BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah *self compassion* sebagai variabel bebas (X) dan regulasi emosi sebagai variabel terikat (Y) pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data berupa angka untuk menguji hipotesis secara statistik (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2019). Desain yang digunakan adalah penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya serta seberapa kuat hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek (Arikunto, 2010; Creswell, 2014). Penelitian ini juga bersifat *cross-sectional* karena pengambilan data dilakukan satu kali dalam satu waktu untuk melihat hubungan *self compassion* dan regulasi emosi pada kondisi saat ini (Creswell, 2014).

UIN IMAM BONJOL PADANG

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti akan mengukur dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

a. Variabel Bebas (*independent)* : adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain dan sering disebut sebagai prediktor atau antecedent. Dalam

penelitian ini, variabel bebasnya adalah *self-compassion* (Panjaitan, 2017).

b. Variabel Terikat (*dependent*) : adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan merupakan hasil atau akibat dari perubahan tersebut. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah regulasi emosi (Panjaitan, 2017).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu mengatur dan mengendalikan respons emosi agar tetap adaptif. Dalam penelitian ini, regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (2003) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia, terdiri dari dua dimensi utama, yaitu :

UIN IMAM BONJOL PADANG

a. *Cognitive Reappraisal* (Penilaian Ulang Kognitif) Kemampuan individu untuk mengubah cara pandang terhadap suatu situasi sehingga dampak emosinya menjadi lebih positif atau lebih terkendali.

b. *Expressive Suppression* (Penekanan Ekspresi Emosi) Kemampuan individu untuk menahan atau mengendalikan ekspresi emosi agar tidak tampak secara langsung kepada orang lain.

2. *Self Compassion*

Self-compassion didefinisikan sebagai kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan dan penerimaan saat menghadapi kegagalan tanpa menghakimi diri berlebihan. Variabel ini diukur menggunakan *Self-compassion Scale (SCS)* dari Neff (2003) yang terdiri dari tiga dimensi berpasangan (Neff, 2003), yaitu:

a. *Self-kindness vs. Self-judgement*

Menggambarkan cara individu memperlakukan diri saat mengalami kesulitan. *Self-kindness* ditandai dengan sikap hangat dan memahami diri, sedangkan *self-judgement* ditandai dengan kritik dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

b. *Common Humanity vs. Isolation*

Berkaitan dengan cara individu memaknai pengalaman negatif. *Common humanity* adalah kesadaran bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, sedangkan isolation adalah perasaan terpisah dan merasa hanya diri sendiri yang mengalami penderitaan.

c. *Mindfulness vs. Over-identification*

Menggambarkan kemampuan menyikapi emosi secara seimbang. *Mindfulness* berarti menyadari emosi tanpa berlebihan, sedangkan *over-identification* terjadi ketika individu terlalu larut dalam emosi negatif.

UIN IMAM BONJOL PADANG

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam pendekatan penelitian kuantitatif, populasi merujuk pada keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan studi dan menjadi ruang lingkup generalisasi hasil penelitian. Populasi ini ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Suryani dkk, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak asuh yang tinggal menetap di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang. Berdasarkan data administrasi panti, jumlah anak asuh yang aktif pada saat penelitian dilakukan adalah sebanyak 51 orang.

Tabel 3. 1 Sebaran Populasi

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	12-13 Tahun	7	13,73 %
2	14-15 Tahun	19	37,25 %
3	16-18 Tahun	25	49, 02 %
	Total	51	100 %

Sumber : Data Panti asuhan Liga Dakwah

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan usia, diketahui bahwa seluruh responden berjumlah 51 remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah. Mayoritas populasi berada pada rentang usia 16–18 tahun, yaitu sebanyak 25 orang (49,02%). Selanjutnya, populasi dengan rentang usia 14–15 tahun berjumlah 19 orang (37,25%), sedangkan populasi pada rentang usia 12–13 tahun berjumlah 7 orang (13,73%).

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja perempuan yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah yang berjumlah 51 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yaitu 51 responden. Teknik yang digunakan adalah total sampling atau sampling jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai responden (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih agar diperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) untuk memperoleh data mengenai *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja di Panti Asuhan Liga Dakwah. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang terdiri atas lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kuesioner terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu pernyataan yang mendukung dan tidak mendukung aspek yang diukur (Azwar, 2015). Responden memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi dirinya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3. 2 Alternatif dan Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	unfavorable
Sangat sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2022), instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur variabel agar diperoleh data yang objektif dan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Regulasi emosi diukur dengan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang mencakup dua aspek, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Self-compassion* diukur menggunakan *Self-compassion Scale (SCS)* versi 26 item yang terdiri dari enam dimensi.

UIN IMAM BONJOL PADANG

1. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia Hasniar dkk (2021) melalui penelitian berjudul *"Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis"*. Hasil uji validitas konstruk menggunakan

Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa seluruh 10 item dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,951 pada dimensi *Cognitive Reappraisal* dan 0,790 pada dimensi *Expressive Suppression*. Dengan demikian, ERQ versi Bahasa Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti menggunakan instrumen versi adaptasi tersebut setelah memperoleh izin secara langsung dari penulis adaptasi, yaitu Hasniar A. Radde. Skala ini m engukur dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, yang terdiri atas 10 item.

- 6 item *Cognitive Reappraisal*
- 4 item *Expressive Suppression*

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah
1	*Cognitive Reappraisal*	Kemampuan menafsirkan ulang situasi untuk mengurangi dampak emosi negatif	1,3,5,7, 8,10	-	6
2	*Expressive Suppression*	Kemampuan menahan atau mengontrol ekspresi emosi	2,4	6,9	4
Total Aitem			8	2	10

2. Skala *Self-compassion*

Instrumen *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin D. Neff (2003). Peneliti menggunakan versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan diuji properti psikometrinya oleh Muttaqin dkk. (2020) dalam penelitian berjudul "Properti Psikometri *Self-Compassion Scale* Versi Indonesia: Struktur Faktor, Reliabilitas, dan Validitas Kriteria". Hasil uji validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa instrumen memiliki model pengukuran yang baik, dengan indeks *goodness of fit* yaitu χ^2/df = 2,366, GFI = 0,935, CFI = 0,922, dan RMSEA = 0,045. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menggunakan Composite Reliability (CR) menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai CR sebesar 0,870 untuk dimensi *self-compassion* dan 0,860 untuk dimensi *self-criticism*. Dengan demikian, instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Penggunaan instrumen tersebut telah memperoleh izin secara langsung dari penulis adaptasi. Instrumen ini terdiri atas 26 item yang mengukur enam komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification* dengan rincian:

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Self Compassion*

No	Dimensi	F	UF	Jumlah
1	*Self-Kindness*	5,12,19,23,26	-	5
2	*Self-Judgement*	-	1,8,11,16,21	5
3	*Common Humanity*	3,7,10,15	-	4
4	*Isolation*	-	4,13,18,25	4
5	*Mindfulness*	9,14,17,22	-	4
6	*Over-Identification*	-	2,6,20,24	4
Total Aitem		13	13	26

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur atribut atau konstruk yang hendak diukur. Menurut Azwar (2012), validitas berkaitan dengan ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Dengan demikian, instrumen yang valid diharapkan mampu menghasilkan data yang sesuai dengan atribut yang hendak diukur (Azwar, 2012).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan pengujian validitas empiris (uji coba/try out) terhadap kedua instrumen yang digunakan, karena Skala Regulasi Emosi (ERQ) dan Skala Self-Compassion (SCS) yang digunakan merupakan instrumen adaptasi yang telah melalui proses uji validitas konstruk (construct validity) menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) oleh penulis adaptasi masing-masing, yaitu Hasniar dkk. (2021) untuk Skala Regulasi Emosi dan Muttaqin dkk. (2020) untuk Skala Self-Compassion. Hasil uji validitas konstruk pada kedua instrumen

tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid dengan model pengukuran yang baik, sebagaimana telah diuraikan pada subbab Instrumen Penelitian. Oleh karena instrumen yang digunakan telah teruji validitas konstruknya dan telah digunakan secara luas pada berbagai penelitian sejenis di populasi berbahasa Indonesia, peneliti langsung menggunakan kedua instrumen tersebut tanpa melakukan pengujian validitas ulang. Peneliti tetap melakukan expert judgment melalui konsultasi dengan dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian bahasa aitem dengan karakteristik responden remaja panti asuhan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi atau keajegan suatu instrumen dalam mengukur atribut yang diteliti. Instrumen yang reliabel menunjukkan bahwa aitem-aitem di dalamnya memiliki konsistensi internal yang memadai dalam mengukur konstruk yang sama. Dengan demikian, reliabilitas berkaitan dengan tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran yang diperoleh melalui suatu instrumen (Azwar, 2012).

Sejalan dengan penjelasan pada bagian validitas, peneliti juga tidak melakukan pengujian reliabilitas ulang terhadap kedua instrumen, karena reliabilitasnya telah diuji oleh penulis adaptasi. Skala Regulasi Emosi (ERQ) versi Bahasa Indonesia dilaporkan memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,951 pada

UIN IMAM BONJOL PADANG

dimensi Cognitive Reappraisal dan 0,790 pada dimensi Expressive Suppression (Hasniar dkk., 2021), sedangkan Skala Self-Compassion (SCS) versi Bahasa Indonesia dilaporkan memiliki nilai Composite Reliability (CR) sebesar 0,870 untuk dimensi self-compassion dan 0,860 untuk dimensi self-criticism (Muttaqin dkk., 2020). Nilai-nilai tersebut berada di atas batas kriteria reliabilitas yang baik (≥ 0,70), sehingga kedua instrumen dinyatakan layak dan reliabel untuk digunakan secara langsung dalam penelitian ini tanpa memerlukan pengujian reliabilitas tambahan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah.

1. Katergorisasi Variabel

   Kategorisasi dilakukan untuk menggambarkan tingkat regulasi emosi dan *self-compassion* responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penentuan kategori didasarkan pada nilai *mean* (M) dan standar deviasi (SD), sehingga dapat diketahui kecenderungan skor masing-masing variabel.

Tabel 3. 5 Rumusan Tingkat Kategori

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	X ≥ M + 1 SD
Sedang	M – 1 SD ≤ X < M + 1 SD

UIN IMAM BONJOL PADANG

Rendah	X < M – 1 SD

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu syarat penggunaan analisis statistik parametrik. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi parametrik (Sugiyono, 2017).

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi bersifat linear. Hal ini penting karena analisis korelasi mensyaratkan adanya hubungan yang linear antar variabel. Hubungan dinyatakan linear apabila hasil uji memenuhi kriteria signifikansi yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019).

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Product Moment dari Karl Pearson untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel (Sugiyono, 2019).

UIN IMAM BONJOL PADANG