

BAB III

METODE

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2013; Zaharuddin & Wahyuni, 2021). Pendekatan korelasional dipilih dengan tujuan untuk mengetahui *self-compassion* (variabel X) yang merupakan sikap penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, berhubungan dengan kecemasan (variabel Y) pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Kampus Daerah Sumedang yang terletak di Jalan Mayor Abdurahman Desa Kotakaler, Kecamatan Sumedang Utara dan Jalan Desa Licin, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu atau kelompok yang terlibat secara aktif dalam proses penelitian (Sugiyono, 2019). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 UPI Kampus Daerah Sumedang yang sedang menyusun tugas akhir. Kriteria pemilihan subjek penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

3.3.1 Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa angkatan 2021 UPI Kamda sumedang yang sedang dalam proses menyusun tugas akhir.
- 2) Mahasiswa angkatan 2021 UPI Kamda Sumedang yang bersedia menjadi responden penelitian dan menandatangani *informed consent*.

3.3.2 Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa angkatan 2021 UPI Kamda Sumedang yang sedang mengambil cuti atau tidak aktif selama penelitian
- 2) Mahasiswa angkatan 2021 UPI Kamda Sumedang yang tidak bersedia menjadi responden penelitian.

3.4 Teknik Sampling dan Besar Sampel

Dalam sebuah penelitian diperlukan objek atau sasaran yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019) populasi didefinisikan sebagai keseluruhan objek atau subjek yang mempunyai ciri dan kualitas tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti sebagai fokus penelitian dan selanjutnya dianalisis sehingga dapat dibuat kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 yang sedang menyusun tugas akhir di UPI Kampus Daerah Sumedang yang seluruhnya berjumlah 181 mahasiswa.

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Angkatan 2021 Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir

No	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	S1 Keperawatan	75
2.	PGSD Penjas	31
3.	PGSD	71
4.	Industri Pariwisata	4
Total		181

Berdasarkan populasi di atas, untuk mempermudah penelitian diperlukan suatu sampel penelitian. Sampel merupakan sebagian dari semua kelompok atau individu yang menjadi objek penelitian (populasi), yang dipilih untuk mewakili karakteristik dan sifat-sifat dari semua kelompok atau individu (Sugiyono, 2019). Pengambilan sampel dilakukan oleh peneliti karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan jumlah populasi yang besar. Besar sampel ditentukan berdasarkan jumlah responden atau titik data yang diinginkan dalam sampel (Suriani et al., 2023). Peneliti menggunakan rumus slovin dalam menentukan besar sampel yang akan diambil dari populasi.

Rumus slovin adalah teknik yang digunakan untuk menghitung ukuran sampel yang representatif dan dapat mewakili karakteristik dari keseluruhan populasi (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas toleransi kesalahan sampel 5%, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan pengambilan sampel 5% dengan tingkat kepercayaan 95%

Maka dari rumus tersebut, didapatkan jumlah sampel penelitian sebagai berikut :

$$n = \frac{181}{1 + 181 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{181}{1 + 181 (0,0025)}$$

$$n = \frac{181}{1 + 0,4525}$$

$$n = \frac{181}{1,4525}$$

$$n = 124,6127 \approx 125$$

Berdasarkan perhitungan di atas, penelitian ini menggunakan besar sampel sebanyak 125 mahasiswa. Sampel penelitian harus dapat merepresentasikan populasi secara akurat, sehingga diperlukan teknik pengambilan sampel yang tepat. Teknik sampling merupakan prosedur yang digunakan untuk memilih sampel yang secara akurat mencerminkan ciri-ciri

dan sebaran populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *proportional cluster random sampling*. Sugiyono (2019) mendefinisikan sampling acak proporsional sebagai suatu metode pengambilan sampel secara acak yang dirancang untuk menjamin bahwa setiap individu dalam populasi mempunyai kesempatan untuk dipilih menjadi anggota sampel, baik secara kolektif maupun individu.

Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan secara acak dan proporsional, dengan menggunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan :

ni = Ukuran sampel berdasarkan kelompok

Ni = Total sampel kelompok

N = Total sampel keseluruhan

n = Ukuran sampel yang dibutuhkan

Dari rumus tersebut, maka diperoleh jumlah sampel dari masing-masing program studi yang tertera pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.2 Perhitungan Sampel Penelitian Berdasarkan Prodi

No.	Program Studi	Populasi	Perhitungan	Sampel
1.	S1 Keperawatan	75	$= \frac{75}{181} \times 125$	52
2.	PGSD Penjas	31	$= \frac{31}{181} \times 125$	21
3.	PGSD	71	$= \frac{71}{181} \times 125$	49
4.	Industri Pariwisata	4	$= \frac{4}{181} \times 125$	3
Total Populasi		181	Total Sampel	125

Berdasarkan perhitungan di atas, didapatkan sampel penelitian dari setiap program studinya, yaitu 52 mahasiswa dari prodi S1 Keperawatan, 21

mahasiswa dari prodi PGSD Penjas, 49 mahasiswa dari prodi PGSD, dan 3 mahasiswa dari prodi Industri Pariwisata.

Kemudian, untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menyusun tugas akhir, maka dilakukan pengambilan sampel secara acak dan proporsional berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 3.3 Perhitungan Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Populasi	Perhitungan	Sampel
Laki-Laki	33	$= \frac{33}{181} \times 125$	23
Perempuan	148	$= \frac{148}{181} \times 125$	102
Total Populasi	181	Total Sampel	125

Berdasarkan data diatas, kemudian dilakukan pengambilan sampel berdasarkan jenis kelamin secara acak dan proporsional dari setiap prodi.

Tabel 3.4 Perhitungan Sampel Penelitian

No.	Program Studi	Sampel	Laki-Laki	Perempuan
1.	S1 Keperawatan	52	$\frac{9}{75} \times 52 = 6$	$\frac{66}{75} \times 52 = 46$
2.	PGSD Penjas	21	$\frac{18}{31} \times 21 = 12$	$\frac{13}{31} \times 21 = 9$
3.	PGSD	49	$\frac{5}{71} \times 49 = 3$	$\frac{66}{71} \times 49 = 46$
4.	Industri Pariwisata	3	$\frac{2}{4} \times 3 = 2$	$\frac{2}{4} \times 3 = 1$
Total Sampel		125	23	102

Berdasarkan perhitungan diatas didapatkan sampel penelitian dari setiap program studinya berdasarkan jenis kelamin, yaitu 6 mahasiswa laki-laki dan 46 mahasiswa perempuan dari prodi S1 Keperawatan, 12 mahasiswa laki-laki dan 9 mahasiswa perempuan dari prodi PGSD Penjas, 3 mahasiswa laki-laki dan 46 mahasiswa perempuan dari prodi PGSD, serta 2 mahasiswa laki-laki dan 1 mahasiswa perempuan dari prodi Industri Pariwisata.

3.5 Rancangan/Desain Penelitian

Prosedur penelitian ini dilakukan melalui lima tahap, yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap pertama : pemilihan sampel penelitian

Penelitian dilakukan di salah satu Universitas di Sumedang yaitu Universitas Pendidikan Indonesia dengan yang terletak di Jalan Mayor Abdurahman Desa Kotakaler, Kecamatan Sumedang Utara dan Jalan Desa Licin, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Responden penelitian terdiri Mahasiswa angkatan 2021 UPI Kamda Sumedang yang sedang dalam proses menyusun tugas akhir. Responden dipilih sebanyak 125 dengan teknik *proportional cluster random sampling*.

2) Tahap kedua : penjelasan penelitian dan *informed consent*

Penjelasan tentang penelitian diberikan kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2021 UPI Kamda Sumedang yang sedang menyusun tugas akhir. Izin penelitian juga diajukan kepada Ketua Program Studi S1 Keperawatan, PGSD, PGSD Penjas, dan Industri Pariwisata. *Informed consent* tertulis diberikan kepada subjek penelitian untuk mendapatkan persetujuan responden.

3) Tahap ketiga : pengumpulan data studi pendahuluan

Melakukan studi pendahuluan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa terkait *self-compassion* dan kecemasan.

4) Tahap keempat : dilaksanakannya penelitian

Melakukan penelitian langsung ke lapangan di UPI Kampus Daerah Sumedang, menggunakan kuesioner tervalidasi dan reliabel yang dibagikan secara *online*. Kuesioner yang digunakan berfokus pada hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Dengan menggunakan instrumen *Self-compassion Scale* (SCS) dan *Generalized Anxiety Disorder 7* (GAD-7).

5) Tahap kelima : pengolahan analisis data

Setelah melakukan penelitian, hasil diolah menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.3 untuk dianalisa apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di UPI Kampus Daerah Sumedang. Pengolahan data merupakan prosedur sistematis yang dilakukan untuk memperoleh representasi data yang ringkas dengan mengorganisasikannya ke dalam pengelompokan yang sudah ada sebelumnya, untuk mengambil data spesifik yang diperlukan (Rusli, 2022).

Pengolahan data secara *online* dilakukan dengan memilih jawaban dari kuesioner yang telah disediakan. Data tersebut selanjutnya dianalisis melalui aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistic Program (JASP)* versi 0.18.3. Menurut Notoatmodjo (2014) dalam Firmansyah (2020), untuk memperoleh informasi yang akurat dari analisis data, terdapat lima proses yang terlibat dalam pengolahan data suatu penelitian, yaitu:

a) *Editing*

Editing (pengeditan) adalah proses meninjau dan memverifikasi keakuratan dan kelengkapan data yang diperoleh atau dikumpulkan dengan tepat. Proses ini dapat dilakukan selama atau setelah data dikumpulkan.

b) *Scoring* (penilaian)

Scoring adalah pemberian nilai numerik terhadap tanggapan yang diberikan oleh responden dalam kuesioner yang ditentukan.

c) *Coding* (pengkodean)

Coding adalah proses pemberian kode angka (numerik) pada data yang dikumpulkan, dengan tujuan untuk mengkategorikan data tersebut.

d) *Entry* (entri)

Entry merupakan proses penginputan data yang diperoleh ke dalam tabel terpusat atau database komputer. Data kuesioner yang telah diperoleh

diinput ke dalam perangkat lunak statistik JASP versi 0.18.3 untuk dianalisis.

e) *Tabulating* (tabulasi)

Tabulating adalah tahapan dimana data yang telah dimasukkan ke dalam *software* atau database, kemudian disusun atau diolah dalam bentuk tabel. Tujuannya adalah untuk mengatur dan menyajikan data setiap variabel penelitian secara terstruktur sesuai dengan kebutuhan analisis yang dilakukan.

3.6 Identifikasi Variabel Penelitian

3.6.1 Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah faktor berpengaruh yang secara langsung menyebabkan perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2019).

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self-compassion*.

3.6.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi atau ditentukan oleh variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

3.7 Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional (DO) suatu variabel adalah penjelasan komprehensif tentang bagaimana suatu variabel akan didefinisikan dan diukur secara tepat dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019). Definisi operasional ditulis dalam bentuk tabel yang mencakup nama variabel, uraian variabel, alat ukur yang digunakan, hasil pengukuran, dan skala pengukuran (interval, rasio, ordinal, dan nominal). Definisi operasional bertujuan untuk memudahkan dan memastikan kesamaan dalam pengumpulan data, mengurangi perbedaan pemahaman, dan membatasi cakupan variabel (Purwanto, 2019).

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen <i>Self-Compassion</i>	Adalah suatu bentuk sikap yang ditandai dengan rasa perhatian, kebaikan, dan penerimaan yang positif ketika individu menghadapi tantangan hidup atau kekurangan pribadi.	1. <i>Self-Kindness</i> 2. <i>Common Humanity</i> 3. <i>Mindfulness</i> 4. <i>Self- Judgment</i> 5. <i>Isolation</i> 6. <i>Overidentification</i>	SCS	Interval	Total skor keseluruhan <i>self-compassion</i> yaitu: Minimal = 44 Maksimal = 118
Dependen Kecemasan	Adalah keadaan takut dan gelisah yang ditandai dengan ketidakjelasan dan ketidakpastian.	1. Emosional dan kognitif 2. Gejala fisik	GAD-7	Rasio	Total skor keseluruhan kecemasan yaitu: Minimal = 0 Maksimal = 21

3.8 Alat dan Bahan

Instrumen penelitian merupakan alat pengukuran yang tepat dan objektif untuk menilai dan mengukur yang fenomena penelitian secara akurat dan objektif. Semua fenomena yang diukur menggunakan instrumen penelitian disebut dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data primer.

Kuesioner terdiri dari serangkaian pertanyaan yang disusun secara tersusun (Creswell, 2018). Kuesioner yang tervalidasi dan reliabel disebarluaskan kepada responden melalui *platform online*, seperti *Google Form*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Self-compassion Scale* (SCS) dan *Generalized Anxiety Disorder 7* (GAD-7).

3.8.1 *Self-Compassion Scale* (SCS)

Self-Compassion Scale (SCS) adalah alat ukur yang dibuat oleh Neff (2003) untuk menilai *self-compassion* individu yang terdiri dari 26 item. SCS telah diadaptasi dan tersedia dalam berbagai versi bahasa, termasuk bahasa Indonesia. Penggunaan SCS untuk tujuan penelitian atau non-komersial tidak memerlukan izin khusus (Neff, 2003). Instrumen SCS telah menunjukkan validitas konstruk yang baik dalam berbagai penelitian, baik dalam versi bahasa Inggris maupun versi terjemahannya.

Instrumen SCS dalam versi bahasa Indonesia menunjukkan validitas yang baik. Model CFA memiliki nilai yang bagus, dengan X^2/df 1.324 dan RMSEA 0.043, meskipun NFI rendah (0.848). Model bifaktor memberi hasil lebih baik dengan X^2/df 1.935 (Sugianto et al., 2020). Selain itu, SCS mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872 untuk keseluruhan skala dan skor 0.873 untuk reliabilitas komposit SCS yang diukur menggunakan *McDonald's (ω)* (Sugianto et al., 2020). Nilai reliabilitas untuk setiap subskala berkisar antara 0.60 hingga 0.78. Hal ini menunjukkan bahwa SCS merupakan alat ukur yang konsisten dan stabil untuk mengukur *self-compassion* dalam bahasa Indonesia

SCS menggunakan skala likert dengan rentang angka dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). SCS terdiri dari 6 subskala yaitu 3 subskala positif dan 3 subskala negatif. Skor *self-compassion* secara keseluruhan ditentukan dengan membalik nilai

pertanyaan subskala negatif, (1 = 5, 2 = 4, 3 = 34 = 2, 5 = 1) sebagai berikut:

Tabel 3.6 Skala Item *Favorable* Dan *Unfavorable*

Skala	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Cukup sering	Sering	Hampir selalu
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Subskala positif terdiri dari *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sedangkan subskala negatif terdiri dari *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Dari 26 pertanyaan terdapat 13 pertanyaan positif dan 13 pertanyaan negatif. Berikut adalah tabel *blueprint* SCS yang dikemukakan oleh Sugianto et al. (2020) dalam penelitiannya:

Tabel 3.7 *Blueprint Self Compassion Scale (SCS)*

Variabel	Aspek	Nomor Butir		Total
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
<i>Self-compassion</i>	Mengasihi diri (<i>self-kindness</i>)	5, 12, 19, 23, 26		5
	Menghakimi diri (<i>self-judgement</i>)		1, 8, 11, 16, 21	5
	Kemanusiaan universal (<i>common humanity</i>)	3, 7, 10, 15		4
	Isolasi (<i>isolation</i>)		4, 13, 18, 25	4
	Perhatian (<i>mindfulness</i>)	9, 14, 17, 22		4
	Overidentifikasi (<i>overidentification</i>)		2, 6, 20, 24	4
Total				26

Kuesioner SCS memiliki 3 kategori yang dihitung dengan menghitung menjumlah total skor dari masing-masing item yang kemudian tentukan nilai minimal dan maksimal yang didapatkan selanjutnya tentukan median, range, dan batas kelas interval. Sehingga didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi *Self-Compassion*

Xmaks	Xmin	Mean	SD
113	44	80,096	17,321

Berdasarkan hasil statistik data penelitian *self-compassion* pada tabel 3.8 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 114, minimal = 44, *mean* = 80,096, dan standar deviasi = 17,321. Kemudian dilakukan kategorisasi skor data dari setiap responden penelitian menggunakan rumus kategorisasi jenjang sebagai berikut.

Rendah = $X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD})$

Sedang = $(\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD})$

Tinggi = $(\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X$

Keterangan :

- \bar{x} = Mean hasil penelitian
- SD = Standar deviasi
- n =Jum;ah subjek
- X = Rentang butuh pertanyaan

Berdasarkan rumus tersebut didapatkan kategorisasi sebagai berikut.

Tabel 3.9 Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategorisasi	Interval
Rendah	$X < 63$
Sedang	$63 \leq X < 97$
Tinggi	$97 \leq X$

Berdasarkan tabel 3.9 di atas mahasiswa yang memperoleh skor total kurang dari 63 termasuk dalam kategori rendah, dan mahasiswa dengan skor total antara 63 hingga kurang dari 97 termasuk dalam kategori sedang, sedangkan mahasiswa dengan skor total 97 atau lebih masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk total skor dihitung dengan menjumlahkan skor dari 26 item, dengan kemungkinan rentang dari minimal 26 hingga maksimal 130.

Tabel 3.10 Total Skor *Self-Compassion*

Skor	Total Skor
Minimal	26
Maksimal	130

3.8.2 *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD- 7)*

Instrumen *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* dikembangkan oleh Spitzer dan rekan-rekannya pada tahun 2006. Instrumen ini terdiri dari 7 item, masing-masing menggambarkan gejala umum kecemasan. Instrumen GAD telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa, termasuk bahasa Indonesia. Selain itu GAD-7 merupakan instrumen yang tersedia secara bebas untuk penggunaan klinis dan penelitian tanpa perlu izin khusus dari pemilik hak cipta (Spitzer RL et al., 2006).

Instrumen GAD dalam versi bahasa Indonesia hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen GAD-7 mempunyai nilai yang baik. Secara spesifik koefisien korelasi *Spearman* berada pada rentang 0,648 hingga 0,800 ($p < 0,01$), dan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,867 ($p > 0,70$) (Adhyartasari et al., 2024).

Instrumen GAD-7 memiliki 7 item yang menunjukkan seberapa besar responden merasa terganggu oleh setiap gejala kecemasan selama dua minggu terakhir, termasuk hari ini, dengan menggunakan skala likert dengan rentang dari 0 (tidak pernah) sampai 4 (hampir setiap hari), sebagai berikut:

Tabel 3.11 Skala Item *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)*

Keterangan	Skala likert
Tidak pernah	0
Beberapa hari	1
Lebih dari setengah hari	2
Hampir setiap hari	3

Exploratory Factor Analysis (EFA) menunjukkan bahwa kuesioner GAD-7 terstruktur menjadi dua komponen. Faktor pertama berkaitan dengan gejala fisik seperti yang ditunjukkan pada item 4, 5, dan 6. Item 1, 2, 3, dan 7 menggambarkan pengalaman kognitif dan emosional dari kecemasan pada faktor kedua (Spitzer RL et al., 2006).

Tabel 3.12 *Blueprint Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)*

Variabel	Aspek	Nomor Butir	Total
Kecemasan	Emosional dan kognitif	1,2,3,6,7	5
	Gejala fisik	4,5	2
Jumlah Total			7

Kuesioner GAD-7 memiliki 4 kategori kecemasan yang dihitung dengan menghitung menjumlah total skor dari masing-masing item yang kemudian tentukan nilai minimal dan maksimal yang didapatkan selanjutnya tentukan median, range, dan batas kelas interval. Sehingga didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3.13 Kategorisasi *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)*

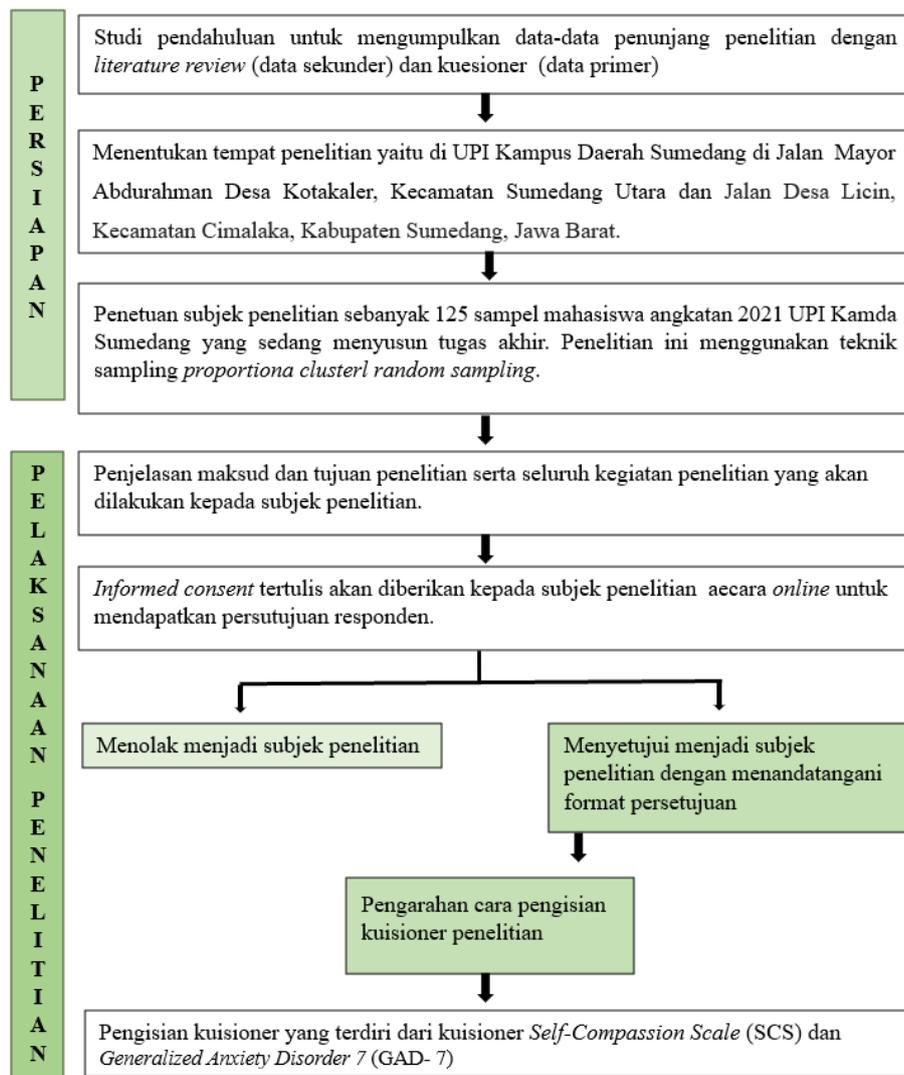
Kategori	Rentang
Resiko Rendah	0 – 4
Rendah	5 – 9
Sedang	10 – 14
Berat	15 – 21

Kuesioner GAD-7 mempunyai nilai total dihitung dengan menjumlahkan skor dari 7 item, dengan kemungkinan rentang dari 0 hingga 21.

Tabel 3.14 Total Skor *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)*

Skor	Total Skor
Minimal	0
Maksimal	21

3.9 Cara Kerja



Gambar 3.1 Alur Penelitian

3.10 Teknik Analisis Data

3.10.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran karakteristik setiap variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi (Firmansyah, 2020). Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis adalah *self-compassion* dan kecemasan pada mahasiswa yang

sedang menyusun tugas akhir. Distribusi frekuensi digunakan untuk mengetahui sebaran data dari kedua variabel tersebut, serta untuk menggambarkan karakteristik responden penelitian secara keseluruhan.

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *self-compassion Scale (SCS)* yang memiliki 3 kategori rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen SCS dalam penelitian menggunakan skala interval dengan rentang skor minimum 26 dan maksimum 136. Sedangkan, variabel kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* yang memiliki 4 kategori risiko rendah, rendah, sedang, dan berat. Instrumen GAD-7 dalam penelitian menggunakan skala rasio dengan rentang skor minimum 0 dan maksimum 21.

3.10.2 Analisis Bivariat

Uji bivariat dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antara dua variabel, umumnya disajikan dalam bentuk tabel silang (Sarwono & Handayani, 2021). Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi *Pearson Product Moment (r)*. Uji ini digunakan karena data berdistribusi normal dan instrumen yang digunakan menghasilkan data interval dan rasio. Selain itu uji *Pearson* juga digunakan untuk mengetahui hubungan dan membuktikan hipotesis tentang adanya hubungan antara kedua variabel tersebut (Sugiyono, 2019).

Adapun kriteria penelian analisis korelasi yang dapat digunakan sebagai berikut:

- a. Jika nilai koefisien korelasi (r) mendekati 1, maka terdapat hubungan positif yang kuat antara kedua variabel.
- b. Jika nilai koefisien korelasi (r) mendekati -1, maka terdapat hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel.
- c. Jika nilai koefisien korelasi (r) mendekati 0, maka hubungan antara kedua variabel dianggap lemah atau tidak signifikan.

Kemudian hasil diinterpretasi tingkat keeratan korelasi *Pearson* yang mengacu pada pedoman Jabnabillah & Margina (2022) sebagai berikut:

Tabel 3.15 Tingkat Keeratan Korelasi Pearson

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Hasil data penelitian dianalisis dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti JASP versi 0.18.3. Analisis data digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Selanjutnya dilakukan uji beda untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir berdasarkan *gender*.

Uji perbedaan dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua sampel (Sujarweni, 2019). Penelitian ini menggunakan Uji T Sampel Independen karena data bersifat homogenitas. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua set data yang berbeda dan tidak terkait (Soeprajogo et al., 2020). Faktor-faktor untuk pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a. Jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ maka tidak ada perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir berdasarkan *gender*.
- b. Jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir berdasarkan *gender*.

3.11 Pertimbangan Etik

Menurut Haryani & Setiyobroto (2022) penelitian kesehatan harus memperhatikan pedoman etik dalam melakukan penelitian meliputi sebagai berikut:

1. *Respect for persons (other)*

Selama penelitian berlangsung, peneliti menerima dan menghormati keputusan responden dalam memutuskan apakah bersedia terlibat atau tidak dalam penelitian, dan tidak menggunakan segala bentuk paksaan. Selain itu, peneliti melindungi kelompok yang bergantung atau rentan dari cedera dan pelecehan.

2. *Beneficence and non-maleficence*

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan protokol penelitian dan bertujuan untuk memberikan manfaat kepada responden selama proses penelitian dengan pengisian kuesioner. Manfaat yang didapatkan responden dapat berupa kesadaran ataupun memberi suatu kebaikan yang diterima responden. Selain itu, peneliti harus memperhatikan semua potensi bahaya dan kerugian yang mungkin dialami responden.

3. *Justice*

Peneliti harus memperlakukan setiap responden sama tanpa membedakan sesuatu sesuai dengan haknya yang berkaitan dengan keadilan distributif dan pemerataan alokasi.

Penelitian ini telah melalui proses uji etik dan mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Islam Malang dengan No.47/KEPK/RSI-U/X/2024. Persetujuan ini menunjukkan bahwa penelitian telah memenuhi standar etika penelitian yang meliputi prinsip kerahasiaan data responden, jaminan anonimitas, dan pemberian *informed consent* kepada seluruh responden. Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah disetujui dan diawasi oleh Komite Etik. Semua yang terlibat responden dalam penelitian ini telah diberikan penjelasan yang jelas

mengenai tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul, serta hak-hak mereka selama penelitian berlangsung.

Setiap responden juga telah menandatangani formulir *informed consent*, yang menunjukkan bahwa mereka setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan pemahaman penuh mengenai apa yang akan dilakukan. Data yang diperoleh selama penelitian akan dikelola dengan sangat hati-hati untuk menjaga kerahasiaan dan keamanan informasi pribadi responden.

3.12 Jadwal Penelitian

Tabel 3.16 Jadwal Penelitian

No.	Nama Kegiatan	Bulan							
		5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Penyusunan proposal penelitian dan pengusulan penelitian.								
2.	Seminar proposal.								
3.	Pelaksanaan penelitian meliputi <i>informed consent</i> dan pengisian kuesioner oleh subjek penelitian.								
4.	Proses pengolahan data hingga analisis informasi dalam penelitian								
5.	Pembuatan laporan hasil akhir penelitian berupa skripsi dan artikel ilmiah sebagai <i>output</i> penelitian.								
6.	Seminar nasional hasil penelitian yang diselenggarakan oleh								

	Universitas Pendidikan Indonesia								
7.	Revisi dan mengumpulkan skripsi. Kemudian mengirimkan artikel ke jurnal yang terindeks Sinta 3 atau 4.								