

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian saat ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana didasarkan pada pengukuran variabel untuk menghasilkan skor dari partisipan yang berupa angka atau numerik dan nantinya akan dianalisis melalui statistik serta dilakukan interpretasi dari hasil pengukuran yang ditulis dalam bentuk ringkasan (Gravetter & Forzano, 2021). Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini ialah *self-compassion*.

### **3.2. Variabel Penelitian**

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, ialah *self-compassion*. Berikut adalah penjelasan mengenai definisi operasional dari variabel *self-compassion*.

#### **3.2.1. Definisi Operasional *Self-Compassion***

Definisi operasional *self-compassion* yaitu perolehan skor total dari Skala Welas Diri (SWD). SWD ini mengukur enam dimensi, diantaranya *self-kindness*, *self-judgement*, *common-humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification* (Sugianto et al., 2020). Skor total dapat menentukan tinggi rendahnya *self-compassion* pada responden. Dimana, semakin tinggi pada skor total yang diperoleh, maka akan semakin tinggi juga tingkat *self-compassion* yang dimilikinya. Sebaliknya, yaitu semakin rendah pada skor total yang diperoleh, maka akan semakin rendah juga tingkat *self-compassion* yang dimilikinya.

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

Populasi pada penelitian ini yaitu perawat yang bekerja di rumah sakit. Berdasarkan temuan data profil kesehatan Indonesia di tahun 2022, terdapat jumlah perawat rumah sakit sebanyak 351.225 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael

(sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2018) dengan mengacu pada taraf kesalahan sebesar 5%, maka dapat ditentukan bahwa sampel yang diperlukan dalam penelitian saat ini sebanyak 386 orang.

Pengambilan sampel di penelitian ini, dilakukan dengan melalui metode *non-probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel yang diperoleh dari ketersediaan individu untuk menjadi partisipan dalam penelitian serta mudah untuk didapatkan (Gravetter & Forzano, 2021). Karakteristik dari partisipan pada penelitian ini ialah, meliputi perawat yang bekerja di rumah sakit dengan rentang bekerja minimal kurang dari 5 tahun dan maksimal lebih dari 10 tahun. Strategi pengambilan sampel yang dilakukan peneliti adalah melalui penyebaran kuesioner secara *online* di media sosial maupun komunitas terkait, agar dapat menjangkau partisipan secara menyeluruh.

#### **3.4. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan di penelitian ini hanya terdiri dari satu alat ukur saja yaitu Skala Welas Asih Diri (SWD). Berikut ialah penjelasan dari deskripsi instrumen SWD.

##### **3.4.1. Deskripsi Instrumen Skala Welas Diri (SWD)**

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah Skala Welas Diri (SWD) milik Sugianto et al (2020). SWD ini adalah adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dimiliki oleh Neff (2003). Alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003) ini mempunyai nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,93. Selanjutnya, alat ukur SCS ini ditranslasikan ke dalam bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Sugiyanto et al (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD) serta mempunyai nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92. Pada alat ukur SWD ini terdapat 26 *aitem* pernyataan yang terbagi menjadi 13 *aitem favorable* dan 13 *aitem unfavorable* juga alat ukur ini terdiri dari enam dimensi yang juga berdasarkan dari Neff (2003), dimana terdiri dari 3 komponen beserta dengan kebalikan dari komponennya yang terdiri dari *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Pada alat ukur SWD ini, responden memilih jawaban berupa opsi yang menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 5

pilihan jawaban, dimulai dari angka 1 yaitu ‘Hampir Tidak Pernah’ hingga angka 5 yaitu ‘Hampir Selalu’. Sebaran *aitem* dari *instrument* SWD yang tertera di tabel 3.1.

Tabel 3.1 Instrumen Skala Welas Diri (SWD)

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Mengasihi Diri ( <i>Self-Kindness; SK</i> )	5,12,19,23,26		5
2	Menghakimi Diri ( <i>Self-Judgement; SJ</i> )		1, 8, 11, 16, 21	5
3	Kemanusiaan Universal ( <i>Common Humanity; CH</i> )	3, 7, 10, 15		4
4	Isolasi ( <i>Isolation; I</i> )		4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness (M)</i>	9, 14, 17, 22		4
6	Overidentifikasi ( <i>Overidentification; O</i> )		2, 6, 20, 24	4
Total		13	13	26

### 3.5. Pengujian Psikometri

Pada penelitian ini, pengujian psikometri dilakukan guna melihat besaran validitas juga reabilitas yang diketahui dari alat ukur yang digunakan yaitu Skala Welas Diri (SWD). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *content validity* (validitas isi) melalui *expert judgement* dan untuk uji reabilitas yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan melakukan perhitungan nilai *Cronbach's Alpha* melalui aplikasi JASP dengan versi 0.18.1. Pengujian ini dilakukan pada tanggal 06 hingga 14 Desember 2023 dengan cara menyebarkan kuesioner berbentuk *google form* secara *online*, dari hasil penyebaran kuesioner tersebut didapatkan total responden pada uji coba ini, sebanyak 32 responden yang terbagi menjadi 11 responden laki-laki dan 21 responden perempuan.

#### 3.5.1. Uji Validitas Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD)

Uji validitas penelitian ini, peneliti lakukan melalui *content validity* atau validitas isi yang merupakan tahapan evaluasi terhadap *aitem* pada alat ukur yang

digunakan (Coolican, 2014). Evaluasi dilakukan melalui *expert judgement* bersama dengan dosen pembimbing untuk menyesuaikan setiap *aitem* dari alat ukur Skala Welas Diri (SWD) yang sudah diadaptasi juga sudah ditranslasikan ke dalam bahasa Indonesia sesuai dengan konteks dan partisipan penelitian. Kemudian, dilakukan uji keterbacaan kepada 3 partisipan penelitian untuk mengetahui bahwa partisipan pada penelitian ini sudah paham atau belum terhadap *aitem* yang digunakan. Terdapat beberapa *aitem* yang kurang dimengerti oleh partisipan penelitian, yakni pada *aitem* nomor 4, 6, 11, dan 14. Kemudian, peneliti bersama dosen pembimbing melakukan revisi pada *aitem* yang kurang dimengerti dengan mempertimbangkan saran dari partisipan penelitian yang mengikuti uji keterbacaan sehingga, alat ukur SWD dapat dikatakan memiliki validitas yang baik.

### **3.5.2. Uji Reliabilitas Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD)**

Uji reliabilitas di penelitian ini dilakukan dengan perhitungan pada nilai *Cronbach's Alpha* melalui aplikasi JASP versi 0.18.1. Hasil pertama dalam uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,917. Namun, terdapat empat *item-rest correlation* yang memiliki nilai dibawah 0,3 sehingga dilakukan eliminasi terhadap ke-empat *aitem* tersebut. Setelah dilakukan eliminasi pada ke-empat *aitem*, nilai *Cronbach's Alpha* meningkat menjadi 0,923. Shultz et al (2021) menyatakan bahwa alat ukur dapat dinyatakan reliabilitas ketika nilai *Cronbach's Alpha*nya memiliki minimum nilainya sebesar 0.70. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa alat ukur dari Skala Welas Diri (SWD) memiliki reliabilitas yang baik.

### **3.5.3. Analisis Aitem Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD)**

Analisis *aitem* di penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan *item-rest correlation* dan dianalisis dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.1. Azwar (2020) menyatakan bahwa standar minimum untuk suatu *aitem* dapat dikatakan baik, apabila *aitem* tersebut memiliki nilai sebesar 0,3. Pada pengujian analisis *aitem* pertama, diperoleh rentang nilai 0,078 – 0,873 yang diperoleh berdasarkan 26 *aitem* pada alat ukur Skala Welas Diri (SWD). Mengacu pada standar minimum nilai *aitem* yang dikatakan oleh Azwar (2020), peneliti melakukan eliminasi pada

tiga aitem dikarenakan memiliki nilai dibawah 0,3. Ke-tiga *aitem* yang dieliminasi, yakni *aitem* nomor 3 dan 7 yang termasuk ke dalam dimensi *common humanity* serta *aitem* nomor 4 yang termasuk ke dalam dimensi *isolation*. Setelah peneliti melakukan eliminasi pada ke-tiga *aitem* tersebut, terjadi perubahan nilai pada *aitem* nomor 5 yang mana nilainya menjadi dibawah 0,3 sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan eliminasi juga pada *aitem* nomor 5 yang termasuk ke dalam dimensi *self-kindness*. Setelah dilakukannya pengujian analisis *aitem* sebanyak tiga kali dengan mengeliminasi empat *aitem*, diperoleh rentang nilai pada alat ukur SWD sebesar 0,336 – 0,860. Hasil pengujian pertama, kedua, dan ketiga analisis *aitem* dapat terlihat di halaman terlampir, pada lampiran 3.

### 3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data dipenelitian ini, dilakukan dengan melalui statistik deskriptif. Statistik deskriptif ialah suatu teknik yang digunakan untuk menganalisis data demografis pada partisipan yang sudah terkumpul dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data menjadi suatu kesimpulan Sugiyono (2019). Analisis data pada penelitian ini akan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.1 yang nantinya ditujukan untuk mendapati hasil berupa nilai *mean*, dan standar deviasi, kemudian hasil dari perhitungan tersebut akan dideskripsikan menjadi suatu kesimpulan yang nantinya akan menjawab hipotesis pada penelitian ini.

### 3.7. Prosedur Penelitian

Prosedur yang terdapat pada penelitian ini menjelaskan tentang urutan tahapan atau proses yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu mulai dari pengumpulan data hingga penulisan kesimpulan dan diskusi. Berikut adalah penjabaran dari langkah-langkahnya, yaitu:

1. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner berbentuk *online* yang disusun dengan *Google Form* dan disebar di media sosial seperti *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Telegram* juga komunitas-komunitas terkait yang dimulai dari bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Mei 2024.

2. Peneliti melakukan pengolahan pada data yang sudah terkumpul melalui skoring pada aplikasi *Microsoft Excel*.
3. Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menghitung *mean* teoritik, *mean* empirik, dan standar deviasi dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.1.
4. Peneliti menyusun kesimpulan dan diskusi yang berisi deskripsi dari hasil analisis data yang sudah dilakukan.

