

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri diartikan sebagai metode yang menggunakan angka-angka dan data kuantitatif sebagai sumber yang dianalisis yang dikumpulkan lalu kemudian dianalisis menggunakan analisis statistika (Azwar, 2017). Secara spesifik desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan arah hubungan variabel yang sedang diteliti pada penelitian (Cresswell, 2014). Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional karena sesuai dan relevan untuk menjawab tujuan dari penelitian ini.

3.2. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel

3.2.1. Identifikasi Variabel

Variabel Tergantung : Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Variabel Bebas : *Mindfulness*

3.2.2. Definisi Operasional Variabel

1. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi

Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan pemenuhan potensi mahasiswa yang sedang mengerjakan karya ilmiah untuk memenuhi salah satu prasyarat kelulusan dan mengembangkan segala kemampuan dan talenta untuk mencapai diri sejati dengan diukur berdasarkan dimensi-dimensinya yang meliputi *self-acceptance*, *purpose in life*,

personal growth, environmental mastery, autonomy, dan positive relationship with other. Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi skor yang ditunjukkan skala kesejahteraan psikologis menunjukkan semakin tingginya tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya.

2. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kemampuan individu memusatkan perhatian pada pengalaman yang dialami individu dengan cara tertentu dengan kesadaran penuh dan tanpa penilaian pada pengalaman tersebut yang diukur menggunakan aspek-aspek *mindfulness* yang meliputi *describing, observing, acting with awareness, non-reacting to internal experience, dan non-judging to internal experience*. *Mindfulness* diukur menggunakan skala *mindfulness*. Semakin tinggi skor yang ditunjukkan pada skala *mindfulness* menunjukkan semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu, sebaliknya, semakin rendah skor skala *mindfulness* menunjukkan rendahnya tingkat *mindfulness* seseorang.

3.3. **Subjek Penelitian**

3.3.1. **Populasi**

Populasi penelitian diartikan sebagai kelompok subjek yang digunakan dalam menggeneralisasikan hasil penelitian (Azwar, 2017). Dalam semua populasi penelitian tentunya memiliki beberapa karakteristik, berikut merupakan karakteristik populasi pada penelitian ini yaitu individu berstatus Mahasiswa di Unika Soegijapranata, Semarang yang sedang fokus dalam mengerjakan skripsi.

3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mampu mewakili karakteristik populasi yang ditetapkan dalam sebuah penelitian (Azwar, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penarikan sampel aksidental. Teknik pengambilan sampel ini didasarkan pada situasi waktu, dan tempat yang tepat dan sesuai dengan kriteria populasi (Priyono, 2016).

3.4. Metode Pengumpulan Data

3.4.1. Alat Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yang disesuaikan dengan jumlah variabel penelitian yaitu kesejahteraan psikologis dan *mindfulness*. Alat ukur kedua variabel dibuat sendiri oleh peneliti didasarkan pada dimensi kesejahteraan psikologis yang meliputi *self-acceptance*, *purpose in life*, *personal growth*, *environmental mastery*, *autonomy*, dan *positive relationship with other*. Pada variabel *mindfulness* diukur berdasarkan aspek-aspeknya yaitu *describing*, *observing*, *acting with awareness*, *non-reacting to internal experience*, dan *non-judging to internal experience*.

3.4.2. *Blueprint* dan Cara Penilaian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan skala *mindfulness*.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis berbentuk skala Likert yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang meliputi *self-acceptance*, *purpose in life*, *personal growth*, *environmental mastery*, *autonomy*, dan *positive relationship with other*. Skala kesejahteraan

psikologis berisi pernyataan-pernyataan yang sifatnya mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Berikut merupakan *blueprint* skala kesejahteraan psikologis :

Tabel 3.1. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

| Dimensi Kesejahteraan Psikologis | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|---|------------------|--------------------|--------|
| <i>Self-acceptance</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Purpose in life</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Personal Growth</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Environmental Mastery</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Autonomy</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Positive Relationship with Other</i> | 2 | 1 | 3 |
| Total | 12 | 6 | 18 |

2. Skala *Mindfulness*

Pada skala *mindfulness*, skala dibuat oleh peneliti sendiri berbentuk skala Likert didasarkan pada aspek-aspek *mindfulness* yang meliputi *describing*, *observing*, *acting with awareness*, *non-reacting to internal experience*, dan *non-judging to internal experience*. Pernyataan-pernyataan dalam skala *mindfulness* bersifat mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Berikut merupakan *blueprint* skala *mindfulness* :

Tabel 3.2. Blueprint Skala *Mindfulness*

| Aspek <i>Mindfulness</i> | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|--|------------------|--------------------|--------|
| <i>Describing</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Observing</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Acting with Awareness</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Non-reacting to internal experience</i> | 2 | 1 | 3 |
| <i>Non-judging to internal experience</i> | 2 | 1 | 3 |
| Total | 10 | 5 | 15 |

3. Cara Penilaian Skala Kesejahteraan Psikologis dan *Mindfulness*

Dalam mengisi skala, subjek diminta untuk memiliki salah satu dari empat alternatif jawaban yang disediakan. Alternatif pilihan yang disediakan meliputi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.3. Cara Penilaian Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi dan Skala *Mindfulness*

| Alternatif Pilihan | Skor Penilaian | |
|---------------------|------------------|--------------------|
| | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| Sangat Sesuai | 4 | 1 |
| Sesuai | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 4 |

3.5. Validitas dan Reliabilitas

3.5.1. Validitas Alat Ukur

Validitas menurut Priyono (2016) merupakan kesesuaian antara alat ukur yang dibuat dengan konsep variabel yang diukur dalam penelitian. Validitas menunjukkan apakah alat ukur sudah mewakili dan mampu untuk mengukur variabel yang sedang diteliti. Teknik yang digunakan dalam menguji validitas yaitu teknik *product moment* yang bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antar item dengan total skor item pada setiap subjek. Selain itu item-item tersebut dikoreksi dengan menghilangkan item-item yang kelebihan bobot menggunakan teknik *part whole*.

3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan konsistensi alat ukur sehingga hasil yang dihasilkan cenderung tidak berubah (Azwar, 2017). Pada pengujian reliabilitas, peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Alat ukur dikatakan reliabel apabila hasil

koefisien reliabilitas mendekati angka 1 (Azwar, 2017) atau setidaknya 0,6 nilai koefisien yang masih bisa diterima (Sugiyono, 2013).

3.6. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dalam melakukan teknik analisis data, peneliti menggunakan teknik *Product Moment*. Tujuan dalam teknik analisis data menggunakan *Product Moment* adalah untuk mengetahui secara empiris ada tidaknya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini. analisis statistika menggunakan program SPSS ver. 20.

