

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Tipe Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ialah penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009). Sedangkan tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010) penelitian korelasional adalah penelitian yang menekankan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional bertujuan untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh korelasi yang ada di antara variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi menggunakan sebuah kuisisioner yang bertujuan untuk mengukur kedua variabel tersebut.

## **3.2. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

### **3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel bebas (variabel independen) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas adalah variabel yang diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungan dengan fenomena yang diteliti (Sarwono, 2006). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*.

Variabel terikat (variabel dependen) adalah variabel yang diasumsikan dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang diukur dan diamati untuk menentukan pengaruh yang disebabkan oleh variabel bebas (Sarwono, 2006). Variabel terikat pada penelitian ini adalah stress pada mahasiswa mengerjakan skripsi.

### **3.2.2. Definisi Konseptual**

#### **3.2.2.1. Variabel Stres**

Sindrom psikologis yang diakibatkan tekanan dan tuntutan baik fisiologis ataupun psikologis yang dialami individu dimana terjadi ketidakseimbangan dengan kemampuan dalam mengatasi beban yang ada.

#### **3.2.2.2. Variabel *Self-Compassion***

*Self-Compassion* adalah perilaku berbuat baik dan memahami penderitaan yang dirasakan merupakan bagian dari kehidupan dan sesuatu yang wajar.

### **3.2.3. Definisi Operasional**

#### **3.2.3.1. Variabel Stres**

Definisi operasional stres pada mahasiswa menyusun skripsi merupakan skor yang dihasilkan responden dari pengukuran skala yang

disusun berdasarkan teori Sarafino (2008) Skala ini terdiri atas dua dimensi yaitu fisiologis dan psikis.

### **3.2.3.2. Variabel *Self-Compassion***

*Self Compassion* merupakan skor total hasil pengukuran pengisian Skala *Self Compassion* dari Kristin Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Missiliana (2014) dan telah dikoreksi dan telah dianggap setara dengan alat ukur asli oleh Kristin Neff. Variabel ini terdiri dari tiga dimensi yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

Populasi menurut Sugiyono (2009) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang menjadi sasaran penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

Sedangkan sampel menurut Danim (2007) adalah elemen-elemen populasi yang dipilih atas dasar kemewakilannya. Sedangkan menurut Sugiyono (2009) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Peneliti menggunakan sample Non Probability sampling dengan tehnik *accidental*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2011)

Dalam menentukan jumlah sampel yang diambil. Peneliti menggunakan pendapat Roscoe (1975) dalam Sugiyono (2009) bahwa ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 untuk kebanyakan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan 66 responden.

### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengungkap data yang berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian responden (Azwar, 2010). Pada penelitian ini pengumpulan data melalui penyebaran skala, yang merupakan teknik pengumpulan data dimana peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan tertulis kepada sekelompok populasi atau representatifnya yang tidak menentukan mana pilihan salah atau benar (Danim.2007).

Pada penelitian ini data dikumpulkan melalui penyebaran skala *self compassion* dan skala stres menghadapi skripsi dalam bentuk skala Likert. Dalam skala ini pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terdiri dari dua pertanyaan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan dilengkapi alternatif jawaban berikut bobotnya. Untuk masing-masing skala tersebut terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang berisikan aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Untuk Skala Stres masing-masing kategori aitem dilakukan dengan cara skoring yang berbeda. Aitem *favourable* diberi nilai 5 apabila memilih sangat sesuai (SS), nilai 4 untuk sesuai (S), nilai 3 untuk netral (N), nilai 2 untuk tidak sesuai (TS), dan nilai 1 untuk sangat tidak sesuai (STS) pada opsi-opsi aitem yang termasuk kelompok *favourable*. Sebaliknya, untuk aitem-aitem *unfavourable* diberi nilai 1 jika memilih opsi sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk sesuai (S), nilai 3 untuk netral (N), nilai 4 untuk tidak sesuai (TS), dan nilai 5 untuk sangat tidak sesuai (STS). Untuk *Self-Compassion* Aitem *favourable* diberi nilai 5 apabila memilih sangat sesuai (Hampir Selalu), nilai 4 untuk sesuai (Sering), nilai 3 untuk netral (Kadang-kadang), nilai 2 untuk tidak sesuai (Jarang), dan nilai 1 untuk sangat tidak sesuai (Hampir Tidak Pernah) pada opsi-opsi aitem yang termasuk kelompok *favourable*. Sebaliknya, untuk aitem-aitem *unfavourable* diberi nilai 1 jika memilih opsi sangat sesuai (Hampir Selalu), nilai 2 untuk sesuai (Sering), nilai 3 untuk netral (Kadang-

kadang), nilai 4 untuk tidak sesuai (Jarang), dan nilai 5 untuk (Hampir tidak pernah) Penentuan skor untuk masing-masing aitem *favourable* dan *unfavourable* dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.1. Skor Butir *Favorable* dan *Unfavorable*  
Skala Stres

<b>Respon</b>	<b>Opsi Dalam Skala</b>	<b>Skor <i>Favourable</i></b>	<b>Skor <i>Unfavourable</i></b>
Sangat Sesuai	SS	5	1
Sesuai	S	4	2
Netral	N	3	3
Tidak Sesuai	TS	2	4
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	5

Tabel 3.2 Skor butir skala *Self-Compassion*Skala *Self-Compassion*

Respon	Item positif	Item negatif
Hampir selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Hampir tidak pernah	1	5

**3.4.1. Kisi-Kisi Instrumen****3.4.1.1. Instrumen Stres**

Instrumen stress mengerjakan skripsi disusun sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa aspek dari stress terdiri dari dua dimensi yaitu, fisik dan psikis (Sarafino,2008). Berikut kisi-kisi dari stress mahasiswa yang menyusun skripsi.

Tabel 3.3. Kisi-kisi skala stress

Dimensi	Sub dimensi	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Fisiologis		1.Jantung berdebar-debar	5		1
		2.Gemetar	29, 7		2
		3.Nafas tersengal-sengal	2		1
	Kognisi	4.Perhatian terganggu	8, 20, 46,12	36, 54	6
		5.Kesulitan mengingat	30, 27	47, 10	4
Psikis	Emosi	6.Takut	6, 23, 11	4	4
		7.Sedih	28, 32, 34,13, 44,1, 19, 50, 17, 25, 22, 45	52,37,2 1,48,16, 9,41	18
		8.Marah	31, 42	35	3
		9.Jarang interaksi dengan lingkungan	43,38, 24,49, 15	40, 53	8

	Perilaku Sosial	10.Mudah berseteru	33,18, 14	51	4
		11.Tidak peduli perasaan orang lain	3, 26	39	3
Jumlah					54

#### 3.4.1.2. Instrumen *Self-Compassasion*

Skala *self compassion* terdiri dari 26 item yang yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Missiliana (2014) dan telah dikoreksi dan telah dianggap setara dengan alat ukur asli oleh Kristin Neff. Skala dalam penelitian ini dikembangkan dalam bentuk pertanyaan positif (*favorable*). Item yang ada pada skala ini merupakan penjabaran dari 6 faktor yang menggambarkan *self compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-Judgment*, *common humanity*, *mindfulness*, *over-identified*, dan *isolation*

Tabel 3.4 Kisi-kisi skala *Self-Compassion*

No.	Faktor	Keterangan	Butir Item	Jumlah
a	<i>Self-Kindness</i>	Item positif	5, 12, 19, 23, 26	5
b	<i>Self-Judgment</i>	Item negatif	1, 8, 11, 16, 21	5
c	<i>Common Humanity</i>	Item positif	3, 7, 10, 15	4
d	<i>Isolation</i>	Item negatif	4, 13, 18, 25	4
e	<i>Mindfulness</i>	Item positif	9, 14, 17, 22	4
f	<i>Over-identified</i>	Item negatif	2, 6, 20, 24	4
		Jumlah		26

### 3.4.2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### 3.4.2.1. Validitas Instrumen

Validitas adalah ketepatan, dengan kata lain validitas adalah seberapa jauh skala dan butir-butir dalam skala dapat mengukur variabel yang diukur (Azwar, 2010). Untuk melakukan uji validitas peneliti melewati tahap-tahap berikut:

- a. Untuk skala *self compassion* peneliti meminta ijin kepada Missiliana R melalui email untuk mengadaptasi skala *self compassion* versi Indonesia. Sedangkan untuk instrumen stres mengerjakan skripsi penulis melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing untuk mengetahui seberapa jauh aitem-aitem dalam instrumen tersebut dapat mengukur indikator-indikator yang terdapat pada kisi-kisi skala stress
- b. Setelah mendapat persetujuan dosen pembimbing, peneliti meminta seorang dosen ahli yang kompeten dalam ranah keilmuan untuk melakukan *expert judgement* yang bertujuan untuk melakukan analisis secara konten dan bahasa guna

mendapat instrumen yang baik secara kualitatif dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Analisis kualitatif ini bertujuan untuk memastikan:

- Apakah aitem yang dibuat sudah sesuai dengan kisi-kisi instrumen dan indikator perilaku yang hendak diungkap?
  - Apakah aitem yang dibuat sesuai dengan kaidah penulisan yang benar?
  - Apakah aitem yang ditulis masih mengandung *social desirability* yang tinggi?
- c. Setelah itu, dilakukan uji keterbacaan kepada lima orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengetahui apakah susunan kalimat yang digunakan pada setiap butir aitem dapat dimengerti oleh sampel pada penelitian ini.
- d. Setelah melewati ketiga proses tersebut penulis melakukan revisi atau menyempurnakan skala yang dibuat, lalu kemudian diuji coba kepada 60 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengujian validitas instrument dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16 dengan membandingkan nilai *corrected item total correlation* dengan r kriteria sebesar 0.3 atau dengan r tabel untuk (n=60) sebesar 0.250 (Rangkuti, 2012).

### 3.4.2.1.1 Validitas Instrumen Stres

Tabel 3.5 *Kisi-kisi Uji Coba Skala Stres*

Dimensi	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Fisiologis	1.Jantung berdebar-debar	5		1
	2.Gemetar	29, 7		2
	3.Nafas tersengal-sengal	2		1
Kognisi	4.Perhatian terganggu	8, 20, 46*,12	36*, 54*	6
	5.Kesulitan mengingat	30, 27	47*, 10	4
Emosi	6.Takut	6, 23, 11*	4	4
	7.Sedih	28, 32, 34,13,44,1, 19, 50, 17, 25, 22, 45	52,37*,21,48, 16,9,41*	18
	8.Marah	31*, 42	35	3
Tingkah Laku	9.Jarang interaksi dengan lingkungan	43,38*,24*, 49,15	40, 53	8

10.Mudah berseteru	33,18,14*	51*	4
11.Tidak peduli perasaan orang lain	3, 26	39*	3
Jumlah			54

\*=aitem dengan daya diskriminasi rendah (drop) berjumlah tiga belas item

Tabel 3.6. Kisi-kisi Final Skala Stres

Dimensi	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Fisiologis	1.Jantung berdebar-debar	5		1
	2.Gemetar	26, 7		2
	3.Nafas tersengal-sengal	2		1
Kognisi	4.Perhatian terganggu	8, 18,11		3
	5.Kesulitan mengingat	27, 24	10	3
Emosi	6.Takut	6, 21	4	3
	7.Sedih	25, 28 30,12,35,1, 17, 36, 15,	40, 19,37,14,9	17

		22, 20		
	8. Marah	33	31	2
Tingkah Laku	9. Jarang interaksi dengan lingkungan	39, 38, 13	32, 41	5
	10. Mudah berseteru	29, 16		2
	11. Tidak peduli perasaan orang lain	3, 23		2
	Jumlah			41

---

### 3.4.2.1.2. Validitas Instrumen *Self Compassion*

Tabel 3.7 Kisi-Kisi Uji Coba Skala *Self Compassion*

No.	Dimensi	Keterangan	Butir Item	Jumlah
A	<i>Self-Kindness</i>	Item positif	5, 12, 19, 23, 26	5
B	<i>Self-Judgment</i>	Item negative	1, 8*, 11, 16, 21*	5
C	<i>Common Humanity</i>	Item positif	3, 7, 10, 15	4
D	<i>Isolation</i>	Item negative	4, 13, 18, 25	4
E	<i>Mindfulness</i>	Item positif	9, 14, 17, 22	4
F	<i>Over-identified</i>	Item negative	2, 6, 20, 24	4
		Jumlah		26

\*=aitem dengan daya diskriminasi rendah (drop) berjumlah dua item

Tabel 3.8 Kisi-Kisi Final Skala *Self Compassion*

No.	Dimensi	Keterangan	Butir Item	Jumlah
A	<i>Self-Kindness</i>	Item positif	5, 11, 18, 21, 24	5
B	<i>Self-Judgment</i>	Item negative	1, 10, 15	3
C	<i>Common Humanity</i>	Item positif	3, 7, 9, 14	4
D	<i>Isolation</i>	Item negative	4, 12, 17, 23	4
E	<i>Mindfulness</i>	Item positif	8, 13, 16, 20	4
F	<i>Over-identified</i>	Item negative	2, 6, 19, 22	4
		Jumlah		24

### 3.4.2.3. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang dihasilkan oleh instrumen yang bersangkutan (Azwar, 2010). Semakin reliabel hasil ukur dari instrumen tersebut, maka semakin terpercaya pula instrumen tersebut. Koefisien reliabilitas dinyatakan dalam angka 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati angka 1, maka tingkat reliabilitas instrumen tersebut semakin tinggi (Azwar, 2010).

Dalam penelitian ini teknik atau rumus untuk mencari nilai koefisien reliabilitas menggunakan uji reliabilitas skor komposit. Hal ini dikarenakan variabel stress mahasiswa yang menyusun skripsi merupakan variabel multidimensi (Azwar, 2010). Uji reliabilitas komposit untuk mendapatkan nilai koefisien reliabilitas menggunakan rumus yang disarankan oleh Mosier (1943, dalam Azwar, 2010), yaitu:

$$r_{xx'} = 1 - \frac{\sum w_j^2 s_j^2 - \sum w_j^2 s_j^2 r_{jj'}}{\sum w_j^2 s_j^2 + 2(\sum w_j w_k s_j s_k r_{jk})}$$

Dengan:  $W_j$ =Bobot relatif komponen j

$W_k$ =Bobot relatif komponen k

$S_j$ =Deviasi standar komponen j

$S_k$ =Deviasi standar komponen k

$r_{jj}$ =Koefisien reliabilitas tiap komponen

$r_{jk}$ =Koefisien korelasi antara dua komponen yang berbeda

Dari rumus diatas, setelah didapatkan koefisien reliabilitasnya, maka hal yang selanjutnya dilakukan adalah melihat berada di kategori manakah koefisien reliabilitas instrumen tersebut dengan mengacu pada tabel karakteristik reliabilitas menurut Guilford seperti yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.9 Kriteria Reliabilitas Guilford

No.	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
1.	$> 0.9$	Sangat Reliabel
2.	$0.7 - 0.9$	Reliabel
3.	$0.4 - 0.69$	Cukup Reliabel
4.	$0.2 - 0.39$	Kurang Reliabel
5.	$< 0.2$	Tidak Reliabel

Setelah dilakukan uji reliabilitas skor komposit untuk variabel stress mahasiswa menyusun skripsi maka didapat bahwa skor koefisien reliabilitas sebesar 0.9 dan jika dilihat dalam kriteria menurut Guilford maka termasuk pada kriteria reliabel.

### 3.5. Analisis Data

#### 3.5.1. Uji Statistika

Pada penelitian ini teknik untuk uji statistika yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Statistika Deskriptif, uji ini digunakan untuk melihat gambaran tentang karakteristik sampel, skor mean, median, modus, tabel distribusi frekuensi, skewness, kurtosis, dan histogram tentang persebaran skor untuk masing-masing variabel.
- b. Uji Normalitas, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi atau persebaran data normal mengikuti kurva normal. Uji ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16 untuk melihat sig (p-value) pada tabel Shapiro-wilk, komogorof smirnov dimana apabila sig (p-value) lebih tinggi dari taraf signifikansi (0.05) maka bisa dikatakan bahwa data berdistribusi normal, dan dengan mengetahui skor *skewness* dan skor *kurtosis* yang apabila skor *skewness* dan *kurtosis* berada pada rentang -2 sampai dengan 2, maka data bisa dikatakan berdistribusi normal.
- c. Uji Korelasi. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara satu variabel penelitian dengan variabel lainnya. Uji korelasi yang akan dilakukan adalah uji korelasi *product moment* yang merupakan uji korelasi parametrik dengan menggunakan data interval yang di dapat dari kuesioner hasil penelitian.

### 3.5.2. Perumusan Hipotesis

Ho:  $r=0$

Ha:  $r \neq 0$

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* terhadap stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* terhadap stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.