

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Penelitian jenis ini bertujuan untuk mengukur nilai dari satu atau lebih variabel independen tanpa melakukan perbandingan atau menganalisis hubungan antar variabel lainnya Gravetter dan Forzano (2018). Peneliti memilih pendekatan ini untuk menggambarkan *self-compassion* pada pengangguran pasca PHK.

3.2 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel yang akan digunakan untuk analisis adalah *self-compassion*, dan fokusnya hanya pada satu variabel tersebut.

3.2.1 Definisi Operasional

Self-compassion (SC) diukur melalui total skor pada skala *self-compassion* scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Namun, peneliti menggunakan skala *self-compassion* yang telah disesuaikan dengan bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020), yang disebut Skala Welas Diri (SWD), Sugianto et al., (2020) juga menerapkan hal tersebut dimana terdapat enam dimensi yang diukur, yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Indeks SWD akan menunjukkan bahwa total skor *self-compassion* pada pengangguran pasca PHK akan memiliki skor yang tinggi jika mereka lebih menyayangi dan peduli pada diri sendiri, sementara total skor yang rendah menunjukkan kurangnya kasih sayang dan perhatian terhadap diri sendiri.

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Gravetter dan Forzano (2018), Populasi merupakan kelompok besar yang merupakan fokus utama dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan dewasa awal dengan usia 21 hingga 39 tahun dan sedang tidak atau belum bekerja dimana pun dengan durasi minimal 4 bulan. Jumlah pekerja yang mengalami PHK menurut Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia sepanjang tahun 2024 sebanyak 45.762 pekerja di PHK.

Menurut (Gravetter & Forzano, 2018), sampel dikatakan sebagai kelompok kecil yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Peneliti menentukan jumlah sampel yang diambil dari jumlah populasi mengacu pada tabel Issac dan Michael sebagaimana disitasi dalam (Sugiyono, 2018) menggunakan taraf perhitungan 5% adalah 386 subjek.

Nonprobability sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian. Metode ini bertujuan untuk meminimalkan bias dan tetap mewakili populasi. Teknik pengumpulan sampel yang diterapkan adalah *convenience sampling*, yang merujuk pada sekelompok individu yang mudah diakses berdasarkan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi Gravetter dan Forzano (2018). Cara yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan membagikan *link Google Form* melalui sosial media Telegram, Whatsapp, dan Instagram. Berdasarkan pemaparan, sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Individu yang berusia 21-39 tahun.
2. Sedang tidak/belum bekerja selama minimal 4 bulan dari masa PHK,
3. Sedang tidak melakukan *part-time/freelance*.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self-compassion*. Berikut adalah penjelasan terkait instrumen yang digunakan.

3.4.1 Deskripsi Instrumen *Self-Compassion*

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh (Neff, 2003). Skala SCS telah diterapkan dalam berbagai penelitian yang mengkaji konsep *self-compassion*. Peneliti menggunakan instrumen pengukuran bernama Skala Welas Diri (SWD) yang sudah disesuaikan dengan bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020). Nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* untuk alat ukur tersebut sangat baik, yakni 0,87. Selanjutnya, alat ukur tersebut telah terbukti valid, setelah melakukan uji validitas dengan menggunakan validitas konstruk. Dengan demikian, instrumen ini terbukti valid dan reliabel dalam mengukur *self-compassion*.

Alat ukur SWD terdiri dari enam dimensi dari tiga komponen yang saling berkaitan beberapa komponen yang saling terkait, beberapa diantaranya *Self-Kindness*, *Self-Judgment*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness*, dan *Overidentification*. Terdapat 26 item yang dibagi menjadi kategori *favorable* dan *unfavorable*. Skala *Likert* yang digunakan memiliki lima pilihan angka, yaitu dari skor (1) Hampir Tidak Pernah hingga (5) Hampir Selalu. Nilai diperoleh dari respons peserta dengan menghitung skor pada setiap subskala, lalu dihitung rata-ratanya (*mean*) untuk setiap *item*. Untuk *item* yang *unfavorable*, skornya dihitung terbalik, di mana (1) Hampir Selalu menjadi (5) Hampir Tidak Pernah. Setelah menghitung total setiap subskala, langkah selanjutnya adalah menghitung rata-rata (*mean*) dari kelima skala tersebut untuk mendapatkan nilai total. Dalam pengukuran Neff (2003) menggunakan enam dimensi yang diperoleh dari tiga komponen utama dan tiga komponen yang berlawanan. Tabel 3.1 menampilkan kisi-kisi skala welas diri.

Tabel 3.1 Dimensi Skala Welas Diri

Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
<i>Self-Judgment</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		4
<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	4
Total	13	13	26

3.5 Pengujian Psikometri

Uji psikometri dilakukan untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas alat ukur SWD. Reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's alpha* melalui JASP 19.1, sementara uji validitas dilakukan dengan validitas konstru. Proses pengujian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2024 dengan membagikan kuesioner *online* menggunakan G-Form. Total responden dalam penelitian ini adalah 45 partisipan.

3.5.1 Validitas Skala Welas Diri (SWD)

Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan untuk alat ukur Skala Welas Diri (SWD) adalah menggunakan metode *construct validity*. *Construct validity* merupakan jenis validitas yang digunakan untuk mengetahui ketika skor yang didapat dari suatu pengukuran berperilaku sama dengan variabel itu sendiri

(Gravetter & Forzano, 2018). Untuk mengetahui dan melihat korelasi antar aitem dan skor total aitem per-dimensi, maka peneliti menggunakan *Pearson's*. Tabel 3.2 merupakan hasil dari pengujian validitas pada instrumen Skala Welas Diri (SWD).

Tabel 3.2 Hasil Pengujian Validitas Pada Instrumen Skala Welas Diri (SWD)

Aitem	SK 5	SK 12	SK 19	SK 23	SK 26
SK 5	-				
SK 12	0,880***	-			
SK 19	0,855***	0,817***	-		
SK 23	0,856***	0,833***	0,858***	-	
SK 26	0,839***	0,781***	0,836***	0,865***	-
TOTAL <i>Self</i>	0,950***	0,923***	0,935***	0,945***	0,920***
<i>Kindness</i>					
Aitem	SJ 1	SJ 8	SJ 11	SJ 16	SJ 21
SJ 1	-				
SJ 8	0,841***	-			
SJ 11	0,833***	0,882***	-		
SJ 16	0,878***	0,828***	0,826***	-	
SJ 21	0,888***	0,853***	0,883***	0,946***	-
TOTAL <i>Self</i>	0,940***	0,931***	0,934***	0,950***	0,969***
<i>Judgement</i>					
Aitem	CH 3	CH 7	CH 10	CH 15	
CH 3	-				
CH 7	0,855***	-			
CH 10	0,865***	0,893***	-		
CH 15	0,746***	0,805***	0,772***	-	
TOTAL <i>Common Humanity</i>	0,930***	0,954***	0,946***	0,894***	
Aitem	IS 4	IS 13	IS 18	IS 25	
IS 4	-				
IS 13	0,869***	-			
IS 18	0,917***	0,847***	-		
IS 25	0,802***	0,842***	0,788***	-	
TOTAL <i>Isolation</i>	0,956***	0,942***	0,948***	0,912***	
Aitem	MF 9	MF 14	MF 17	MF 22	
MF 9	-				
MF 14	0,844***	-			
MF 17	0,859***	0,881***	-		
MF 22	0,763***	0,801***	0,842***	-	
TOTAL <i>Mindfulness</i>	0,923***	0,939***	0,959***	0,916***	
Aitem	OI 2	OI 6	OI 20	OI 24	
OI 2	-				
OI 6	0,878***	-			
OI 20	0,744***	0,849***	-		
OI 24	0,812***	0,863***	0,860***	-	
TOTAL <i>Overidentification</i>	0,922***	0,962***	0,920***	0,939***	

Keterangan: *p<0,01, **p<0,05, ***p<0,001

Sesuai dengan tabel 3.2 dapat dilihat jika koefisien korelasi skor yang ada antara tiap aitem dimensi *Self-Kindness* mempunyai rentang skor sebesar 0,781–0,950. Rentang dimensi *Self-Judgement* sebesar 0,826 – 0,969, dimensi *Common Humanity* sebesar 0,772 – 0,954, dimensi *Isolation* sebesar 0,788 – 0,956, dimensi *Mindfulness* sebesar 0,763 – 0,959, dan dimensi *Over-Identification* sebesar 0,744 – 0,962. Dari hasil tersebut dapat dilihat jika koefisien korelasi antara aitem pada masing-masing dimensi mempunyai skor yang signifikan. Selain itu, korelasi skor total dengan aitem masing-masing dimensi mempunyai skor yang baik dengan nilai 0,894 – 0,969. Dengan adanya hal tersebut, menunjukkan bahwa alat ukur SWD terbukti valid, artinya tiap aitem dapat mengukur dimensi dimensi SWD pada individu.

3.5.2 Reliabilitas Skala Welas Diri (SWD)

Cronbach's alpha ialah reliabilitas yang dipakai pada penelitian, merujuk pada koefisien alpha, nilai reliabilitas minimumnya yakni 0,7 (Shultz et al., 2020). Reliabilitas diuji dengan JASP 19.1. Hasil uji reliabilitas menghasilkan reliabilitas dengan nilai 0,99. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diketahui jika nilai reliabilitas mempunyai nilai yang baik dan dapat digunakan secara tetap dalam menguji *self-compassion*.

3.5.3 Analisis Item Skala Welas Diri (SWD)

Analisis *item* dilakukan dengan memeriksa *item-rest correlation* menggunakan aplikasi JASP 19.1. Pada analisis *item* pertama, nilai berkisar antara 0,989 hingga 0,995. Analisis *item* hanya dilakukan satu kali, hal ini karena peneliti langsung mendapatkan nilai yang reliabel dan tidak ada *item* yang dieliminasi karena tidak ada *item* yang memiliki nilai dibawah 0,25. Menurut (Azwar, 2012) memaparkan jika item 0,25 hingga 0,3 masih dikatakan item yang baik. Dengan demikian, alat ukur ini dinyatakan memenuhi standar karena memiliki item yang berkualitas dan dapat digunakan.

3.6 Teknik Analisis Data

Statistik deskriptif adalah metode analisis yang digunakan dalam penelitian untuk memberikan gambaran umum mengenai variabel dan subjek yang diukur (Sugiyono, 2013). Teknik ini bertujuan untuk mengukur hipotesis melalui skor *self-compassion* yang tinggi dan rendah dengan mean teoritik, empirik, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum.

3.7 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, pengambilan data dari subjek akan dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses pengumpulan data akan dilakukan oleh peneliti pada bulan November hingga Desember 2024 menggunakan kuesioner online dalam bentuk *Google Form*. Kuesioner tersebut akan dibagikan melalui berbagai saluran media sosial, seperti WhatsApp, Line, Twitter, Instagram. serta dengan bantuan dari keluarga dan teman-teman peneliti. Data yang terkumpul secara online akan dianalisis menggunakan JASP 19.1. Prosedur penelitian mencakup langkah-langkah yang dilalui dari awal hingga proses pengolahan data. Prosedur ini dilakukan dalam bentuk siklus, sebagai berikut:

1. Peneliti menganalisis karakteristik subjek penelitian ini sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya menggunakan Microsoft Excel.
2. Peneliti melakukan pemberian skor menggunakan Microsoft Excel untuk menghitung skor total dari setiap responden dalam subjek penelitian.
3. Uji statistik deskriptif digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran umum tentang data demografis responden dalam penelitian ini.
4. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian dan pengolahan data dari hasil kuesioner menggunakan aplikasi Microsoft Excel.
5. Tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi JASP 0.19.1.