakin mendekati angka 1, maka instrumen dinyatakan semakin reliabel.

Dalam penelitian ini, pengukuran reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach melalui program IBM SPSS Statistic. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,6$.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, yaitu dengan menghitung Koefisien Cronbach Alpha. Metode ini dilakukan dengan menyajikan skala satu kali kepada sekelompok responden (Azwar, 2015). Analisis reliabilitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 23.0.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur koefisien reliabilitas adalah dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS*. Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas pada skala kecemasan sosial dan konsep diri menggunakan aplikasi *SPSS 23.0 for windows*.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas *Psychology Well-Being*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,958	36

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas *Self-compassion*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	18

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui bahwa nilai reliabilitas skala *Psychology Well-Being* sebesar 0,958 dan skala *Self-Compassion* sebesar 0,954. Kedua nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat baik reliabelnya berdasarkan indeks reliabilitas. Artinya, kedua instrumen ini reliable dan dapat diterima sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penting dalam penelitian yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan menarik kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 23.0. Tiga tahap utama dalam teknik analisis data yang digunakan adalah: kategorisasi variabel, uji asumsi, dan uji hipotesis.

1. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel bertujuan untuk mengelompokkan individu ke dalam kelompok berbeda secara bertingkat berdasarkan nilai kontinu dari atribut yang diukur. Dalam proses kategorisasi ini, penting untuk memiliki 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:

Tabel 3.11
Kategorisasi Tingkat Konsep Diri dan Kecemasan Sosial pada Siswa
SMA Negeri 5 Padang

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

Keterangan :

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

2. Uji Asumsi

Uji asumsi diperlukan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis statistik parametrik, terutama dalam hal normalitas dan linearitas.

a. Uji Normalitas

Digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data normal atau tidak. Uji ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov One Sample Test. Data dikatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ (Priyatno, 2016).

b. Uji Linearitas

Bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan linear antar dua variabel. Analisis ini menggunakan Test of Linearity dengan signifikansi $< 0,05$. Jika hasil uji menunjukkan signifikansi di bawah 0,05, maka hubungan antar variabel dinyatakan linear (Priyatno, 2016).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian. Metode yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product*

Moment, yang berguna untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Analisis dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows*, dengan kriteria:

- Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.
- Sebaliknya, jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.





UIN IMAM BONJOL
PADANG