

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Menurut Azwar (2019), penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menfokuskan analisis datanya dengan data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika. Menurut Sugiyono (2022), metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu. Sugiyono (2022), menyatakan bahwa penelitian asosiatif kausal digunakan untuk mengetahui hubungan yang bersifat sebab akibat antara variabel independen dan variabel dependen.

Dengan demikian, jenis penelitian ini adalah asosiatif kausal karena bertujuan untuk menguji pengaruh *Self-Compassion* terhadap *life satisfaction* (*life satisfaction*) dengan *gratitude* (*gratitude*) sebagai variabel moderasi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Falah.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Secara teoritis Sugiyono (2022), menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai yang melekat pada individu, objek, maupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji hingga diperoleh suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini, variabel dapat dibedakan menjadi variabel independen

dan variabel dependen. Variabel independen merupakan variabel yang berperan sebagai faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Sementara itu, variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen.

Pada penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel Y (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2022). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *life satisfaction*. Variabel *life satisfaction* ini merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Diener & Biswas-Diener (2008).
2. Variabel X (bebas) merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbul variabel terikat (Sugiyono, 2022). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion*. Variabel *Self-Compassion* ini merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Neff (2011).
3. Variabel M (moderasi) merupakan variabel yang memperkuat atau memperlemah pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel moderasi pada penelitian ini adalah *gratitude*. Variabel *gratitude* ini merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Watskin (2014).

C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel

1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual merupakan bagian dalam penelitian yang memberikan penjelasan mengenai karakteristik dan konsep dari permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan, definisi konseptual untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Life satisfaction*

Life satisfaction merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh dengan mengacu pada standar, harapan, dan penilaian yang dimilikinya. Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), *life satisfaction* adalah evaluasi global terhadap kehidupan yang mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dengan kondisi hidupnya.

Individu yang memiliki tingkat *life satisfaction* tinggi cenderung menilai bahwa kehidupannya telah berjalan selaras dengan tujuan, harapan, serta nilai-nilai yang diyakininya. Sebaliknya, individu dengan *life satisfaction* yang rendah cenderung merasa kurang puas terhadap berbagai aspek dalam kehidupannya, termasuk hubungan sosial, pencapaian pribadi, serta kondisi emosional yang dialami.

b. *Self-Compassion*

Self-Compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kasih dan kebaikan, khususnya ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun berbagai kekurangan dalam dirinya. Menurut Neff (2003), *Self-Compassion* merupakan sikap welas asih terhadap diri sendiri yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, yang mengacu pada kemampuan bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri; *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa pengalaman sulit dan penderitaan merupakan bagian yang umum dalam kehidupan manusia; serta *mindfulness*, yaitu kemampuan menyadari pengalaman yang dialami secara seimbang tanpa memberikan penilaian atau menghakimi diri secara berlebihan.

Individu yang memiliki tingkat *Self-Compassion* tinggi cenderung mampu menerima berbagai kekurangan yang dimiliki dengan tidak memberikan kritik secara berlebihan terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, individu dengan tingkat *Self-Compassion* rendah cenderung lebih mudah melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri (*self-judgment*), dan mengalami hambatan dalam mengelola emosi negatif yang muncul.

c. *Gratitude*

Gratitude merupakan kecenderungan individu untuk menyadari, mengenali, dan memberikan penghargaan terhadap

berbagai hal positif yang terdapat atau diperoleh dalam kehidupannya. Menurut Watkins (2014), *gratitude* atau *gratitude* merujuk pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi serta mengapresiasi berbagai kebaikan dan pengalaman positif yang diterimanya dalam kehidupan.

Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung lebih mampu melihat sisi positif dari pengalaman hidup, sehingga dapat meningkatkan emosi positif dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, individu dengan tingkat *gratitude* yang rendah cenderung lebih fokus pada kekurangan atau hal-hal negatif dalam hidupnya.

2. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2019) definisi operasional merupakan penjelasan mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur. Definisi ini digunakan untuk memberikan batasan yang jelas terhadap variabel penelitian serta menyamakan pemahaman agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan makna variabel yang diteliti. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Life satisfaction* merupakan suatu penerimaan dan kepuasan terhadap segala keadaan yang terjadi dalam hidupnya, yang berdasarkan pada sejauh mana individu dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara menyeluruh. Variabel ini diukur menggunakan

skala *life satisfaction* yang diadaptasi oleh Akhtar dari *satisfaction with life scale* yang dikembangkan oleh Diener.

- b. *Self-Compassion* merupakan suatu perasaan di dalam diri individu untuk mengasihi segala hal yang ada dalam dirinya baik itu kelebihan maupun kekurangan, pengalaman menyenangkan maupun pengalaman menyedihkan, baik keberhasilan maupun kegagalan. Variabel ini diukur menggunakan skala welas diri yang diadaptasi oleh Sugianto, dkk. dari *Self-Compassion scale* yang dikembangkan Neff.
- c. *Gratitude* dapat diartikan sebagai suatu ungkapan berterima kasih dan penuh kebahagiaan untuk menunjukkan respons terhadap setiap pemberian, baik pemberian tersebut berupa kenikmatan ataupun sebuah bantuan yang nyata ataupun berupa perasaan damai yang diperoleh dari alam sekitar. Variabel ini diukur menggunakan skala bersyukur yang dikembangkan Listiyandini dkk.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2022), populasi merupakan keseluruhan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Populasi tidak hanya merujuk pada jumlah subjek atau objek yang diteliti, tetapi juga mencakup seluruh karakteristik yang

melekat pada subjek atau objek tersebut. Dalam penelitian ini, populasi terdiri atas remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Falah dengan jumlah keseluruhan sebanyak 96 orang. Adapun rincian populasi penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1
Data Anak Asuh Panti Asuhan Al-Falah

Tingkat pendidikan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
MTs/SMP Kelas 7-9	7	42	49
MA/SMA Kelas 10-12	22	25	47
Total			96

Sumber Data: Arsip Yayasan Shine Al-Falah Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Al-Falah

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2022), sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik keseluruhan populasi yang diteliti. Penggunaan sampel dilakukan ketika peneliti tidak memungkinkan untuk mengkaji seluruh anggota populasi, terutama karena adanya keterbatasan dalam aspek biaya, tenaga, dan waktu. Dalam penelitian ini, sampel yang menjadi sasaran memiliki kriteria sebagai berikut: adalah remaja berusia 13 – 18 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Al-Falah, serta bersedia menjadi responden penelitian.

a. Anak asuh Panti Asuhan Al-Falah

Panti Asuhan Al-Falah dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik lembaga yang cukup khas. Panti ini berada di bawah naungan yayasan yang juga menaungi pondok pesantren, sehingga anak asuh menjalani kehidupan sehari-hari dengan kegiatan yang terstruktur, seperti sekolah, ibadah,

menghafal, dan kegiatan bersama di asrama. Kondisi tersebut membuat Panti Asuhan Al-Falah memiliki karakteristik lingkungan yang berbeda dengan panti asuhan lainnya.

b. Berusia 13-18 tahun (Kategori Remaja)

Kriteria remaja berusia 13–18 tahun dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang mengkaji kepuasan hidup pada tahap perkembangan remaja. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial dalam pembentukan identitas diri dan menghadapi berbagai tuntutan psikososial, khususnya bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Pada tahap ini, individu juga telah memiliki kemampuan kognitif untuk memahami, mengevaluasi, dan merefleksikan pengalaman hidupnya, termasuk menilai kondisi kehidupannya secara subjektif. Kemampuan tersebut menjadi penting dalam penelitian ini karena kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan.

c. Bersedia menjadi responden penelitian

Kriteria kesediaan menjadi responden dipilih karena keterlibatan dalam penelitian harus didasarkan pada kemauan individu untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan data. Kesediaan responden penting agar pengisian instrumen penelitian dilakukan secara sukarela, sehingga responden dapat memberikan

jawaban sesuai dengan keadaan dan pengalaman dirinya tanpa adanya paksaan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Sugiyono, 2022). Berdasarkan teknik tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 96 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan serangkaian metode yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian. Proses pengumpulan data dapat dilakukan melalui beberapa teknik, antara lain wawancara, observasi, penyebaran instrumen penelitian, maupun dengan mengombinasikan lebih dari satu teknik tersebut.

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan dalam penelitian ini yaitu dengan penyebaran skala. Menurut Azwar (2019), skala psikologi berisi sejumlah pernyataan yang dirancang untuk mengukur suatu konstruk psikologis tertentu melalui respons yang diberikan oleh individu. Penggunaan skala dalam penelitian ini dipilih karena variabel *Self-Compassion*, *life satisfaction*, dan *gratitude* merupakan konstruk psikologis yang bersifat laten sehingga hanya dapat diketahui melalui indikator-indikator perilaku yang direpresentasikan dalam bentuk pernyataan.

Skala psikologi berbeda dengan kuesioner. Kuesioner umumnya digunakan untuk mengumpulkan data yang bersifat faktual, seperti identitas responden, usia, jenis kelamin, dan informasi lainnya yang dapat diketahui secara langsung. Sementara itu, skala psikologi digunakan untuk mengukur atribut psikologis yang tidak dapat diamati secara langsung dan memerlukan proses penskoran terhadap respons responden. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan aspek-aspek teoritis dari masing-masing variabel penelitian, yaitu *Self-Compassion*, *life satisfaction*, dan *gratitude*.

Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi, yaitu skala *Self-Compassion*, skala *life satisfaction*, dan skala *gratitude*. Ketiga skala tersebut menggunakan alternatif jawaban yang berbeda sesuai dengan karakteristik instrumen masing-masing.

F. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2022) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk menilai atau mengukur variabel yang menjadi fokus penelitian. Dengan demikian, banyaknya instrumen yang digunakan disesuaikan dengan jumlah variabel yang diteliti. Instrumen tersebut berperan sebagai alat ukur yang dirancang untuk menghasilkan data kuantitatif yang tepat, sehingga setiap instrumen perlu dilengkapi dengan skala pengukuran yang terstandarisasi secara jelas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi model Likert. Menurut Sugiyono (2022), skala model Likert

merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Fenomena sosial tersebut telah ditentukan secara khusus oleh peneliti dan selanjutnya dijadikan sebagai variabel dalam penelitian.

1. Skala *Life Satisfaction*

Skala *life satisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *satisfaction with life scale* yang dikembangkan oleh Diener dkk (1985) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini terdiri atas lima aspek, yaitu *desire to change life*, *satisfaction with current life*, *satisfaction with past*, *satisfaction with future*, dan *significant others' views of one's life*. Total aitem dalam skala ini adalah 5 pernyataan *favorable*. Skala ini disusun menggunakan model skala Likert dengan tujuh alternatif jawaban.

Tabel 3.2
Alternatif Jawaban Skala *Life satisfaction*

Kategori Jawaban	Simbol	Bobot	
		<i>F</i>	<i>U</i>
Sangat tidak sesuai	STS	1	7
Tidak sesuai	TS	2	6
Agak tidak sesuai	ATS	3	5
Netral	N	4	4
Agak sesuai	AS	5	3
Sesuai	S	6	2
Sangat sesuai	SS	7	1

Pengukuran reliabilitas pada skala ini memperoleh hasil reabilitas sebesar ($\alpha = 0,828$), dengan korelasi aitem-total berkisar antara 0,553 - 0,686. Berikut ini *blueprint* distribusi aitem-aitem skala *life satisfaction*:

Tabel 3.3
Blueprint Skala *Life satisfaction*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah	Bobot (%)
		<i>F</i>	<i>UF</i>		
Keinginan untuk mengubah hidup	Kesesuaian kehidupan dengan harapan	1	-	1	20
Kepuasan terhadap hidup saat ini	Penilaian positif terhadap kondisi kehidupan	2	-	1	20
<i>Life satisfaction</i> di masa lalu	Kepuasan subjektif terhadap kehidupan	3	-	1	20
Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	Pencapaian hal penting yang diinginkan dalam hidup	4	-	1	20
Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	Penerimaan terhadap perjalanan hidup dan minimnya keinginan mengubah hidup	5	-	1	20
Total		5	0	5	100

2. Skala *Self-Compassion*

Skala *Self-Compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the Self-Compassion scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003), dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk (2020) menjadi skala welas diri (SWD). Skala ini terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Total aitem dalam skala ini adalah 26 pernyataan dengan 13 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan *unfavorable*. Skala ini disusun menggunakan model skala Likert dengan lima alternatif jawaban.

Tabel 3.4
Alternatif Jawaban Skala *Self-Compassion*

Kategori Jawaban	Simbol	Bobot	
		<i>F</i>	<i>U</i>
Hampir tidak pernah	HTP	1	5
Jarang	J	2	4
Kadang-kadang	K	3	3
Sering	S	4	2
Hampir selalu	HS	5	1

Pengukuran reliabilitas pada skala ini memperoleh hasil reliabilitas sebesar ($\alpha = 0.872$) untuk keseluruhan SWD, dengan korelasi aitem total berkisar 0,26 - 0,57. Berikut ini *blueprint* distribusi aitem-aitem skala welas diri:

Tabel 3.5
Blueprint Skala Self-Compassion

Komponen	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot (%)
		<i>F</i>	<i>UF</i>		
<i>Self-kindness</i>	Berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa sulit	5, 12, 19, 13, 26		5	19,24
<i>Self-judgement</i>	Berperilaku tidak baik terhadap diri sendiri saat keadaan yang menyulitkan		1, 8, 11, 16, 21	5	19,24
<i>Common humanity</i>	Menyadari kesulitan yang dialami juga dialami oleh orang lain	3, 7, 10, 15		4	15,38
<i>Isolation</i>	Memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya		4, 13, 18, 25	4	15,38
<i>Mindfulness</i>	Mampu menghadapi sesuatu secara objektif	9, 14, 17, 22		4	15,38
<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan		2, 6, 20, 24	4	15,38
Total		13	13	26	100

3. Skala *Gratitude*

Skala *gratitude* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *gratitude* yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk (2015) berdasarkan teori Fitzgerald (1998) dan Watskin (2003). Skala ini terdiri atas tiga komponen, yaitu *sense of appreciation*, *positive feelings toward life*, dan *expression of gratitude*. Total aitem dalam skala ini adalah 30

pernyataan dengan 12 pernyataan *favorable* dan 18 pernyataan *unfavorable*. Skala ini disusun menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai.

Tabel 3.6
Alternatif Jawaban Skala *Gratitude*

Kategori Jawaban	Simbol	Bobot	
		<i>F</i>	<i>U</i>
Sangat tidak sesuai	STS	1	5
Tidak sesuai	TS	2	4
Netral	N	3	3
Sesuai	S	4	2
Sangat sesuai	SS	5	1

Berdasarkan hasil uji psikometrik, skala *gratitude* ini memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.8887, dengan korelasi aitem-total berkisar antara 0,3 - 0,6. Berikut ini *blueprint* distribusi aitem-aitem skala *gratitude*:

UIN IMAM BONJOL
PADANG

Tabel 3.7
Blueprint Skala Gratitude

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah	Bobot (%)
		<i>F</i>	<i>UF</i>		
<i>Sense of appreciation</i>	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan	6	-	12	40
	Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita	-	1, 3		
	Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	2, 5	7, 10		
	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	4, 8	-		
	Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	-	9		
	Memandang orang lain secara positif	-	11,12		
<i>Positive feelings toward life</i>	Merasa puas dengan hidupnya	19, 20	13,15	8	26,67
	Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	-	16,17, 18		
	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	14		
<i>Expression of gratitude</i>	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23	24	10	33,33
	Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan	21,22, 27	25		
	Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	30	28, 29		
	Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	-	26		
Total		12	18	30	100

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas menunjukkan tingkat kesesuaian antara data yang diperoleh dari objek penelitian dengan data yang dapat disajikan oleh peneliti. Oleh karena itu, data dikatakan valid apabila informasi yang dilaporkan peneliti mencerminkan kondisi yang sebenarnya pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2022). Uji validitas dalam instrumen penelitian

Self-Compassion, *life satisfaction*, dan *gratitude* didasarkan pada uji validitas yang telah dilakukan oleh para ahli yang mengembangkan skala penelitian ini.

Pada skala *Self-Compassion* diperoleh hasil analisis *confirmatory factor analysis* CFA bifaktor menunjukkan model memiliki tingkat kesesuaian yang berada pada kategori marginal fit ($\chi^2/df = 1.935$; RMSEA = 0.053; GFI = 0.893; CFI = 0.910; TLI = 0.882). Serta korelasi item-total berkisar 0,26- 0,57 (Sugianto dkk., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa model pengukuran *Self-Compassion Scale* versi Indonesia masih dapat diterima, sehingga skor total skala welas diri (SWD) dinyatakan valid untuk digunakan sebagai indikator tingkat *Self-Compassion*. Pada skala *life satisfaction* didapatkan korelasi item-total berkisar antara 0,553-0,686 (Aktor, 2019). Sedangkan pada skala *gratitude* didapatkan muatan faktor untuk tiap item dengan rentang 0,32-0,79 (Listiyandini dkk., 2015).

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2022) uji reliabilitas merupakan uji yang berkaitan dengan tingkat konsistensi dan kestabilan data atau hasil penelitian penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, data dinyatakan reliabel apabila pengukuran terhadap objek yang sama menghasilkan temuan yang relatif konsisten, baik ketika dilakukan oleh peneliti yang berbeda maupun oleh peneliti yang sama pada waktu yang berbeda. Selain itu, reliabilitas juga dapat dilihat dari konsistensi hasil

pengukuran ketika instrumen dibagi menjadi dua bagian, di mana tidak terdapat perbedaan yang berarti antara hasil dari kedua bagian tersebut.

Menurut Azwar (2019), tingkat reliabilitas suatu instrumen diukur menggunakan koefisien reliabilitas yang nilainya berkisar antara 0,0 – 1,0. Semakin mendekati angka 1, maka instrumen tersebut dianggap semakin reliabel. Pada skala *welas diri*, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872 (Sugianto dkk., 2020). Pada skala *life satisfaction*, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,828 (Akhtar, 2019). Sedangkan pada skala *gratitude* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,8887 (Listiyandini dkk., 2015).

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap yang dilakukan setelah seluruh data dari responden maupun sumber data lainnya berhasil dikumpulkan. Tahap ini meliputi proses pengelompokan data berdasarkan variabel dan karakteristik responden, penyusunan data dalam bentuk tabulasi sesuai dengan variabel penelitian, penyajian data dari setiap variabel yang diteliti, serta pengolahan data untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, data kuantitatif yang telah diperoleh dianalisis menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 22. Adapun beberapa analisis dan pengujian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kategori Variabel

Analisis kategorisasi variabel dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kategori pada ketiga variabel yang diteliti, yaitu *Self-Compassion*, *life satisfaction*, dan *gratitude*.

Tabel 3.8
Penentuan Kategori

No.	Kategori	Kriteria
1.	Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
2.	Sedang	$M - \text{SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
3.	Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$

Keterangan:

X : Skor Total Jawaban Sampel

M : Skor Rata-rata

SD : Standar Deviasi

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Menurut Indartini dan Mutmainah (2024), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak, sehingga dapat memenuhi salah satu asumsi dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Pengujian normalitas data dapat dilakukan menggunakan *Kolmogorov–Smirnov Goodness of Fit Test*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $\geq 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Ghozali (2018), menjelaskan bahwa uji multikolinearitas merupakan salah satu pengujian yang diperlukan dalam analisis regresi berganda untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau korelasi yang tinggi antarvariabel independen. Multikolinearitas dapat diamati melalui nilai *Tolerance* dan kebalikannya, *variance inflation factor* (VIF). *Tolerance* menunjukkan proporsi varians dari suatu variabel independen yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya, sementara VIF mencerminkan tingkat inflasi varians akibat adanya korelasi antar variabel bebas. Secara umum, suatu model regresi dianggap bebas dari multikolinearitas jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan $VIF < 10$. Sebaliknya, jika *Tolerance* $\leq 0,10$ atau $VIF \geq 10$, hal ini menandakan adanya multikolinearitas yang tinggi dalam model.

c. Uji Heteroskedastisitas

Menurut Ghozali (2018), uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya dalam model regresi. Apabila varians residual antar pengamatan memiliki nilai yang relatif sama, kondisi tersebut disebut homoskedastisitas. Sebaliknya, apabila varians residual menunjukkan perbedaan antar pengamatan, maka kondisi tersebut disebut heteroskedastisitas. Dengan demikian, model regresi yang baik adalah model yang tidak

mengalami heteroskedastisitas atau memenuhi asumsi homoskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan yang telah dirumuskan dalam penelitian, sehingga kebenarannya perlu dibuktikan melalui pengujian secara empiris. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi sebesar $< 0,05$. Selain itu, digunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji peran variabel moderasi dalam memengaruhi kekuatan atau arah hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Variabel moderasi berfungsi untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen menjadi lebih kuat atau lebih lemah berdasarkan tingkat variabel moderasi (Rahadi & Farid, 2021).