

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Peneliti memilih kuantitatif sebagai jenis penelitian karena riset kuantitatif sering dikatakan sebagai pembuktian terhadap hipotesis atau teori, bukan menyusun sebuah teori. Di mana jenis data yang digunakan dalam penelitian ini memuat data primer. Selain itu penelitian kuantitatif juga bertujuan berusaha menjawab pertanyaan mengapa dan menjelaskan sebuah alasan terjadinya suatu fenomena dalam bentuk hubungan sebab akibat (Morissan dalam Zaluchu, S. E., 2021).

3.2 Identifikasi Variabel

Terdapat dua variabel yang digunakan sebagai objek dalam penelitian ini, yaitu :

Variabel bebas : *Mindfulness*

Variabel tergantung : Kepuasan Hidup

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi merupakan proses penilaian dan pengevaluasian yang mencerminkan standar dalam pemenuhan kebutuhan kehidupan yang terjadi pada saat ini. Dalam kepuasan hidup terdapat enam karakteristik, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup dalam penelitian ini menggunakan Skala Kepuasan Hidup. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang memiliki

kepuasan hidup yang sudah ideal untuk dirinya, namun jika skor yang didapat rendah hal itu menunjukkan seseorang tidak memiliki kepuasan hidup yang ideal pada dirinya.

3.3.2 Mindfulness

Mindfulness merupakan sebuah respon atas perilaku yang dilakukan secara sadar terhadap pemikiran dan perasaan akan suatu peristiwa sehingga dapat memberi ruang antara persepsi dan respon yang memungkinkan adanya reaksi otomatis tanpa adanya identifikasi yang berlebihan agar dapat merespon suatu situasi dengan lebih efektif. *Mindfulness* memiliki dua aspek, yaitu *attention* dan *awareness*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* dalam penelitian ini menggunakan Skala *Mindfulness*. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap dirinya, namun jika skor yang didapat rendah hal itu menunjukkan seseorang tidak memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap dirinya.

3.4 Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebagai subjek dalam penelitian. Subjek tersebut berada di salah satu Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Kota Semarang.

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Kuesioner tersebut yang nantinya akan dibagikan pada responden yang merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam Skala *Mindfulness* dan Skala Kepuasan Hidup terdapat empat alternatif pilihan jawaban, yaitu : skor empat untuk penilaian

sangat tidak sesuai, skor tiga untuk penilaian tidak sesuai, skor dua untuk penilaian sesuai, dan skor satu untuk penilaian sangat sesuai.

3.6 Alat Ukur

3.6.1 Skala Kepuasan Hidup

Kuesioner dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan acuan pada karakteristik kepuasan hidup menurut Ryff (dalam Meléndez, Tomás, Oliver & Navarro, 2009) yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Didalam skala tersebut terdiri dari 36 item pernyataan. Pembagian untuk setiap pernyataannya masing-masing karakteristik mendapatkan 6 item pernyataan (tiga *favorable* dan tiga *unfavorable*).

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kepuasan Hidup

No.	Karakteristik	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	3	3	6
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	3	3	6
3.	Kemandirian	3	3	6
4.	Penguasaan Lingkungan	3	3	6
5.	Tujuan Hidup	3	3	6
6.	Perkembangan Pribadi	3	3	6
TOTAL		18	18	36

3.6.2 Skala *Mindfulness*

Kuesioner dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan acuan pada aspek *mindfulness* menurut Brown & Ryan (2003) yaitu: *attention* dan *awareness*. Didalam skala tersebut terdiri dari 20 item pernyataan. Pembagian untuk setiap pernyataannya masing-masing aspek mendapatkan 10 item (lima *favorable* dan lima *unfavorable*).

Tabel 3.1 Blue Print *Mindfulness*

No.	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Attention</i>	5	5	10
2.	<i>Awareness</i>	5	5	10
TOTAL		10	10	20

3.7 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang berfungsi untuk mengetahui apakah suatu alat ukur itu valid atau tidak. Alat ukur yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu merupakan pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Uji validitas dapat diukur menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dan *Part Whole* untuk mengkoreksi item. Suatu kuesioner terbukti valid jika pertanyaan yang ada pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel jika jawaban responden terhadap pertanyaan yang diajukan dijawab secara konsisten. Teknik yang digunakan untuk menguji realibilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*. Apabila variabel yang diteliti mendapatkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* ($p > 0,05$) maka kuesioner yang digunakan dinyatakan reliabel.

3.8 Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 25 untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.