

BAB II

METODE

A. Metode Penelitian

Dalam metode, terdapat empat hal yang harus diperhatikan yaitu cara ilmiah yang digunakan, data, tujuan dan manfaat data (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini diteliti menggunakan teknik kuantitatif korelasional untuk mengukur keterkaitan hubungan antar variabel. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian skala *self-compassion*, *self-disclosure* dengan *subjective well-being*, teknik analisis data dengan regresi linear berganda *SPSS versi 24.0 windows*, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yaitu apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* dengan *subjective well-being*. Korelasional dipakai untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Suryabrata, 1993).

B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2012) variabel penelitian adalah suatu atribut atau karakteristik atau nilai seseorang, objek atau kegiatan yang menunjukkan adanya variasi tertentu yang peneliti tetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, terdapat 3 variabel perlu diuji. Variabel bebas yang digunakan yaitu *self-compassion* dan *self-disclosure*. Variabel terikat yang digunakan yaitu *subjective well-being*.

Variabel X1 : *self-compassion*

Variabel X2 : *self-disclosure*

Variabel Y : *subjective well-being*

Subjective well-being adalah penilaian seseorang terhadap pengalaman hidupnya, baik secara kognitif maupun afektif, yang diwujudkan dalam kepuasannya terhadap kehidupan dan mengalami emosi yang lebih menyenangkan, bahagia dan puas dengan hidupnya. Dengan merasa puas maka orang tersebut memiliki *subjective well-being* yang tinggi atau positif. Sedangkan orang yang merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya memiliki *subjective well-being* yang rendah atau negatif.

Self-compassion adalah sikap menerima diri sendiri dengan menunjukkan perhatian dan kebaikan saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi atau positif, memahami bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan. Namun, jika individu tersebut tidak

bisa menerima diri dan menyalahkan kekurangannya maka *self-compassion* yang dimiliki rendah atau negatif.

Self-disclosure adalah cara yang dilakukan individu dalam upaya mengekspresikan diri dari pengalaman, tantangan, serta dampak dari pengalaman pada pekerjaan, kehidupan, dan hubungan mereka. *Self-disclosure* yang positif adalah yang dilakukan dengan baik dan menyenangkan. Sedangkan *self-disclosure* yang negatif adalah yang dilakukan dengan tidak baik dan tidak menyenangkan.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan

Populasi adalah seluruh penduduk yang diteliti paling sedikit memiliki satu ciri umum (Hadi, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif S1. Jumlah pengguna instagram berusia 18-24 tahun di Indonesia yaitu 103,95 pengguna, dimana 51,7 juta persen adalah perempuan dan 48,3 persen laki-laki.

Sampel adalah sebagian dari populasi oleh karena itu sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Ahli riset menyarankan untuk mengambil sampel sebesar 10% dari populasi. Bila populasinya sangat besar, maka persentasenya dapat dikurangi (Azwar, 2010). Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2019) teknik *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada penelitian ini partisipan memiliki kriteria mahasiswa aktif S1 pengguna media sosial instagram di Indonesia. Sampel yang digunakan 200 mahasiswa.

Teknik pengambilan data yaitu dengan penyebaran kuesioner berbentuk *google form* yang kemudian disebar dengan menggunakan sosial media *instagram* dan *broadcast whatsapp*. Penelitian dilakukan dalam waktu kurang lebih 1 minggu pada tanggal 18-25 Maret 2023 hingga subjek dengan kriteria yang telah ditentukan mencukupi target yang ditetapkan peneliti.

D. Alat Pengumpulan Data

Tipe skala yang dipakai yaitu skala *Likert*, skala untuk mengukur sikap, pendapat, & persepsi seorang atau sekelompok orang mengenai suatu fenomena sosial. Skala *Likert* mempunyai asumsi tiap aitem yang dipakai mempunyai bobot yang sama & bertujuan dalam mengukur sikap seorang terhadap suatu persoalan (Saebani & Kadar, 2013). Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *google form*. Skala penelitian ada 3, yaitu skala *self-compassion*, *self-disclosure*, dan *subjective well-being*.

Skala *self-compassion* menggunakan penelitian Anggraini (2021) dengan teori Neff (2003) yang terdiri dari tiga aspek yaitu: *self-kindness vs self judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over identification*. Skala *self-compassion* terdiri dari 25 aitem dengan 13 aitem *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 1. Blueprint Skala Self-Compassion

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-kindness</i>	Pengertian terhadap diri sendiri	4,6,9		5
	Menerima kekurangan diri	20,23		
<i>Self Judgement</i>	Menyalahkan atas kekurangan diri		1,8	4
	Tidak pengertian terhadap diri		13,18	
<i>Common Humanity</i>	Mengakui ketidaksempurnaan oleh setiap manusia	7,24		4
	Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia	6,12		
<i>Isolation</i>	Mengisolasi diri		3,22	4
	Merasa paling menderita		10,15	
<i>Mindfulness</i>	Melihat pengalaman negatif dengan perspektif seimbang	11,25		4
	Menerima kenyataan	14,19		
<i>Over identification</i>	Mendramatisir peristiwa negatif		2,21	4
	Melibatkan emosi negatif		5,17	
Total		13	12	25

Skala *self-disclosure* menggunakan skala *self-disclosure Jourard Questionnaire (JSDQ)*, yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2020) dengan menggunakan teori Jourard (2011) yang terdiri dari aspek sikap dan opini, aspek selera dan minat, aspek pekerjaan atau pendidikan, aspek keuangan, aspek kepribadian, dan aspek fisik. Skala *self-disclosure* berjumlah 30 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 30 aitem.

Tabel 2. Blueprint Skala Self-Disclosure

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Sikap atau Opini	Sikap terhadap isu-isu sosial	2,4		2
	Pendapat terhadap isu-isu sosial	6, 7, 9		3

Selera atau Minat	Pengungkapan tentang selera	11, 12, 13, 14, 15		5
	Kecenderungan pada minat-minat tertentu	17, 18, 20		3
Pekerjaan atau Pendidikan	Ungkapan hal-hal yang tidak menyenangkan dalam sekolah/bekerja	21		1
	Ungkapan hal-hal yang menyenangkan dalam pekerjaan/pendidikan	23, 25		2
Keuangan	Keadaan keuangan	31, 32, 33, 34		4
	Apa yang dilakukan dengan uang	39		1
Kepribadian	Ungkapan hal-hal yang terbaik dalam diri	44		1
	Ungkapan hal-hal yang tidak disukai dari diri	41, 42, 45, 46, 49		5
Fisik	Perasaan tentang nilai-nilai fisik	51, 52		2
	Ekspektasi terhadap fisik sejauh mana sesuai atau tidak sesuai harapan	55, 57		2
Total		30		30

Skala *subjective well-being* menggunakan skala *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) dan *Life satisfaction scale*, yang diadaptasi dari penelitian Rodia (2020) menggunakan teori Diener et al (2003) dengan aspek kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif. Skala *subjective well-being* terdiri dari 38 aitem dengan 18 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Kemudian juga ditambahkan dengan penggunaan skala *Life satisfaction scale* yang dikembangkan oleh Diener et al., (1985). Terdiri dari 5 aitem. Terdiri dari 3 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. Blueprint Skala Subjective Well-Being

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kepuasan Hidup	Kepuasan hidup saat ini	2,35,36,37,38	4	9
	Kepuasan pada masa lalu	1, 39	5	3
	Keinginan untuk merubah kehidupan	3,6	7	3
	Kepuasan di masa depan	8	10,11	3
Afek Positif	Kesenangan	16	14	2

	Kebahagiaan	9,12	13,17	4
	Kasih Sayang	20,21	19	3
	Rasa bangga	15,18	23,34	4
Afek Negatif	Rasa bersalah	22	25	2
	Sedih	27	30	2
	Kecemasan	28,29	32	3
	Marah	26		1
	Stres	33	31	2
Total		23	15	38

Tabel 4. Skor Jawaban Responden

Aitem Favorable	Skor	Aitem Unfavorable	Skor
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

E. Validitas dan Realibilitas

Uji validitas instrumen penelitian merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan sebuah instrumen mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Azwar, 2013). Uji validitas dengan menggunakan hitungan korelasi antara skor item pernyataan dengan skor total. Validitas menurut Ghazali (2012) dilihat dari r hitung $>$ r tabel, maka item soal angket tersebut dinyatakan valid dan nilai Sig. (2-tailed) $<$ 0,05 maka bernilai positif, maka item soal angket tersebut valid. r tabel dalam penelitian ini dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,195. Biasanya juga digunakan untuk rasio atau data berskala interval. Uji validitas ini menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 24.0 for windows*.

Uji reliabilitas instrumen penelitian merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana sebuah instrumen dapat dipercaya dan reliabel. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Cronbach Alpha*. Dengan melakukan tes *Cronbach's alpha* dapat mendeteksi indikator yang tidak konsisten (Malhotra, 2012).

Jika instrumen penelitian menunjukkan koefisien reliabilitas mendekati 0,6 maka instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas rendah. Sebuah kesepakatan informal menghendaki bahwa koefisien reliabilitas suatu instrument yang reliabel haruslah setinggi mungkin, biasanya koefisien reliabilitas di sekitar 0,900 sudah dianggap memuaskan.

Tabel 5. Validitas dan Reabilitas

Variabel Skala	Jumlah item valid	Validitas	Ket. valid	Reabilitas	Keterangan Reabilitas
<i>Self-compassion</i>	26	0,401-0,687	Valid	0,848	Dapat dipercaya
<i>Self-disclosure</i>	30	0,494-0,715	Valid	0,935	Dapat dipercaya
<i>Subjective Well-Being</i>	38	0,250-0,623	Valid	0,901	Dapat dipercaya

F. Teknik analisis data

Jika disimpulkan teknik analisis adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis data dari hasil penelitian yang dilakukan yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang memberikan kesimpulan dari hasil penelitian. Pada analisis ini digunakan teknik analisis regresi linear berganda karena penelitian menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel tergantung (Arikunto, 2013). Teknik ini dapat menguji keterkaitan antara dua atau lebih variabel.

Sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik merupakan persyaratan statistik yang harus dipenuhi pada analisis regresi linear berganda yang berbasis *ordinary least square* (OLS). Uji asumsi yang dalam penelitian ini adalah uji normalitas sebaran, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Uji normalitas yang digunakan yaitu *Test of Normality Kolmogorov-smirnov*. Hasil yang diperoleh dapat dinyatakan normal jika $>0,05$ dan dinyatakan tidak normal apabila kurang dari $\leq 0,05$ (Priyatno, 2010). Sedangkan uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan tergantung bersifat linear atau tidak. Hasilnya dapat dikatakan linear apabila hasilnya $>0,05$. Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan. Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka kesimpulannya adalah tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi (hubungan kuat) antar variabel bebas atau variabel independent. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas atau tidak terjadi gejala multikolinearitas. Jika nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi. Jika nilai VIF $< 10,00$ maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

Uji beda rata-rata disebut juga dengan uji-t (*t-test*). Konsep dibalik uji beda rata-rata adalah untuk membandingkan nilai rata-rata dan selang kepercayaan (*confidence interval*) dari dua populasi. Prinsip pengujian dua rata-rata adalah dengan melihat perbedaan variasi kedua kumpulan data. Oleh karena itu, dalam pengujian ini diperlukan informasi apakah varian dari

kedua kelompok yang diuji sama atau tidak. Varian dari kedua kelompok data memengaruhi nilai standar error yang pada akhirnya akan membedakan rumus pengujian.