

## BAB 4

### PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

#### 4.1 Orientasi Kancan Penelitian

Pada sebuah penelitian, merupakan hal yang penting seorang peneliti untuk memahami kancan penelitian seperti tempat dan persiapan yang diperlukan untuk mendukung proses penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa Unika Soegijapranata, Semarang yang sedang menyusun skripsi.

Universitas Katolik Soegijapranata adalah salah satu universitas swasta berakreditasi A di Kota Semarang yang beralamat di Jalan Pawiyatan Luhur Selatan IV No. 1, Bendan Duwur, Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang. Unika Soegijapranata terdiri dari Program Sarjana S-1 yang meliputi Manajemen, Akuntansi, Teknologi Pangan, Nutrisi dan Teknologi Kuliner, Hukum, Ilmu Komunikasi, Teknik Elektro, Teknik Sipil, Sistem Informasi dan *Game Technology*, *English preneurship*, Robotik Mekatronik, Mobile Computing, Sastra Inggris, Psikologi, Arsitektur, dan Desain Komunikasi Visual. Selain itu, Unika Soegijapranata juga memiliki program magister yang meliputi Program Magister Sains Manajemen, Magister Manajemen, Program Magister Lingkungan dan Perkotaan, Magister Sains Psikologi, Magister Profesi Psikologi, Ilmu Hukum Kesehatan, Magister Teknik Arsitektur dan permukiman, serta Magister Teknologi Pangan.

Berikut merupakan alasan-alasan peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa Unika Soegijapranata Semarang :

1. Adanya fenomena permasalahan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Unika Soegijapranata yang sedang menyusun skripsi yang sudah digali dalam hasil wawancara di latar belakang masalah.
2. Adanya keberagaman konteks subjek yang berfokus pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dibandingkan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang berfokus pada remaja dan *emerging adulthood*.
3. Tersedianya populasi subjek yang memenuhi syarat pada kancah penelitian tersebut sehingga cocok dijadikan representasi sampel penelitian.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut semakin memperkuat pertimbangan peneliti dalam melakukan penelitian terkait hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Unika Soegijapranata Semarang.

#### **4.2 Persiapan Penelitian**

Hal dasar yang perlu dipersiapkan sebelum penelitian dilakukan adalah penyusunan dan persiapan alat ukur penelitian. Hal ini ditujukan agar alat ukur yang digunakan dalam penelitian mampu untuk mengukur variabel yang diukur.

##### **4.2.1. Penyusunan Alat Ukur**

- a. Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bertujuan untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diukur berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis yang meliputi *self-acceptance*, *purpose in life*, *personal growth*,

*environmental mastery, autonomy, dan positive relationship with other.* Skala berjumlah 18 item. Persebaran item pada skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditunjukkan melalui tabel 4.1. sebagai berikut :

**Tabel 4.1. Persebaran Item skala Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi**

Dimensi Kesejahteraan Psikologis	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self-Acceptance</i>	1,13	7	3
<i>Purpose in Life</i>	2,14	8	3
<i>Personal Growth</i>	3,15	9	3
<i>Environmental Mastery</i>	4,16	10	3
<i>Autonomy</i>	5,17	11	3
<i>Positive Relationship with other</i>	6,18	12	3
<b>Total</b>	12	6	18

#### 4.2.2. Skala Mindfulness

Skala *mindfulness* ditujukan untuk mengukur tinggi rendahnya *mindfulness* pada subjek. skala ini dibuat oleh peneliti sendiri didasarkan pada aspek-aspek *mindfulness* yang meliputi *describing, observing, acting with awareness, non-reacting to internal experience, dan non-judging to internal experience.* Skala *mindfulness* terdiri dari 15 item dengan 10 item bersifat mendukung (*favorable*) dan 5 item bersifat tidak mendukung (*unfavorable*). Persebaran *item* dari skala *mindfulness* dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2. Persebaran Item Skala Mindfulness**

Aspek Mindfulness	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Describing</i>	1,11	6	3
<i>Observing</i>	2,12	7	3
<i>Acting with Awareness</i>	3,13	8	3
<i>Non-reacting to Internal Experience</i>	4,14	9	3
<i>Non-judging to Internal Experience</i>	5,15	10	3
<b>Total</b>	10	5	15

### 4.2.3. Perijinan Penelitian

Peneliti menyebarkan alat ukur penelitian secara *online* dengan bentuk *google form*. Sebelum pengisian skala, peneliti mengajukan *informed consent* untuk dibaca terlebih dahulu lalu setelahnya terdapat opsi “bersedia” yang menunjukkan kesediaan subjek untuk terlibat dalam penelitian ini. Secara formal, peneliti mengajukan surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dengan nomor surat 0314A/B.7.3/FP/XII/2021.

## 4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 4.3.1. Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Alat ukur yang baik perlu untuk diuji validitas dan reliabilitas agar mengetahui kelayakan dan kesesuaian alat ukur dalam mengukur variabel penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai sehingga pengambilan data hanya dilakukan satu kali lalu kemudian data diuji validitas dan reliabilitas untuk menghilangkan item-item yang gugur, kemudian dilakukan uji hipotesis. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 93 orang. Peneliti menggunakan teknik *product moment* dan *part whole* untuk menguji validitas, dan menggunakan *Alpha Cronbach* untuk menguji reliabilitas.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan peneliti, skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dilakukan sebanyak dua putaran hingga hasilnya valid. Pada putaran pertama terdapat 2 item yang gugur (item 1 dan 10) dan 16 item valid, pada putaran kedua terdapat 16 item valid semua dengan koefisien validitas sebesar 0,215-0,654 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,2039 (df=91). Hasil uji reliabilitas skala kesejahteraan

psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil sebesar 0,861. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi layak dan mampu mengukur variabel yang diukur. Berikut tabel 4.3. yang menunjukkan persebaran item valid skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi :

**Tabel 4.3. Persebaran Item Valid Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi**

<b>Dimensi Kesejahteraan Psikologis</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Sel-acceptance</i>	1*,13	7	2
<i>Purpose in life</i>	2,14	8	3
<i>Personal Growth</i>	3,15	9	3
<i>Environmental Mastery</i>	4,16	10*	2
<i>Autonomy</i>	5,17	11	3
<i>Positive Relationship with Other</i>	6,18	12	3
<b>Total</b>	11	5	16

\*: *item gugur*

#### 4.3.2. Validitas dan Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Skala kedua merupakan skala *mindfulness* yang berisikan 15 item dengan 10 item bersifat mendukung (*favorable*) dan 5 item bersifat tidak mendukung (*unfavorable*). Skala ini dibuat oleh peneliti didasarkan pada aspek-aspek variabel *mindfulness* yang meliputi *describing, observing, acting with awareness, non-reacting to internal experience*, dan *non-judging to internal experience*.

Sama halnya dengan skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, skala *mindfulness* pun perlu untuk diuji kelayakannya dengan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan uji validitas dengan teknik *product moment* dan *part whole*, pengujian dilakukan sebanyak dua putaran. Pada putaran pertama terdapat 4 item gugur (item 4,5,9,10) dan 11 item valid, sedangkan pada putaran kedua semua item valid dengan terdapat 11 item yang valid. Hasil

koefisien validitas sebesar 0,228-0,543 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,2093.

Pada skala *mindfulness* menunjukkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,768. Menurut Sugiyono (2013), nilai koefisien reliabilitas yang di atas 0,6 masih dapat diterima dan reliabel. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan kelayakan dan konsistensi skala *mindfulness* dalam mengukur variabel penelitian. Berikut tabel 4.4. yang menunjukkan persebaran item valid skala *mindfulness* :

**Tabel 4.4. Persebaran Item Valid Skala *Mindfulness***

<b>Aspek <i>Mindfulness</i></b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
<i>Describing</i>	1,11	6	3
<i>Observing</i>	2,12	7	3
<i>Acting with Awareness</i>	3,13	8	3
<i>Non-reacting to internal experience</i>	4*,14	9*	1
<i>Non-judging to internal experience</i>	5*,15	10*	1
<b>Total</b>	8	3	11

\*: *item* gugur

#### **4.4. Pengumpulan Data Penelitian**

Peneliti menggunakan uji coba terpakai pada penelitian ini sehingga pengumpulan data penelitian hanya dilakukan satu kali untuk uji validitas, reliabilitas, dan uji hipotesis. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebesar 93 subjek dengan distribusi skala *online* melalui *google form*.

Proses pengumpulan data dilakukan dari tanggal 6 Desember 2021 – 23 Januari 2022. Setelah mengumpulkan data penelitian, peneliti melakukan tabulasi data yang kemudian diuji validitas dan reliabilitas. Dari uji validitas dan reliabilitas ditemukan item-item gugur yang kemudian dieliminasi dan ditabulasi kembali untuk diuji hipotesis untuk menjawab tujuan penelitian ini.