

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang bersifat objektif dan terstandar. Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif menitikberatkan pada aspek numerik dan analisis statistik sebagai alat untuk menjawab pertanyaan penelitian secara rasional dan sistematis.

Penelitian kuantitatif yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif jenis korelasional, yaitu metode yang digunakan untuk menyelidiki dan mengetahui sejauh mana variasi pada suatu variabel berhubungan dengan variasi pada variabel lainnya yang dianalisis melalui koefisien korelasi (Azwar, 2017). Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas yaitu *self compassion* dengan variabel terikat yaitu *toxic positivity*.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel merupakan unsur utama dalam penelitian kuantitatif karena menjadi fokus pengukuran yang akan dianalisis hubungan, perbedaan, atau pengaruhnya. Variabel dalam suatu penelitian

dibedakan menjadi beberapa jenis, di antaranya adalah variabel independen/bebas dan variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2017).

1. Variabel Independen/Bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan pada variabel lain. Variabel ini dimanipulasi atau dikategorikan untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel (Creswell, 2012). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion*.

2. Variabel Dependen/Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini merupakan hasil, konsekuensi, atau dampak dari manipulasi atau variasi pada variabel bebas (Sekaran & Bougie, 2016). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *toxic positivity*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjabaran atau penjelasan suatu konsep atau variabel dalam bentuk indikator-indikator yang dapat diukur, diamati, dan digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2021), definisi operasional adalah penjabaran dari variabel penelitian yang abstrak menjadi serangkaian indikator yang konkret dan dapat digunakan untuk mengumpulkan data melalui instrumen penelitian. Oleh karena itu, setiap variabel dalam penelitian ini akan dirumuskan definisi operasionalnya berdasarkan teori yang relevan agar dapat diukur secara tepat.

1. *Self Compassion*

Self compassion adalah kemampuan individu untuk bersikap ramah, memahami, dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau tekanan akademik, serta menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum.

2. *Toxic Positivity*

Toxic positivity adalah kecenderungan individu untuk memaksakan pikiran dan emosi positif terhadap diri sendiri secara berlebihan, sehingga mengabaikan, menekan, atau menyangkal emosi negatif yang sebenarnya dirasakan, terutama dalam situasi penuh tekanan

D. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat berlangsungnya kegiatan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Pemilihan lokasi penelitian mempertimbangkan kesesuaian antara subjek yang diteliti dan variabel yang dikaji, serta mempertimbangkan aspek kemudahan akses bagi peneliti dalam menjangkau responden dan memperoleh informasi yang dibutuhkan. Lokasi penelitian ini adalah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

E. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2013), subjek penelitian adalah orang, benda, atau institusi yang menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Lebih lanjut, Fraenkel & Wallen (2009) menjelaskan bahwa subjek penelitian dalam konteks studi kuantitatif merupakan individu-individu yang karakteristiknya akan diukur dan dianalisis

untuk melihat pengaruh, hubungan, atau perbedaan antarvariabel. Pemilihan subjek sangat penting karena memengaruhi validitas dan generalisasi hasil penelitian.

1. Populasi

Populasi merupakan area atau wilayah umum dari jumlah subjek atau objek dengan identitas, ciri, karakteristik, dan kriteria kualitas tertentu yang ditetapkan untuk identifikasi, pengumpulan, dan analisis data yang digunakan peneliti untuk penelitian sebelum mencapai kesimpulan (Creswell, 2016).

Pencarian populasi dilakukan berdasarkan adanya fenomena dan fakta lapangan di lokasi, yaitu mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dengan sebaran data sebagai berikut :

Tabel 3.1 Sebaran Populasi

No.	Program Studi	Angkatan				Jumlah
		2019	2020	2021	2022	
1.	Administrasi Pendidikan	2	5	12	215	234
2.	Pendidikan Luar Biasa	5	1	20	176	202
3.	Teknologi Pendidikan	7	9	20	133	169
4.	Pendidikan Non Formal	0	0	8	90	98
5.	Bimbingan dan Koseling Pendidikan Guru	15	14	14	161	204
6.	Pendidikan Anak Usia Dini	13	12	28	160	213
7.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	3	11	43	369	426
Total		45	52	145	1.304	1.546

Sumber : Bagian Akademik FIP Universitas Negeri Padang, April 2026

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk diikutsertakan dalam suatu penelitian. Sampel ini berfungsi sebagai

representasi dari populasi yang lebih besar, dengan harapan bahwa hasil yang diperoleh dari sampel dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi yang lebih luas. Memilih sampel yang tepat sangat penting untuk mendapatkan temuan yang valid dan dapat digeneralisasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili) (Sugiyono, 2021).

Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik *proportionate stratified random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan pada populasi berstrata, di mana penentuan jumlah sampel pada setiap strata dilakukan secara proporsional sesuai ukuran populasi masing-masing strata dan pemilihan sampel dilakukan secara acak (Sugiyono, 2021).

Krejcie & Morgan (1970), mengembangkan rumus menentukan ukuran sampel dari artikel “*Small Sample Techniques*” yang dihasilkan *National Educational Association* (NEA), menjadi sebuah tabel siap pakai. Adapun rumus penentu sampel NEA :

$$n = \frac{x^2 \cdot N \cdot P(1 - P)}{(N - 1) \cdot d^2 + x^2 \cdot P(1 - P)}$$

Keterangan :

S = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

X^2 = Nilai Chi kuadrat untuk 1 derajat kebebasan dengan tingkat confidence (1,96 x 1,96 = 3,841)

P = Proporsi populasi (diasumsikan 0,5 agar agar dapat memaksimalkan

ukuran sampel)

$d =$ Galat pendugaan/ tingkat akurasi (0,05)

Jika dikalkulasikan menjadi :

$$n = \frac{x^2 \cdot N \cdot P(1 - P)}{(N - 1) \cdot d^2 = x^2 \cdot P(1 - P)}$$

$$n = \frac{3,841 \times N (0,5 \times 0,5)}{(N - 1) 0,05^2 = 3,841 (0,5 \times 0,5)}$$

$$n = \frac{3,841 \times N (0,25)}{(N - 1) 0,0025 + 3,841 (0,25)}$$

Hanya perlu mensubstitusikan N dengan jumlah populasi, maka akan mendapat jumlah sampel yang diperlukan. Namun sekarang pencarian rumus ukuran sampel diatas dapat dilewati, karena Krejcie dan Morgan telah mengembangkan rumus tersebut menjadi sebuah tabel yang siap dipakai. Dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian

Populasi	Sampel
(N)	(n)
1500	306

Sumber: Krejcie & Morgan (1970)

Jadi, jika jumlah N adalah 1.546 orang, maka sampel yang dibutuhkan adalah 306 mahasiswa. Sugiono mengemukakan cara menentukan ukuran sampel yang sangat praktis, yaitu dengan tabel Krejcie & Morgan. Dengan cara tersebut tidak perlu dilakukan perhitungan yang rumit. Krejcie dalam melakukan perhitungan sampel didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel

yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi (Sugiyono, 2021).

Kemudian untuk menentukan jumlah sampel setiap program studi, peneliti menggunakan rumus alokasi proporsional yaitu sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i = Jumlah Sampel Fakultas

N_i = Jumlah Mahasiswa Fakultas

N = Total Seluruh Mahasiswa

n = Jumlah Total Sampel (dilihat dari tabel Krejcie & Morgan)

Tabel 3.3 Sebaran Jumlah Sampel

No.	Program Studi	Kalkulasi Populasi	Jumlah Sampel
1.	Administrasi Pendidikan	$\frac{234}{1.546} \times 306$	46
2.	Bimbingan dan Konseling	$\frac{204}{1.546} \times 306$	40
3.	Kurikulum dan Teknologi Pendidikan	$\frac{169}{1.546} \times 306$	34
4.	Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini	$\frac{213}{1.546} \times 306$	42

5.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	$\frac{426}{1.546} \times 306$	84
6.	Pendidikan Luar Biasa	$\frac{202}{1.546} \times 306$	40
7.	Pendidikan Non Formal	$\frac{98}{1.546} \times 306$	20
Jumlah Total			306

Sumber: Hitung Manual

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2021). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala. Skala ialah alat ukur yang berisi sekumpulan pernyataan tentang variabel psikologis yang akan diukur. Setiap pernyataan disusun berdasarkan elemen-elemen dari variabel tersebut, dan setiap nomor soal memberikan bobot yang berbeda untuk masing-masing aspek (Creswell, 2016). Skala digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui aspek-aspek variabel yang terdapat dalam diri subjek penelitian dalam bentuk angka.

Penelitian ini menggunakan skala Likert dan skala Likert termodifikasi sebagai format pengukuran variabel penelitian. Variabel *toxic positivity* (Y) diukur menggunakan skala Likert termodifikasi dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara itu, variabel *self compassion* (X) diukur menggunakan skala Likert lima

format, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Perbedaan jumlah kategori respon antara skala empat poin dan lima poin tidak memengaruhi hasil penelitian, karena masing-masing variabel dianalisis secara terpisah dan skor yang digunakan dalam analisis statistik adalah skor total atau skor rata-rata. Menurut Leung (2011), bahwa variasi jumlah kategori respon dalam skala Likert tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan terhadap hasil analisis statistik, selama instrumen penelitian memenuhi syarat validitas dan reliabilitas.

1. Skala *Toxic Positivity*

Pada penelitian ini, penulis menggunakan skala yang disusun Sinaga dkk., (2025) berdasarkan atas teori Jindal (2022) yang menyebutkan bahwa *toxic positivity* terdiri atas tiga aspek diantaranya : *hiding the negative emotions*; *dismissing negative emotion* dan *blind optimisme* dengan nilai validitas 24 aitem.

Tabel 3.4
Blue Print Skala *Toxic Positivity* Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Hiding the Negative Emotions</i>	Berpura – pura bahagia padahal sebenarnya tidak.	10,20	7,22	4
		Menyembunyikan emosi yang sebenarnya dan hanya berpikir positif.	1,14	5,16	4
		Menyembunyikan emosi negatif dan memaksakan	12,23	18,24	4

		berpikir positif pada diri individu tersebut.			
2.	<i>Dismissing Negative Emotion</i>	Mengabaikan pikiran atau emosi negatif dengan mengulang-ulang pernyataan yang membuat dirinya merasa lebih baik.	3,9,13	2,6,15	6
3.	<i>Blind Optimisme</i>	Memiliki sifat optimis yang berlebihan hal tersebut mengurangi kekuatan pengambilan keputusan seseorang.	4,11,21	8,17,19	6
Total Aitem			12	12	24

2. Skala Self Compassion

Pada penelitian ini, penulis menggunakan skala Sugianto dkk., (2020) yang mengadaptasi alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Alat ukur ini terdiri dari enam aspek yaitu: yaitu *self kindness*; *self judgement*; *common humanity*; *isolation*; *mindfulness* dan *overidentification* dengan nilai validitas 26 aitem.

Tabel 3.5

Blue Print Skala Self Compassion Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Kindness</i> (Mengasihi Diri)	5,12,19,23,26	-	5
2.	<i>Self Judgement</i> (Menghakimi Diri)	-	1,8,11,16,21	5
3.	<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15	-	4

(Kemanusiaan Universal)				
4.	<i>Isolation</i> (Isolasi)	-	4,13,18,25	4
5.	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	-	4
6.	<i>Overidentification</i> (Overidentfikasi)	-	2,6,20,24	4
Total Aitem		13	13	26

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2019), validitas berasal dari kata “*validity*” yang berarti sejauh mana suatu alat ukur tepat dan cermat melakukan fungsi pengukurannya. Validitas juga berarti sejauh mana variabel yang diukur benar-benar variabel yang hendak diteliti peneliti.

Menurut Azwar (2019), validitas konstruk yaitu sejauh mana alat ukur tersebut dapat menunjukkan hasil sesuai dengan teori yang dipakai. Suatu instrumen pengukuran dapat dianggap berkualitas tinggi apabila memiliki tingkat validitas yang memadai. Validitas yang tinggi ini tercapai apabila alat tersebut mampu menghasilkan data yang secara presisi merepresentasikan variabel yang hendak diukur, selaras dengan maksud dan tujuan dari dilakukannya pengukuran tersebut.

a. Analisis Aitem Instrumen *Toxic Positivity*

Tabel 3.6

Keterangan Putaran Uji Coba Skala *Toxic Positivity*

Putaran ke	Aitem Semula	Nomor Aitem Gugur	Total Aitem Sahi	Keterangan	
I (28 April)	24	2,4,5,6,10,11,12,14, 15,18,22,23,24	9	<i>Indeks</i>	<i>Corrected Item-Total</i>

Putaran ke	Aitem Semula	Nomor Aitem Gugur	Total Aitem Sahi	Keterangan
2026)				<i>Correlation</i> bergerak dari 0,175 s/d 0,530
II (12 Mei 2026)	24	2,3,6,8,10,11 13,14,15,17,18	7	<i>Indeks Corrected Item-Total Correlation</i> bergerak dari 0,242 s/d 0,575
III (18 Mei 2026)	24	1,4,5,8,13,15,16,17 18,19,21,22,24	11	<i>Indeks Corrected Item-Total Correlation</i> bergerak dari 0,263 s/d 0,610

Berdasarkan Tabel 3.6, proses uji coba skala *toxic positivity* dilakukan sebanyak tiga putaran secara bertahap. Uji coba pertama dilaksanakan pada 28 April 2026 kepada 30 orang mahasiswa akhir Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Padang. Pada tahap ini, skala *toxic positivity* yang digunakan terdiri atas 24 aitem. Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem, diperoleh 9 aitem yang dinyatakan sahih, sedangkan 15 aitem lainnya dinyatakan gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada putaran pertama berada pada rentang 0,175–0,530.

Uji coba kedua dilaksanakan pada 12 Mei 2026 kepada 30 orang mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang. Pada putaran kedua, peneliti kembali melakukan pengujian terhadap 24 aitem skala *toxic positivity* untuk memperoleh aitem yang memiliki daya beda lebih memadai. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 7 aitem yang dinyatakan sahih dan 17 aitem yang dinyatakan gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada putaran kedua berada pada rentang 0,242–0,575.

Selanjutnya, uji coba ketiga dilaksanakan pada 18 Mei 2026 kepada 30 orang mahasiswa akhir Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) Universitas Negeri Padang. Pada tahap ini, peneliti kembali menguji 24 aitem skala *toxic positivity*. Hasil analisis daya beda aitem menunjukkan bahwa terdapat 11 aitem yang memenuhi kriteria, dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* berada pada rentang 0,263–0,610. Dengan demikian, putaran ketiga menghasilkan jumlah aitem sah yang lebih banyak dibandingkan dengan dua putaran sebelumnya. Penggunaan 11 aitem pada putaran ketiga dipertahankan karena aitem-aitem tersebut merupakan aitem yang paling sesuai berdasarkan hasil analisis daya beda aitem serta tetap dapat merepresentasikan aspek-aspek *toxic positivity* yang menjadi fokus penelitian.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil uji reliabilitas terhadap 11 aitem yang memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,773. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *toxic positivity* memiliki reliabilitas yang memadai sehingga 11 aitem yang diperoleh pada putaran ketiga dinilai layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Oleh karena itu, berdasarkan pertimbangan validitas aitem, keterwakilan konstruk, dan reliabilitas instrumen, penelitian ini menetapkan 11 aitem sebagai aitem final pada skala *toxic positivity*.

Tabel 3.7

Blue Print Skala Toxic Positivity Setelah Uji Coba III

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total Aitem Final	Total Aitem Gugur
			F	UF		
1.	<i>Hiding the</i>	Berpura – pura bahagia	10,20	7,22	3	1

	<i>Negative Emotion</i>	padahal sebenarnya tidak.				
		Menyembunyikan emosi yang sebenarnya dan hanya berpikir positif	1,14	5,16	2	2
		Menyembunyikan emosi negatif dan memaksakan berpikir positif pada diri individu tersebut.	12,23	18,24	2	2
2.	<i>Dismissing Negative Emotion</i>	Mengabaikan pikiran atau emosi negatif dengan mengulang-ulang pernyataan yang membuat dirinya merasa lebih baik.	3,9,13	2,6,15	3	3
3.	<i>Blind Optimisme</i>	Memiliki sifat optimis yang berlebihan hal tersebut mengurangi kekuatan pengambilan keputusan seseorang.	4,11,21	8,17,19	1	5
		Total			11	13

Keterangan : angka yang diberi warna = nomor aitem yang gugur

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, dinyatakan 11 aitem lolos dengan nilai indeks $\geq 0,250$ termasuk daya beda aitem baik dan diterima.

Sementara 13 aitem dinyatakan gugur karena memiliki nilai daya beda aitem rendah atau ditolak.

b. Analisis Aitem Instrumen *Self Compassion*

Tabel 3.8

Blue Print Skala *Self Compassion* Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Aitem		Total Aitem Final	Total Aitem Gugur
		F	UF		
1.	<i>Self Kindness</i> (Mengasihi Diri)	5,12,19,23,26	-	4	1
2.	<i>Self Judgement</i> (Menghakimi Diri)	-	1,8,11,16,21	5	0

3.	<i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan Universal)	3,7,10,15	-	2	2
4.	<i>Isolation</i> (Isolasi)	-	4,13,18,25	3	1
5.	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	-	4	0
6.	<i>Overidentification</i> (Overidentfikasi)	-	2,6,20,24	4	0
Total				22	4

Keterangan : angka yang diberi warna = nomor aitem yang gugur.

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, dinyatakan 22 aitem lolos dengan nilai indeks $\geq 0,250$ termasuk daya beda aitem baik dan diterima. Sementara 4 aitem dinyatakan gugur karena memiliki nilai daya beda aitem rendah atau ditolak.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indikator penting dalam evaluasi kualitas suatu instrumen penelitian, yang merujuk pada tingkat konsistensi atau kehandalan alat ukur dalam menghasilkan data. Menurut Azwar (2019), reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tetap jika digunakan berulang kali pada kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel tidak akan menimbulkan hasil yang berubah-ubah secara acak, melainkan tetap stabil dan konsisten dari waktu ke waktu atau antar bagian instrumen.

Pada penelitian kuantitatif, salah satu cara yang paling umum untuk menguji reliabilitas adalah dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, khususnya untuk instrumen yang menggunakan skala Likert. Nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara 0 hingga 1. Semakin mendekati angka 1, maka

reliabilitas instrumen semakin tinggi. Umumnya, instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ (Nunnally & Bernstein, 1994).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas pada aitem yang lolos dalam uji coba sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas skala *toxic positivity* diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,773. Kemudian untuk skala *self compassion* diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,898. Berikut dilampirkan hasil uji reliabilitas skala *toxic positivity* dan skala *self compassion* menggunakan SPSS 22 for windows:

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Toxic Positivity*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,773	11

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,898	22

Berdasarkan perhitungan statistik yang tersaji pada tabel, kedua alat ukur menunjukkan koefisien reliabilitas yang memadai. Skala *toxic positivity* memperoleh nilai $r = 0,773$ dan skala *self compassion* memperoleh nilai $r = 0,898$. Nilai ini mengindikasikan bahwa kedua skala tersebut memiliki kualitas yang baik dan reliabel, sehingga memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur.

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2021), analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lainnya dikumpulkan. Kegiatan ini mencakup

proses mengelompokkan data berdasarkan variabel, mentabulasi data, dan melakukan uji sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson product moment*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Menurut Sugiyono (2021), analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengukur tingkat hubungan linear antara dua variabel, yang hasilnya dinyatakan dalam koefisien korelasi (r). Analisis data dalam penelitian ini diolah menggunakan *Statistical Package for Special Sciences (SPSS) 22 for windows*, bertujuan untuk memastikan pengolahan data berjalan akurat dan efisien dengan rumus statistik pengujian sebagai berikut:

1. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel merupakan proses pengelompokan skor hasil pengukuran ke dalam beberapa kategori tertentu agar data lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Kategorisasi ini biasanya dilakukan pada data kuantitatif yang diperoleh melalui instrumen pengukuran, dengan tujuan memberikan gambaran posisi subjek dalam tingkat tertentu, seperti rendah, sedang, atau tinggi (Azwar, 2019). Kategorisasi variabel dalam penelitian ini merupakan tahapan untuk mengelompokkan responden dalam kelompok berdasarkan variabel yang diukur yaitu *self compassion* dan *toxic positivity*.

Tabel 3.11
Penentuan Kategorisasi

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

Keterangan :

- X : Skor total jawaban sampel
M : Skor rata-rata
SD : Standar Deviasi

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel penelitian berdistribusi normal. Menurut Sugiyono (2021), data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ pada uji *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*. Namun, uji *Kolmogorov-Smirnov* memiliki kelemahan pada penelitian dengan ukuran sampel besar, yaitu cenderung sangat sensitif sehingga penyimpangan kecil dari distribusi normal dapat terdeteksi signifikan meskipun secara substansial tidak mengganggu asumsi normalitas (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Oleh karena itu, apabila hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan data tidak berdistribusi normal pada sampel besar, penelitian ini juga menggunakan nilai skewness dan kurtosis sebagai kriteria pelengkap. Mengacu pada Kim (2013), pada ukuran sampel besar ($n > 300$), data masih dapat dianggap berdistribusi normal apabila nilai skewness berada di bawah 2 dan kurtosis di bawah 7.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear, yaitu membentuk garis lurus. Sugiyono (2021) menyebutkan bahwa uji linearitas dapat dilakukan melalui *Test for Linearity*

pada SPSS, dengan memperhatikan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian serta menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan berdasarkan landasan teori.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Oleh karena itu, teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah uji korelasi *pearson product moment*, yang digunakan untuk mengetahui keeratan dan arah hubungan antara dua variabel yang berskala interval dan berdistribusi normal.

Pengambilan keputusan terhadap hipotesis dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hipotesis nol diterima. Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS untuk memperoleh hasil analisis yang akurat dan meminimalkan kesalahan perhitungan.