

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mana penelitian ini tidak menciptakan perlakuan, namun hanya untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi. Menurut Sugiono metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹ Menurut Sujarweni penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.²

Untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena, peneliti menggunakan teknik korelasional. Menurut Arikunto, korelasional adalah salah satu rancangan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi pada faktor yang lain berdasarkan pada koefisien korelasi.³

B. Waktu dan Tempat Penelitian

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 11.

²Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), hal. 39

³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 239.

1. Waktu penelitian

Waktu yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah saat mahasiswa semester 8 Jurusan Bimbingan Konseling Islam mengerjakan tugas skripsi, proses penelitian ini dilakukan tepatnya pada bulan Juni - Juli 2019.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di kampus IAIN Tulungagung yang berlokasi di Jl. Mayor Sujadi timur No 46 Tulungagung. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki tempat yang strategis dan mendukung dalam menjalankan penggalian dan pengumpulan data dengan responden.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat dalam populasi.⁴ Arikunto berpendapat bahwa sampel merupakan wakil populasi yang diteliti serta mewakili karakteristik dari populasi. Apabila populasi penelitian yang digunakan kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian lebih dari 100

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,(Bandung:Alfabeta,2012) ,hal.80.

maka pengambilan sampel antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.⁵ Mengambil teori dari Arikunto, maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir jurusan BKI IAIN Tulungagung, dengan jumlah populasi mahasiswa sebanyak 30 orang yang menulis skripsi dan sampel yang dipakai adalah 30 orang.

D. Variabel Penelitian

Pengidentifikasian variabel-variabel sebelum pengumpulan data akan membantu dalam penentuan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang relevan dalam penelitian. Variabel-variabel yang akan digunakan adalah:

- a) Variabel Independen (x) : *Self-Compassion*
- b) Variabel dependen (y) : Stres mahasiswa penulis skripsi

Proses penulisan skripsi akan dinilai dan direspon oleh mahasiswa dengan cara yang berbeda-beda. Adanya respon dalam pengelolaan emosi untuk menghadapi tekanan akibat menulis skripsi akan mempengaruhi produktivitas mahasiswa. Dalam hal ini akan terlihat adanya hubungan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa semester akhir dalam menulis skripsi.

⁵ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 134.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan data

1. Teknik

Secara umum, ada dua teknik penarikan sampel (sampling) yaitu probability sampling dan non probability sampling. Dalam probability sampling, pengambilan sampel dilakukan dengan memperhatikan nilai probability. Adapun non probability sampling pengambilan sampelnya dilakukan tidak berdasarkan nilai-nilai probability. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan peneliti adalah non probability sampling dimana salah satu teknikanya berupa purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan yang peneliti gunakan untuk menentukan masing-masing sampel dalam kelompok eksperimen, dimana terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi, yaitu:

- a. Mahasiswa aktif jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung.
- b. Mahasiswa yang menulis skripsi.
- c. Mahasiswa semester 8.

2. Instrumen

Instrumen penelitian menurut Arikunto adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data guna memudahkan

pekerjaan dan memberi hasil yang lebih baik, baik dalam hal ini berarti cermat, sistematis dan lengkap sehingga lebih mudah diolah.⁶ Instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala stres dengan model *likert*. Menurut Azwar, skala adalah alat ukur yang berupa kumpulan pernyataan-pernyataan mengenai suatu objek. Skala *likert* dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial.⁷

Metode pengumpulan data untuk variabel *self-compassion* dengan skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff dengan indikator yaitu, *Self-Kindness* (kebaikan diri) yang berlawanan dengan *self-judgement* (kontra terhadap diri), *Common Humanity* (sifat manusiawi) yang berlawanan dengan *Isolation* (permasalahan diartikan secara sempit) dan *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) yang berlawanan dengan *Over Identification* (berlebihan dalam memaknai masalah). Jenis skala yang digunakan peneliti adalah *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu: “1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju” dengan skor 1-4. Jumlah total item dalam skala ini adalah 48 item dengan 24 item *favorable* dan 24 item *unfavorable*.

⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*,(Jakarta: Rineka Cipta,2006),hal.149

⁷ Azwar S.*Sikap Manusia; Teori dan Pengukurannya*,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2003),hal.43.

Tabel 3.1
Pernyataan Skala *Self-Compassion*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favourabel	Unfavourable	Item
1. <i>Self-Compassion</i>	1.1. <i>Self-Kindness</i>	1.1.1. Menerima diri apa adanya	4,6,7,45	2,10,27,44	8
		1.1.2. Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk di sayangi	3,5,47,48	1,8,9,19	8
	1.2. <i>Common hummanityz</i>	1.2.1. Memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi)	13,14,15,22	17, 18,28,29	8
		1.2.2. Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	12,23, 24,43	11,16, 20,30	8
	1.3. <i>Mindfulness</i>	1.3.1. Sadar terhadap masalah yang dihadapi	21,25, 36,40	26,31,32,34	8
		1.3.2. Menghadapi masalah dengan cara objektif	37,41, 42,46	33,35,38,39	8

Selanjutnya, metode pengumpulan data variabel stres yakni dengan menggunakan skala gejala stres yang diambil dari teori Sarafinto, yaitu: 1) fisiologis seperti tidur terganggu, jantung berdetak cepat, cepat lelah, sakit kepala, dan nafsu makan berkurang, 2) gejala kognitif seperti merasa kurang beruntung, kehilangan kepercayaan diri, sulit menikmati hidup, merasa terbebani dan mengecewakan, 3) gejala emosional seperti perasaan tertekan,

gelisah, malu, ragu-ragu, takut serta bosan, dan 4) gejala perilaku seperti malas, mengamuk, putus asa, sulit konsentrasi, pelupa dan kurang minat bergurau.⁸

Jenis skala yang digunakan adalah *Likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu: “1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju” dengan skor 1-4. Jumlah total item dalam skala ini adalah 48 aitem dengan 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.2

Pernyataan skala stres

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favourabel	Unfavourable	Item
1. Stres	1.1. Faktor Fisik	1.1.1. Tidur terganggu	2,16	11,14	4
		1.1.2. Sakit kepala	7,44	9,23	4
		1.1.3. Nafsu makan berkurang	8,3	5,10	4
	1.2. Faktor kognitif	1.2.1. Kurang percaya diri	1,24	26,38	4
		1.2.2. Merasa terbebani	15,18	19,33	4
		1.2.3. Merasa kurang beruntung	35,37	41,34	4
	1.3. Faktor Perilaku	1.3.1. Mengamuk	29,30	48,46	4
		1.3.2. Sulit berkonsentrasi	21,28	47,42	4

⁸ Syarafinto (dalam Siti Hajar, Skripsi: " *Hubungan Antara Duungan Sosial Yang Diperoleh Dari Dosen Pembimbing Utama Dengan Stres Akademik Dalam Menulis Skripsi Pada Mahasiswa*" (Malang: Universitas Negeri Malang. 2011), hal. 25.

	1.3.3.	Pelupa	22,45	43,31	4
1.4. Faktor Emosional	1.4.1.	Gelisah	13,17	12,40	4
	1.4.2.	Tertekan	4,25	20,27	4
	1.4.3.	Bosan	36,39	6,32	4

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

a. Uji validitas konstruk

Validitas menurut pendapat Azwar adalah sejauh mana kecermatan atau ketepatan suatu instrumen pengukuran dalam fungsinya dapat digunakan. Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila memiliki validitas yang tinggi, begitupun sebaliknya.⁹ Pada penelitian ini, untuk melakukan uji validitas konstruk sebuah instrumen, peneliti menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*) yang diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun tersebut. Para ahli mungkin akan memberi keputusan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total.¹⁰ Untuk melakukan uji konstruk instrumen ini, peneliti meminta bantuan Citra Ayu Kumala Sari, M. Si. Selaku dosen Psikologi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

⁹Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal.34

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal.197

sebagai ahli uji. Dalam uji ini, pendapat uji ahli adalah instrumen yang dibuat peneliti mengenai indikator dan deskriptor untuk mengukur skala *self-compassion* dan stres sudah sesuai dengan subjek namun masih ada beberapa pernyataan yang perlu ditambahkan dan harus di revisi sesuai dengan masukan dari uji ahli.

Tabel 3.3
Aspek Penilaian Uji Konstruk

No.	Aspek yang dinilai
1.	Ketepatan penggunaan kata dan Bahasa dalam setiap butir pernyataan
2.	Pernyataan yang digunakan sesuai dengan tujuan
3.	Butir pernyataan mendorong subjek untuk memberikan pilihan tanpa tekanan
4.	Butir-butir pernyataan tidak menimbulkan penafsiran ganda

Kriteria yang digunakan uji validasi ahli berupa skala dengan interval 1-2-3-4. Yang memiliki makna sebagai berikut: 1= tidak layak digunakan, 2= kurang baik digunakan dengan revisi sesuai saran, 3= baik digunakan dengan revisi sesuai saran, 4= sangat baik/layak digunakan. Jumlah dari skor yang diperoleh dari uji ahli validasi konstruk mempunyai pedoman skor. Adapun rumus yang di gunakan adalah:

Tabel 3.4
Rumus Penilaian Skor

Skore Kriterium = Nilai skala × Jumlah Item
--

Dari hasil penskoran dengan menggunakan rumus di atas, terdapat rumusan hasil skor sebagai berikut:

1. 1 - 192 = Angket *self-compassion* dan angket stres tidak layak digunakan.
2. 193- 384 = Angket *self-compassion* dan angket stres baik digunakan dengan revisi sesuai saran.
3. 385 – 576 = Angket perilaku *self-compassion* dan angket stres cukup baik digunakan dengan revisi sesuai saran.
4. 577 – 768 = Angket *self-compassion* dan angket stres baik/tepat digunakan dengan revisi sesuai saran.
5. 641 – 800 = *self-compassion* dan angket stres sangat baik untuk digunakan tanpa revisi.

Setelah instrumen dikoreksi dan diskoring, diketahui pada variabel *self-compassion* mendapatkan skor 576 dan variabel stres mendapatkan skor 572. Dengan mengacu pada pedoman penskoran yang telah dijelaskan, maka angket tersebut baik/tepat digunakan dengan revisi sesuai saran.dari ahli.

b. Uji validitas SPSS

Pengujian dilakukan pada kelompok kecil di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah jurusan Komunikasi Penyiaran Islam

(KPI) dan Tasawuf Psikoterapi (TP) dengan jumlah 30 responden. Uji kelompok kecil ini dilakukan untuk menguji validitas di setiap butir item pernyataan. Setelah angket dibagikan kepada responden, kemudian peneliti akan memasukkan data hasil penelitian yang selanjutnya akan diolah menggunakan teknik *product moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) 20.0. Adapun kriteria dalam pengujian validitas menggunakan *product moment* adalah sebagai berikut :

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).¹¹

Adapun hasil hitung dari uji validitas skala *self-compassion* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Hasil Hitung Uji Validitas Skala *Self-Compassion* Menggunakan Produk Moment

No Item	Correlation Pearson	R _{tabel} (Sig.0,05)	Keterangan
1	767	0,361	Valid

¹¹ Tulus winarsunu, *Statistik dalam Penelitian Psikologi, dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2006), hal. 71

2	724	0,361	Valid
3	026	0,361	Tidak Valid
4	488	0,361	Valid
5	247	0,361	Tidak Valid
6	702	0,361	Valid
7	161	0,361	Tidak Valid
8	595	0,361	Valid
9	531	0,361	Valid
10	751	0,361	Valid
11	315	0,361	Tidak Valid
12	096	0,361	Tidak Valid
13	559	0,361	Valid
14	511	0,361	Valid
15	434	0,361	Valid
16	288	0,361	Tidak Valid
17	351	0,361	Tidak Valid
18	747	0,361	Valid
19	510	0,361	Valid
20	356	0,361	Tidak Valid
21	767	0,361	Valid
22	724	0,361	Valid
23	200	0,361	Tidak Valid
24	032	0,361	Tidak Valid
25	576	0,361	Valid
26	567	0,361	Valid
27	747	0,361	Valid
28	510	0,361	Valid
29	356	0,361	Tidak Valid
30	767	0,361	Valid
31	160	0,361	Tidak Valid

32	767	0,361	Valid
33	724	0,361	Valid
34	559	0,361	Valid
35	511	0,361	Valid
36	434	0,361	Valid
37	635	0,361	Valid
38	450	0,361	Valid
39	028	0,361	Tidak Valid
40	480	0,361	Valid
41	196	0,361	Tidak Valid
42	118	0,361	Tidak Valid
43	605	0,361	Valid
44	617	0,361	Valid
45	595	0,361	Valid
46	531	0,361	Valid
47	751	0,361	Valid
48	480	0,361	Valid

Tabel 3.6

Hasil Hitung Uji Validitas Skala Stres Menggunakan Produk Moment

No Item	Correlation Pearson	R_{tabel} (Sig.0,05)	Keterangan
1	746	0,361	Valid
2	354	0,361	Tidak Valid
3	657	0,361	Valid
4	296	0,361	Tidak Valid
5	498	0,361	Valid
6	396	0,361	Valid
7	354	0,361	Tidak Valid
8	389	0,361	Valid

9	232	0,361	Tidak Valid
10	554	0,361	Valid
11	014	0,361	Tidak Valid
12	434	0,361	Valid
13	389	0,361	Valid
14	621	0,361	Valid
15	007	0,361	Tidak Valid
16	519	0,361	Valid
17	618	0,361	Valid
18	703	0,361	Valid
19	237	0,361	Tidak Valid
20	649	0,361	Valid
21	546	0,361	Valid
22	363	0,361	Valid
23	408	0,361	Valid
24	346	0,361	Tidak Valid
25	498	0,361	Valid
26	694	0,361	Valid
27	479	0,361	Valid
28	014	0,361	Tidak Valid
29	153	0,361	Tidak Valid
30	389	0,361	Valid
31	133	0,361	Tidak Valid
32	396	0,361	Valid
33	585	0,361	Valid
34	443	0,361	Valid
35	133	0,361	Tidak Valid
36	706	0,361	Valid
37	175	0,361	Tidak Valid
38	746	0,361	Valid

39	156	0,361	Tidak Valid
40	001	0,361	Tidak Valid
41	426	0,361	Valid
42	621	0,361	Valid
43	118	0,361	Tidak Valid
44	374	0,361	Valid
45	584	0,361	Valid
46	547	0,361	Valid
47	021	0,361	Tidak Valid
48	325	0,361	Tidak Valid

Berdasarkan paparan tabel di atas dapat diketahui sebuah item dinyatakan valid jika hasil hitung *correlation pearson* $>$ r_{tabel} (Sig. 0,05). Untuk menentukan nilai dari r_{tabel} (Sig. 0,05) dapat dilihat pada tabel *r product moment* dengan jumlah data (N) = 30 pada bagian lampiran. Dari tabel *r product moment* dengan jumlah data (N) diketahui r_{tabel} sebesar 0,316 sehingga item dari skala *self-compassion* terdiri dari 48 item pernyataan, terdapat 33 item yang dinyatakan valid dan 15 item yang dinyatakan tidak valid. Kemudian pada skala stres terdiri dari 48 item pernyataan, terdapat 30 item yang dinyatakan valid dan 18 item yang dinyatakan tidak valid.

Adapun hasil dari uji validitas skala *self-compassion* dan stres yaitu, sebagai berikut:

Tabel 3.7
Hasil Hitung Pernyataan Skala *Self-Compassion*

Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah item
		<i>Favoriabel</i>	<i>Unfavoriabel</i>	

		Valid	Tidak valid	Valid	Tidak valid	
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness</i>	4,6,45	7	2,10,27,44	-	8
		47,48	3,5	1,8,9,19	-	8
	<i>Common hummanity</i>	13,14,15,22	-	18,28,	17, 29	8
		43	12,23,24	30	11,16,20	8
	<i>Mindfulness</i>	21,25,36,40	-	26,32,34	31	8
		37, 46	41, 42,	33,35,38	39	8
Total						48

Tabel 3.8
Hasil Hitung Pernyataan Skala Stres

Variabel	Indikator	Pernyataan				Jumlah item
		<i>Favoriabel</i>		<i>Unfavoriabel</i>		
		Valid	Tidak valid	Valid	Tidak valid	
Stres	Faktor Fisik	16	<u>2</u>	14	<u>11</u>	4
		44 8,3	<u>7</u> -	23 5,10	<u>9</u>	4 4
	Faktor	1	<u>24</u>	38,26		4
	kognitif	18	<u>15</u>	33	19	4
		41	<u>37</u>	34	28	4
	Faktor	30	<u>29</u>	46	48,	4
	Perilaku	21	35	42	47	,4
		45	43	22	<u>31</u>	4
	Faktor	13,17		12	<u>40</u>	4
	Emosional	25	<u>4</u>	20,27		4
	36	<u>39</u>	6,32		4	
Total					48	

Adapun skala *self-compassion* dan stres Yang digunakan untuk penelitian adalah, sebagai berikut:

Tabel 3.9
Pernyataan Skala Self-Compassion

Variabel	Indikator	Favourabel	Unfavourable
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness</i>	4,6,45	2,10,27,44
		47,48	1,8,9,19
	<i>Common hummanityz</i>	13,14,15,22	18,28, 43 30
<i>Mindfulnes</i>		21,25, 36,40	26,32,34
		37, 46	33,35,38
Total		33	

Tabel 3.10
Pernyataan Skala Stres

Variabel	Indikator	Favourabel	Unfavourable
Stres	Faktor Fisik	16	14
		44	23
		8,3	5,10
	Faktor kognitif	1	38,26
		18	33
		41	34
	Faktor Perilaku	30	46
		21	42
		45	22
	Faktor Emosional	13,17	12
		25	20,27
		36	6,32
Total		30	

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebuah cara yang digunakan untuk melihat sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat konsisten dan dipercaya untuk mengukur Instrumen.¹² Dalam penelitian ini reliabilitas aitem dihitung dengan formula *Alpha Cronbach* menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 20.0. for Windows. Dalam penghitungan reliabelitas adapun dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai *cronbach's Alpha* > 0,06 maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
- b) Jika nilai *cronbach's Alpha* < 0,06 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.¹³

¹² Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal.38

¹³ Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2014), hal.193.

Adapun hasil hitung dari uji reliabilitas skala *self compassion* sebanyak 33 item pernyataan dan stres sebanyak 30 item pernyataan, adalah sebagai berikut:

Tabel 3.11
Hasil Uji Reabilitas Skala *Self-Compassion* Menggunakan *Alpha Cronbach*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,949	33

Tabel 3.12
Hasil Uji Reabilitas Skala Stres Menggunakan *Alpha Cronbach*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,915	30

Dari tabel output diatas, terdapat nilai *alpha* dari self-compassion sebanyak 0,949 dan nilai stres sebanyak 0,915. Hasil nilai ini akan dibandingkan dengan nilai koefisien *alpha*. Indeks reabilitas menurut Arikunto, Sebagai berikut:¹⁴

Tabel 3.13
Indeks Reabilitas dan Interpretasinya

Koefisien <i>Alpha</i>	Interprestasi
0,800-1,000	Sangat Reliabel
0,600-0,799	Reliabel
0,400-0,599	Cukup Reliabel

¹⁴ Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Teachnique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun2012*,(Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan,2016).

0,200-0,399	Tidak Reliabel
<0,200	Sangat Tidak Reliabel

Berdasarkan dari hasil perhitungan uji reabilitas *Alpha Cronbach* dan menyesuaikan dengan tabel indeks reabilitas dan interpretasinya, maka hasil dari nilai self-compassion = 0,949 dengan 33 item dan stres = 0,915 dengan 30 item dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan tersebut sangat reliabel atau dapat disebut dengan memiliki tingkat reabilitas yang tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu kegiatan pengelompokan data dan mentabulasi data berdasarkan variabel dari semua responden, menyajikan data dari setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta melakukan uji hipotesis yang sudah ditetapkan.¹⁵ Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif merupakan teknik analisis data dengan menggunakan data-data berbentuk angka atau biasa disebut dengan analisis data statistik.¹⁶

¹⁵Sugiyono,*Metode penelitian pendidikan penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*,(Bandung: Alfabeta.CV,2013),hal.142.

¹⁶ Sumanto,*Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal.240.

Adapun beberapa teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Penggunaan teknik analisis deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran keadaan sampel penelitian di lapangan tentang *self-compassion* dan stres. Data *self-compassion* dan stres diperoleh dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa yang menjadi responden. Sembari mahasiswa mengisi angket yang dibagikan, peneliti memberi pemahaman mengenai apa yang dimaksud dengan *self-compassion* dan stres, Berdasarkan hasil analisis data yang peneliti lakukan mengenai variabel *self-compassion* dan stres dari 30 responden, maka dapat diketahui nilai terendah dan nilai tertinggi dari variabel *self-compassion* dan stres adalah sebagai berikut:

Tabel 3.14
Skor Nilai Terendah dan Nilai Tertinggi

Variabel	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
<i>Self-compassion</i>	132	33
Stres	120	30

Setelah nilai maksimum dan minimum diketahui maka selanjutnya peneliti mencari nilai rata-rata ideal dan standar deviasi ideal yang digunakan untuk mengklasifikasi skor pada variabel *self-compassion*. Rumus yang peneliti gunakan yakni sebagai berikut:

1) M_i = Rata-rata ideal

$$M_i = \frac{1}{2} (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah})$$

2) SD_i = Standar Deviasi Ideal

$$SD_i = \frac{1}{6} (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah})$$

Adapun hasil dari perhitungan nilai rata-rata ideal dan standar deviasi ideal terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 3.15

Hasil Deskripsi variabel *self-compassion* dan stres

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
<i>Self-compassion</i>	82,5	16,5	33	132
Stres	75	15	30	120

Tahap selanjutnya yaitu pengklasifikasian yang dilakukan dengan menggunakan norma kelompok melalui kategori tiga tingkatan berdasarkan model distribusi normal. Adapun rumus pengklasifikasian data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.16

Rumus Klasifikasi Kelompok

Norma Kelompok	Kategori
----------------	----------

$X < (\mu - 1.\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1.\sigma) \leq X$	Tinggi

Keterangan:

X = skor data

μ = Rata-rata

σ = Deviasi Standar

Self-compassion memiliki 33 item yang terdiri dari 16 item favourable dan 17 item unfavourable. Dari hasil skoring yang diperoleh sebelumnya, terdapat standar deviasi (SD) sebesar 16,5 dan mean 82,5. Sesuai dengan rumus diatas, hasil dari pengklasifikasian kelompok dalam tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.17
Hasil Klasifikasi Kelompok *self-compassion*

Norma Kelompok	Kategori	F	%
$X < 66$	Rendah	3	10%
$66 \leq X < 99$	Sedang	18	60%
$99 \leq X$	Tinggi	9	30%

Stres memiliki 30 item yang terdiri dari 14 item favourable dan 16 item unfavourable. Dari hasil skoring yang telah diperoleh sebelumnya, telah diketahui standar deviasi (SD) sebesar 15 dan mean 75. Sesuai dengan rumus

diatas, hasil dari pengklasifikasian kelompok dalam tiga kategori, yaitu:

tinggi, sedang, dan rendah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.18
Hasil Klasifikasi Kelompok stres

Norma Kelompok	Kategori	F	%
$X < 60$	Rendah	9	30%
$60 \leq X < 90$	Sedang	15	50%
$90 \leq X$	Tinggi	6	20%

2. Analisis statistik

a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik jenis parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji jenis nonparametrik.¹⁷ Untuk menguji kenormalan data, peneliti menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*.

Uji *Kolmogorov-Smirnov* dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program software SPSS 20.0 *for Windows*. Keputusan dasar pada uji ini adalah apabila hasil pada uji normalitas bersifat signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

¹⁷ Sofian Siregar, *statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumu Aksara, 2014), hal.153.

b. Uji linieritas

Uji linieritas adalah cara untuk menampakkan rata-rata yang didapatkan dari kelompok data sampel terletak dalam garis-garis lurus. Pengujian linieritas yang dilakukan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y yakni menggunakan program SPSS. Dalam uji ini, penulis menggunakan teknik *regresi linier* sederhana.

Regresi linier sederhana digunakan hanya untuk satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel tak bebas (*dependent*)¹⁸ Dimana dalam penelitian terdapat dua variabel, yaitu *self-compassion* dengan variabel bebas atau bisa disebut dengan X serta stres pada mahasiswa penulis skripsi sebagai variabel terikat atau bisa disebut dengan Y.¹⁹

c. Uji Hipotesis

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi ini bertujuan untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel tak bebas (Y), dan data berbentuk interval dan rasio.²⁰ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel *self-compassion* dan variabel stres. Dimana kedua variabel ini datanya bersifat interval dan penggunaan teknik ini dalam penelitian adalah

¹⁸ Syofian Siregar, statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif,... hal.379

¹⁹ Agus Irianto, *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*,(Jakarta: Kencana,2017),hal.17

²⁰ Syofian,... 338

untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *self-compassion* dengan variabel stres mahasiswa Jurusan BKI IAIN Tulungagung dalam menulis skripsi.

Teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dilakukan dengan bantuan program software SPSS 20.0 *for Windows*. Hasil dari uji tersebut dapat dilihat melalui dasar pengambilan keputusan uji hipotesis, dengan ketentuan:

- 1) Probabilitas $> 0,05$ maka hipotesis diterima
- 2) Probabilitas $< 0,05$ maka hipotesis ditolak.

