

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode adalah tata cara atau prosedur yang mempunyai langkah-langkah sistematis digunakan untuk mengetahui sesuatu (Setyorini & Wibhowo, 2008, h. 10). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif. Metode pendekatan kuantitatif merupakan metode yang analisisnya menekankan pada data-data berupa angka (numerikal) dan diolah menggunakan metoda statistika (Azwar, 2013, h. 5).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah sebuah konsep yang memiliki variabilitas. Variabel merupakan suatu konstruk yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu atau bervariasi (Latipun, 2002, h. 40). Identifikasi variabel penelitian dapat digunakan untuk menentukan alat pengumpul data serta menguji hipotesis.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : *Subjective well-being*
2. Variabel bebas : *Self-compassion*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini perlu dijelaskan untuk menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpul data serta menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan.

Definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Subjective well-being*

Subjective well-being merupakan penilaian atau evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupannya, yang mencakup merasa bahagia, merasa puas akan hidupnya, memiliki afek positif yang tinggi serta afek negatif yang rendah. Tinggi rendahnya *subjective well-being* pada pendeta diukur dengan skala *subjective well-being* yang disusun berdasarkan komponen-komponen *subjective well-being*. Komponen *subjective well-being* ada dua, yaitu: komponen kognitif yang meliputi kepuasan hidup dan komponen afektif yang meliputi afek positif serta afek negatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala *subjective well-being*, maka semakin tinggi *subjective well-being* pendeta. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh pada skala *subjective well-being*, maka semakin rendah *subjective well-being* pendeta.

2. *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami permasalahan dalam hidup, serta menerima segala bentuk kegagalan, kekurangan, dan penderitaan sebagai bagian dari hidup manusia. Tinggi rendahnya *self-compassion* pada pendeta diukur dengan skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan komponen-komponen *self-compassion*. Komponen-komponen *self-compassion* meliputi: *self-kindness* vs

self-judgment, common humanity vs isolation, mindfulness vs overidentification. Skala yang digunakan merupakan modifikasi dari alat tes *Self-compassion Scale* dari Dr. Kristin Neff yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

D. Populasi Penelitian

Sebelumnya perlu dipahami terlebih dahulu mengenai populasi penelitian. Populasi dalam penelitian merupakan kelompok subyek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian, serta memiliki karakteristik atau ciri-ciri yang sama. Karakteristik atau ciri-ciri yang dimaksud tidak terbatas hanya ciri lokasi saja tetapi dapat berupa jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan lainnya (Azwar, 2013, h. 77). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pendeta pria maupun wanita, usia 40-60 tahun, sudah mencapai jenjang Pdt dan tergabung dalam PPHTGD (Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan) Korwil Ungaran, Korda 6 Jawa Tengah sebanyak 70 orang populasinya.

Karena jumlah pendeta yang tergabung dalam Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan Korwil Ungaran terbatas hanya berjumlah 70 orang, maka dalam penelitian ini menggunakan teknik studi populasi. Studi populasi merupakan penelitian dengan menggunakan cara mengambil seluruh populasi menjadi subyek penelitian dan kesimpulannya berlaku bagi semua subyek penelitian (Arikunto, 2000, h. 209).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2000, h. 134). Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Menurut Azwar (2004, h. 3) skala merupakan alat ukur psikologi yang memiliki karakteristik khusus yang membedakan dari berbagai bentuk alat pengumpulan data lainnya seperti angket (*questionnaire*), daftar isian, inventori, dan lain-lainnya. Skala adalah suatu metode yang menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan berisi aspek-aspek yang akan diukur, harus dijawab dan dikerjakan oleh subyek, dan berdasarkan atas jawaban atau isian tersebut peneliti mengambil kesimpulan mengenai subyek yang diteliti. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala langsung, yaitu yang menjawab atau mengisi skala adalah subyek yang diteliti. Bentuk pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat tertutup, yaitu pernyataan dan jawaban telah dibatasi atau ditentukan, sehingga subyek tidak dapat memberikan respon seluas-luasnya.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *subjective well-being* dan skala *self-compassion*. Skala tersebut memuat pernyataan yang bersifat *favourable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavourable* (pernyataan yang tidak mendukung). Alternatif pilihan jawaban dalam skala *subjective well-being* terdiri atas empat kategori, yaitu: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Sedangkan alternatif pilihan jawaban dalam skala *self-compassion* terdiri atas lima

kategori, yaitu: tidak pernah (TP), jarang (JR), kadang-kadang (KD), sering (SR), dan selalu (SL).

Tabel 1

Skoring Skala *Subjective well-being*

No.	Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
2.	Tidak Sesuai (TS)	2	3
3.	Sesuai (S)	3	2
4.	Sangat Sesuai (SS)	4	1

Tabel 2

Skoring Skala *Self-compassion*

No.	Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Tidak Pernah (TP)	1	5
2.	Jarang (JR)	2	4
3.	Kadang-Kadang (KD)	3	3
4.	Sering (SR)	4	2
5.	Selalu (SL)	5	1

Berikut ini adalah *blue print* dari masing-masing skala:

1. Skala *Subjective well-being*

Skala *subjective well-being* yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan komponen-komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener (dalam Carr, 2004, h. 12 dan dalam Hefferon & Boniwell, 2011, h. 46) yaitu:

- a. Komponen kognitif (kepuasan hidup), meliputi memiliki perasaan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan, dan terpenuhinya kebutuhan, keinginan, serta harapan dalam hidupnya.

- b. Komponen afektif, meliputi afek positif (kebahagiaan, kegembiraan, perasaan sukacita, kebanggaan, kasih sayang, keriang) dan afek negatif (depresi, kesedihan, kecemburuan, kemarahan, stres, bersalah atau malu, kecemasan).

Tabel 3
Blue Print Skala Subjective well-being

No.	Komponen	Indikator	Jumlah Item	Jml
1.	Komponen kognitif (kepuasan hidup)	Memiliki pemikiran puas dengan kehidupannya secara keseluruhan	<i>Favourable</i> = 5	10
			<i>Unfavourable</i> = 5	
2.	Komponen afektif	Afek positif dan afek negatif	<i>Favourable</i> = 5	10
			<i>Unfavourable</i> = 5	
			Jumlah	20

2. Skala *Self-compassion*

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dan memodifikasi skala *self-compassion* dari Dr. Kristin Neff dalam penelitiannya yang berjudul “*Pilot Testing of Items for the Self-compassion Scale.*”. SCS diperoleh *alpha* sebesar 0,92 yang berarti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur *self-compassion* (Neff, 2003, h. 232). Alasan melakukan modifikasi dari skala Dr. Kristin Neff adalah supaya kalimat dan kata-kata yang digunakan lebih dimengerti oleh subyek. Item yang digunakan tetap berjumlah 26 butir dengan skoring yang sama dengan ketentuan dari Dr. Kristin Neff.

Tabel 4

Blue Print Skala Self-compassion

No.	Komponen	Indikator	Jumlah Item	Jml
1.	<i>Self-kindness vs self-judgment</i>	<i>Self-kindness</i>	<i>Favourable = 5</i>	10
		<i>Self-judgment</i>	<i>Unfavourable = 5</i>	
2.	<i>Common humanity vs isolation</i>	<i>Common humanity</i>	<i>Favourable = 4</i>	8
		<i>Isolation</i>	<i>Unfavourable = 4</i>	
3.	<i>Mindfulness vs overidentification</i>	<i>Mindfulness</i>	<i>Favourable = 4</i>	8
		<i>Overidentification</i>	<i>Unfavourable = 4</i>	
			Jumlah	26

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**1. Validitas Alat Ukur**

Menurut Azwar (2011, h. 5) validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya dengan cermat bila ada sesuatu yang diukur. Sedangkan menurut Hadi (2002, h. 102) validitas merupakan seberapa cermat suatu alat ukur dapat mengungkap dengan jitu gejala-gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur. Dengan kata lain, alat ukur dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.

Untuk memperoleh koefisien korelasi antara skor tiap item dengan skor total, dipergunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dan dikorelasikan dengan menggunakan teknik korelasi *Part Whole*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2011, h. 4) reliabilitas berasal dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali dengan gejala-gejala yang sama dengan alat ukur yang sama.

Teknik yang digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas skala *subjective well-being* dan *self-compassion* hanya akan menganalisa item-item yang dinyatakan valid saja. Analisis reliabilitas terhadap item-item yang valid dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* (Azwar, 2011, h. 75).

G. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan memberikan rangkuman keterangan yang dapat dipahami, tepat dan teliti dengan metode statistika yang sesuai dengan sifat data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik analisis data ini digunakan untuk melihat seberapa besar hubungan yang terjadi antar dua variabel, sehingga dapat dilihat apakah pengujian hipotesis penelitian ini dapat diuji. Pada analisis data ini, perhitungan akan dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows Release 16*.