

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Partisipan

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai sekelompok subjek penelitian yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian, oleh sebab itu populasi dalam suatu penelitian sebaiknya memiliki karakteristik atau ciri-ciri tertentu (Azwar, 2017). Definisi lain dari populasi adalah wilayah yang digeneralisasikan dan terdiri dari subjek dengan kriteria yakni memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2012).

Populasi pada penelitian ini merupakan perawat pasien Covid-19 yang tersebar di beberapa rumah sakit rujukan Covid-19 yang berdomisili di wilayah Surabaya Raya yakni Kota Surabaya, Kota Sidoarjo, dan Kota Gresik dengan jumlah populasi sebanyak 137 perawat.

Tabel 1
Informasi Jumlah Populasi Penelitian

Nama Rumah Sakit	Jumlah Perawat Pasien Covid-19
RS PG	54
RS PGD	16
RS MKK	13
RS SKS	54
Jumlah	137

2. Partisipan

Partisipan atau yang biasa dikenal sebagai sampel penelitian didefinisikan oleh Azwar (2017) sebagai sumber utama yang mampu memberikan data penelitian, lebih jelas sumber utama ini merupakan sumber yang memiliki data terkait dengan variabel yang diteliti.

Teknik pengambilan partisipan atau sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik *convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan adanya ketersediaan sumber penelitian dan kemudahan untuk mendapatkannya, dimana sampel yang dipilih berada pada tempat dan waktu yang tepat (Sugiarto, 2001). Sementara itu definisi lain dari *convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang mudah diperoleh dan bersedia untuk memberikan informasi kepada peneliti (Sekaran, 2006). Sehingga pada penelitian ini partisipan merupakan perawat pasien Covid-19 yang bertugas di beberapa rumah sakit di wilayah Surabaya Raya yang bersedia untuk memberikan informasi kepada peneliti.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini didasarkan atas rumus penghitungan jumlah sampel menurut Slovin. Adapun penghitungan jumlah sampel pada penelitian ini sebagai berikut:

$$n = N/N(d)^2 + 1$$

$$n = 137 / [137 \times (0.05)^2] + 1$$

$$n = 117 / 1.342$$

$$n = 102.08$$

Berdasarkan penghitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin diatas didapatkan jumlah sampel sebesar 102.08 yang selanjutnya dibulatkan menjadi 102 perawat yang bekerja di rumah sakit rujukan Covid-19 di wilayah Surabaya Raya.

Penelitian yang dilakukan kemudian melibatkan 82 perawat pasien Covid-19. Hal ini dikarenakan beberapa rumah sakit yang dilakukan penelitian memiliki sejumlah kegiatan yang mengharuskan para perawat pasien Covid-19 menjalankan tugas tambahan sehingga jumlah perawat pasien Covid-19 yang mengisi kuisioner peneliti tidak mencapai target yang telah ditentukan sebelumnya.

B. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif diartikan sebagai metode dalam suatu penelitian dimana analisis yang digunakan yakni dengan data numerik dan kemudian dianalisis menggunakan metode statistika, kemudian hasil yang

diperoleh berupa signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi dari hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dan tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak ada hasil manipulasi dalam penelitian (Azwar, 2017). Terdapat dua variabel pada penelitian ini yakni resiliensi sebagai variabel Y dan *self compassion* sebagai variabel X.

C. Instrumen Pengumpulan Data

1. Skala Resiliensi

a. Definisi operasional variabel

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap mampu bersikap tenang dalam keadaan sulit dan memiliki semangat untuk terus melangkah kedepan sekalipun dihadapkan pada kondisi yang menyulitkan.

b. Pengembangan alat ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala resiliensi yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan teori aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) yang terdiri dari tujuh aspek yaitu: (1) regulasi emosi; (2) pengendalian impuls; (3) optimisme; (4) kemampuan menganalisis masalah; (5) empati; (6) efikasi diri; (7) pencapaian. Model skala pada alat ukur ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* disusun guna mengungkapkan positif dan negatif, sikap pro dan kontra, serta persetujuan maupun ketidaksetujuan terhadap suatu hal yakni obyek sosial yang mencerminkan obyek sifat individu (Azwar, 2017).

Skala *likert* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban, adapun pilihan jawaban tersebut meliputi: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemilihan empat pilihan jawaban tanpa adanya pemilihan jawaban “netral” atau “tidak yakin” didasarkan atas teori Widhiarso (2010) bahwa pemberian pemilihan “netral” atau “tidak yakin” tidak dimungkinkan apabila dalam alat ukur terdapat pernyataan yang merefleksikan masa lalu dan pernyataan yang berfokus pada perilaku.

Pernyataan pada alat ukur resiliensi ini terdiri dari dua macam pernyataan, yakni pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pemberian skor pada pernyataan *favourable* dan *unfavourable* berbeda. Pada pernyataan *favourable* pemberian skor masing-masing item bergerak dari skor 4 untuk pemilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk pemilihan jawaban Setuju (S), skor 2 untuk pemilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan pemberian skor 1 untuk pemilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), hal ini dikarenakan pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung indikator skala pengukuran. Sedangkan pada pernyataan *unfavourable* yang berisi pernyataan yang tidak mendukung indikator skala pengukuran, pemberian skor pada masing-masing item adalah skor 1 untuk pemilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 2 untuk pemilihan jawaban Setuju (S), skor 3 untuk pemilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 4 untuk pemilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Alat ukur skala resiliensi yang telah dibuat nantinya akan disebarakan pada responden dengan menggunakan teknik pengumpulan data kuisisioner. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dimana peneliti memberikan seperangkat pernyataan tertulis untuk dijawab oleh sampel atau partisipan penelitian (Sugiyono, 2012).

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara membagikan *link kuisisioner* yang berisi skala resiliensi dan skala *self compassion* kepada perawat pasien Covid-19 di Rumah Sakit Rujukan Covid-19 yang berada pada wilayah Surabaya Raya. Peneliti secara langsung meminta bantuan kepada perawat pasien Covid-19 yang berkeja di Rumah Sakit Rujukan Covid-19 yang berada pada wilayah Surabaya Raya, kemudian para perawat pasien Covid-19 ini membagikan *link kuisisioner* penelitian kepada rekan kerja di rumah sakit tempat perawat pasien Covid-19 bekerja dengan pertimbangan kemudahan dalam membagikan kuisisioner alat ukur terlebih dalam kondisi pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan bagi peneliti untuk membagikan kuisisioner alat ukur secara langsung pada perawat pasien Covid-19 sebagai partisipan dalam penelitian.

Tabel 2

Blue Print Skala Resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Jenis Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Regulasi emosi	1. Bersikap tenang dan fokus dalam segala kondisi	3, 13	20, 28	4
		2. Memiliki kontrol emosi yang baik	6, 16	26, 38	4

2.	Pengendalian impuls	1. Memiliki kontrol diri yang baik terhadap dorongan dalam diri	1, 5	12, 17	4
3.	Optimisme	1. Memiliki keyakinan positif terhadap masa depan	2, 9	31, 44	4
		2. Memiliki keyakinan bahwa situasi sulit akan segera berlalu	8, 24	41, 51	4
		3. Memiliki keyakinan untuk mampu mengendalikan masa depan	10, 18	33, 48	4
4.	Kemampuan menganalisis masalah	1. Mampu menganalisa permasalahan yang terjadi	11, 23	30,40	4
		2. Tidak menyalahkan orang lain pada suatu permasalahan	4, 15	21, 34	4
5.	Empati	1. Mampu memahami kondisi psikologis dan emosional individu lain	7, 25	36, 50	4
		2. Mampu memposisikan diri pada posisi individu lain	14, 29	35, 53	4
		3. Memiliki kepedulian pada kondisi yang dialami individu lain	19, 47	37, 55	4

		4. Memiliki kepekaan pada tanda nonverbal yang ditunjukkan individu lain	22, 39	42, 45	4
6.	Efikasi diri	1. Memiliki keyakinan untuk mampu melewati kondisi sulit dengan kemampuan diri yang dimiliki	32, 46	27, 49	4
		2. Meyakini bahwa situasi sulit merupakan tantangan yang harus dihadapi	52, 58	43, 60	4
7.	Pencapaian	1. Memiliki kemampuan meraih aspek positif dalam kondisi sulit	56, 57	54, 59	4
Jumlah			30	30	60

c. Uji alat ukur

1) Uji validitas

Validitas alat ukur memiliki arti seberapa besar kecermatan dan ketepatan yang dimiliki oleh suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukuran (Azwar, 2017). Sehingga uji validitas pada suatu alat ukur bertujuan untuk melihat derajat kesesuaian yang dimiliki oleh alat ukur dengan variabel yang diukur pada suatu penelitian.

Uji validitas skala pengukuran resiliensi pada penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk. Uji validitas konstruk bertujuan untuk melihat kesesuaian secara teoritis antara item yang telah disusun dengan konsep yang telah disusun oleh peneliti. Jenis uji validitas konstruk yang digunakan adalah validitas diskriminan. Validitas diskriminan bertujuan untuk melihat derajat kesesuaian antar item yang seharusnya tidak diukur oleh alat ukur serta konsep teoritis mengenai variabel resiliensi.

Uji validitas diskriminan pada alat ukur ini mengacu pada ketentuan berikut: (1) item tes diterima apabila memiliki skor korelasi minimal 0,30;

(2) item tes dianggap gugur apabila skor korelasi yang dimiliki kurang dari 0,30. Pengukuran uji validitas ini menggunakan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00. Suatu alat ukur akan dianggap valid apabila tidak ditemukan item yang gugur pada putaran uji validitas diskriminan.

Uji validitas skala pengukuran resiliensi dengan menggunakan uji validitas diskriminan dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00 dilakukan sebanyak empat kali putaran. Pada putaran pertama terdapat 21 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur, nomor item yang dinyatakan tidak valid atau gugur meliputi item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 29, 32, 39, 46, 52, dan 54. Pada putaran yang kedua terdapat 6 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur dengan nomor item 7, 9, 10, 13, 14, dan 22. Pada putaran ketiga uji validitas diskriminan yang dilakukan mendapati hasil 2 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur yakni item dengan nomor 24 dan 57. Selanjutnya pada putaran keempat yang dilakukan mendapati hasil seluruh item dinyatakan valid atau diterima.

Tabel 3
Putaran Uji Validitas Diskriminan

Putaran	Jumlah Item Awal	No. Item Tidak Valid	Keterangan
1	60	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 29, 32, 39, 46, 52, dan 54	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang tidak valid bergerak dari -0,049 sampai dengan 0,291
2	39	7, 9, 10, 13, 14, dan 22	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang tidak valid bergerak dari -0,92 sampai dengan 0,217
3	33	24 dan 57	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang tidak valid bergerak dari 0,261 sampai dengan 0,296
4	31	-	Seluruh item dinyatakan valid dengan <i>Index corrected item-total</i>

correlation bergerak dari 0,320 sampai dengan 0,809

Persebaran item skala resiliensi setelah dilakukan uji validitas diskriminan tersaji pada *blue print* sebagai berikut:

Tabel 4
Blue Print Skala Resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Jenis Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Regulasi emosi	1. Bersikap tenang dan fokus dalam segala kondisi	-	20, 28	2
		2. Memiliki kontrol emosi yang baik	-	26, 38	2
2.	Pengendalian impuls	1. Memiliki kontrol diri yang baik terhadap dorongan dalam diri	-	17	1
3.	Optimisme	1. Memiliki keyakinan positif terhadap masa depan	-	31, 44	2
		2. Memiliki keyakinan bahwa situasi sulit akan segera berlalu	-	41, 51	2
		3. Memiliki keyakinan untuk mampu mengendalikan masa depan	-	33, 48	2
4.	Kemampuan menganalisis masalah	1. Mampu menganalisa permasalahan yang terjadi	-	30,40	2
		2. Tidak menyalahkan orang lain pada suatu permasalahan	-	21, 34	2

5.	Empati	1. Mampu memahami kondisi psikologis dan emosional individu lain	-	36, 50	2
		2. Mampu memposisikan diri pada posisi individu lain	-	35, 53	2
		3. Memiliki kepedulian pada kondisi yang dialami individu lain	47	37, 55	3
		4. Memiliki kepekaan pada tanda nonverbal yang ditunjukkan individu lain	-	42, 45	2
6.	Efikasi diri	1. Memiliki keyakinan untuk mampu melewati kondisi sulit dengan kemampuan diri yang dimiliki	-	27, 49	2
		2. Meyakini bahwa situasi sulit merupakan tantangan yang harus dihadapi	58	43, 60	3
7.	Pencapaian	1. Memiliki kemampuan meraih aspek positif dalam kondisi sulit	56	59	2
Jumlah			3	29	32

2) Uji reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur ketika alat ukur tersebut diujikan ulang pada populasi individu atau kelompok, pengujian pada populasi individu atau kelompok disebabkan karena pada

individu maupun kelompok akan selalu mencerminkan setidaknya sejumlah kecil kesalahan pengukuran, maka apabila suatu alat ukur memiliki konsistensi yang tetap maka alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel (Aera, 2002). Sedangkan menurut Azwar (2017) reliabilitas merupakan cerminan dari sejauh mana alat ukur memiliki tingkat konsistensi yang tetap apabila dilakukan kembali pengukuran pada individu yang sama.

Uji reliabilitas pada skala resiliensi ini diuji dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00 dengan melihat rumus *Cronbach's Alpha*. Azwar (2017) juga menerangkan bahwa skor *Cronbach's Alpha* yang mendekati 1,00 maka tingkat reliabilitasnya semakin tinggi, namun sebaliknya apabila skor *Cronbach's Alpha* mendekati 0 maka tingkat reliabilitasnya semakin rendah. Penjabarannya sebagai berikut, apabila skor *Cronbach's Alpha* mendekati 0 maka reliabilitas sangat rendah atau dapat diartikan item tidak reliabel, apabila skor *Cronbach's Alpha* >0.50 dapat diartikan reliabilitas item rendah, apabila skor *Cronbach's Alpha* berada pada rentang 0.50-0.70 maka reliabilitas item sedang, apabila skor *Cronbach's Alpha* berada pada rentang 0.70-0.90 maka reliabilitas item tinggi, dan apabila skor *Cronbach's Alpha* >0.90 maka reliabilitas item sangat tinggi atau dapat dikatakan bahwa reliabilitas yang dimiliki oleh item sempurna.

Tabel 5
Skor *Cronbach's Alpha* Skala Resiliensi

Putaran	<i>Cronbach's Alpha</i>
1	0,739
2	0,747
3	0,752
4	0,753

Skor *Cronbach's Alpha* skala resiliensi pada putaran keempat didapatkan skor sebesar 0,753. Artinya, reliabilitas item pada skala resiliensi ini tergolong tinggi.

2. Skala *Self Compassion*

a. Definisi operasional *self compassion*

Self compassion merupakan sikap berbaik hati dan memberi kehangatan kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada kondisi sulit, kegagalan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki masing-masing individu.

b. Pengembangan alat ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *self compassion* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan teori aspek *self compassion* Neff (2003), dimana aspek *self compassion* terdiri dari: (1) *Self Kindness*, (2) *Common humanity*, (3) *Mindfulness*. Model skala pada alat ukur ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* disusun guna mengungkapkan positif dan negatif, sikap pro dan kontra, serta persetujuan maupun ketidaksetujuan terhadap suatu hal yakni obyek sosial yang mencerminkan obyek sifat individu (Azwar, 2017).

Skala *likert* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban, adapun pilihan jawaban tersebut meliputi: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemilihan empat pilihan jawaban tanpa adanya pemilihan jawaban “netral” atau “tidak yakin” didasarkan atas teori Widhiarso (2010) bahwa pemberian pemilihan “netral” atau “tidak yakin” tidak dimungkinkan apabila dalam alat ukur terdapat pernyataan yang merefleksikan masa lalu dan pernyataan yang berfokus pada perilaku.

Pernyataan pada alat ukur *self compassion* ini terdiri dari dua macam pernyataan, yakni pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pemberian skor pada pernyataan *favourable* dan *unfavourable* berbeda. Pada pernyataan *favourable* pemberian skor masing-masing item bergerak dari skor 4 untuk pemilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk pemilihan jawaban Setuju (S), skor 2 untuk pemilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan pemberian skor 1 untuk pemilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), hal ini dikarenakan pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung indikator skala pengukuran. Sedangkan pada pernyataan *unfavourable* yang berisi pernyataan yang tidak mendukung indikator skala pengukuran, pemberian skor pada masing-masing item adalah skor 1 untuk pemilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 2 untuk pemilihan jawaban Setuju (S), skor 3 untuk pemilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 4 untuk pemilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Alat ukur skala *self compassion* yang telah dibuat nantinya akan disebarkan pada responden dengan menggunakan teknik pengumpulan data kuisioner. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner merupakan teknik pengumpulan data dimana peneliti memberikan seperangkat pernyataan tertulis untuk dijawab oleh sampel atau partisipan penelitian (Sugiyono, 2012).

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara membagikan *link kuisioner* yang berisi skala resiliensi dan skala *self compassion* kepada perawat pasien Covid-19 di Rumah Sakit Rujukan Covid-19 yang berada pada wilayah Surabaya Raya. Peneliti secara langsung meminta bantuan kepada perawat pasien Covid-19 yang berkeja di Rumah Sakit Rujukan Covid-19 yang berada pada wilayah Surabaya Raya, kemudian para perawat pasien Covid-19 ini membagikan *link kuisioner* penelitian kepada rekan kerja di rumah sakit tempat perawat pasien Covid-19 bekerja dengan pertimbangan kemudahan dalam membagikan kuisioner alat ukur terlebih dalam kondisi pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan bagi peneliti untuk membagikan kuisioner alat ukur secara langsung pada perawat pasien Covid-19 sebagai partisipan dalam penelitian.

Tabel 6
Blue Print Skala Self Compassion

No.	Aspek	Indikator	Jenis item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self kindness</i>	1. Memiliki pemahaman yang baik pada diri sendiri	2, 9, 37, 27	20, 25, 33, 35	8
2.	<i>Common humanity</i>	1. Memiliki kesadaran diri pada kegagalan, kesalahan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki	1, 10, 13, 31	22, 39, 44, 38	8
		2. Memberi pengampunan pada diri terhadap kegagalan, kesalahan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki	6, 15, 29, 36	21, 28, 42, 43	8

3. <i>Mindfulness</i>	1. Mampu melihat segala sesuatu yang terjadi apa adanya	4, 7, 14	16, 24, 30	6
	2. Memusatkan perhatian pada pengalaman yang terjadi saat ini tanpa merasa khawatir akan masa lalu dan masa depan	5, 12, 26	11, 18, 32	6
	3. Memahami perasaan yang dirasakan saat menghadapi situasi yang tidak diinginkan tanpa menekan dan melebihkan perasaan yang dirasakan	8, 17, 19, 34	3, 23, 40, 41	8
Jumlah		22	22	44

c. Uji alat ukur

1) Uji validitas

Validitas alat ukur memiliki arti seberapa besar kecermatan dan ketepatan yang dimiliki oleh suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukuran (Azwar, 2017). Sehingga uji validitas pada suatu alat ukur bertujuan untuk melihat derajat kesesuaian yang dimiliki oleh alat ukur dengan variabel yang diukur pada suatu penelitian.

Uji validitas skala pengukuran *self compassion* pada penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk. Uji validitas konstruk bertujuan untuk melihat kesesuaian secara teoritis antara item yang telah disusun dengan konsep yang telah disusun oleh peneliti. Jenis uji validitas konstruk yang digunakan adalah validitas diskriminan. Validitas diskriminan bertujuan untuk melihat derajat kesesuaian antar item yang seharusnya tidak diukur oleh alat ukur serta konsep teoritis mengenai variabel resiliensi.

Uji validitas diskriminan pada alat ukur ini mengacu pada ketentuan berikut: (1) item tes diterima apabila memiliki skor korelasi minimal 0,30; (2) item tes dianggap gugur apabila skor korelasi yang dimiliki kurang dari 0,30. Pengukuran uji validitas ini menggunakan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00. Suatu alat ukur akan

dianggap valid apabila tidak ditemukan item yang gugur pada putaran uji validitas diskriminan.

Uji validitas skala pengukuran *self compassion* dengan menggunakan uji validitas diskriminan dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00 dilakukan sebanyak lima kali putaran. Pada putaran pertama terdapat 24 item tidak valid atau gugur, nomor item yang dinyatakan tidak valid atau gugur meliputi item dengan nomor 1, 2, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 26, 27, 34, 35, 37, 39, dan 41. Putaran yang kedua menghasilkan 2 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur yakni item dengan nomor 6, 8, dan 29. Begitu pula pada putaran ketiga didapati 2 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur yakni item dengan nomor 10 dan 31. Pada putaran keempat item yang dinyatakan tidak valid atau gugur terdapat pada item dengan nomor 4, 13, dan 36. Putaran kelima menghasilkan item yang keseluruhannya dinyatakan valid atau diterima.

Tabel 7
Putaran 1 Uji Validitas Diskriminan

Putaran	Jumlah Item Awal	No. Item Tidak Valid	Keterangan
1	44	1, 2, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 26, 27, 34, 35, 37, 39, dan 41	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang tidak valid bergerak dari -0,031 sampai dengan 0,298
2	24	6, 8, dan 29	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang tidak valid bergerak dari 0,172 sampai dengan 0,296
3	21	10 dan 31	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang tidak valid bergerak dari 0, 269 sampai dengan 0,276
4	19	4, 13, dan 36	<i>Index corrected item-total correlation</i> yang

5	16	-	tidak valid bergerak dari 0,243 sampai 0,299 Seluruh item dinyatakan valid dengan <i>Index corrected item-total correlation</i> bergerak dari
---	----	---	--

Persebaran item skala *self compassion* setelah dilakukan uji validitas diskriminan tersaji pada *blue print* sebagai berikut:

Tabel 8
Blue Print Skala Self Compassion

No.	Aspek	Indikator	Jenis item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self kindness</i>	1. Memiliki pemahaman yang baik pada diri sendiri	-	25, 33	2
2.	<i>Common humanity</i>	1. Memiliki kesadaran diri pada kegagalan, kesalahan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki	-	22, 44, 38	3
		2. Memberi pengampunan pada diri terhadap kegagalan, kesalahan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki	-	21, 28, 42, 43	4
3.	<i>Mindfulness</i>	1. Mampu melihat segala sesuatu yang terjadi apa adanya	-	16, 24, 30	3
		2. Memusatkan perhatian pada	-	32	1

	pengalaman yang terjadi saat ini tanpa merasa khawatir akan masa lalu dan masa depan			
3.	Memahami perasaan yang dirasakan saat menghadapi situasi yang tidak diinginkan tanpa menekan dan melebihkan perasaan yang dirasakan	-	3, 23, 40	3
Jumlah		0	16	16

2) Uji reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur ketika alat ukur tersebut diujikan ulang pada populasi individu atau kelompok, pengujian pada populasi individu atau kelompok disebabkan karena pada individu maupun kelompok akan selalu mencerminkan setidaknya sejumlah kecil kesalahan pengukuran, maka apabila suatu alat ukur memiliki konsistensi yang tetap maka alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel (Aera, 2002). Sedangkan menurut Azwar (2017) reliabilitas merupakan cerminan dari sejauh mana alat ukur memiliki tingkat konsistensi yang tetap apabila dilakukan kembali pengukuran pada individu yang sama.

Uji reliabilitas pada skala *self compassion* ini diuji dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.00 dengan melihat rumus *Cronbach's Alpha*. Azwar (2017) juga menerangkan bahwa skor *Cronbach's Alpha* yang mendekati 1,00 maka tingkat reliabilitasnya semakin tinggi, namun sebaliknya apabila skor *Cronbach's Alpha* mendekati 0 maka tingkat reliabilitasnya semakin rendah. Penjabarannya sebagai berikut, apabila skor *Cronbach's Alpha* mendekati 0 maka reliabilitas sangat rendah atau dapat diartikan item tidak reliabel, apabila skor *Cronbach's Alpha* >0.50 dapat diartikan reliabilitas item rendah, apabila skor *Cronbach's Alpha* berada pada rentang 0.50-0.70 maka reliabilitas item sedang, apabila skor *Cronbach's Alpha* berada pada rentang

0.70-0.90 maka reliabilitas item tinggi, dan apabila skor *Cronbach's Alpha* >0.90 maka reliabilitas item sangat tinggi atau dapat dikatakan bahwa reliabilitas yang dimiliki oleh item sempurna.

Tabel 9

Skor *Cronbach's Alpha* Skala *Self Compassion*

Putaran	<i>Cronbach's Alpha</i>
1	0,712
2	0,743
3	0,747
4	0,750
5	0,757

Skor *Cronbach's Alpha* skala *self compassion* pada putaran keempat didapatkan skor sebesar 0,757. Artinya, reliabilitas item pada skala *self compassion* ini tergolong tinggi.

D. Uji Prasyarat dan Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan guna menganalisis apakah antara variabel dependen dan independen dalam penelitian memiliki distribusi normal maupun tidak (Ghozali, 2018). Uji normalitas nantinya akan diuji menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.00.

Dasar penentuan apakah variabel dependen dan independen memiliki distribusi yang normal adalah dengan melihat nilai signifikansi antar variabel, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) menunjukkan data berdistribusi normal.

Tabel 10

Hasil Uji Normalitas

	<i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Unstandardized Residual</i>	0,094	82	0,070

Hasil uji normalitas sebaran menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00 diperoleh signifikansi $p = 0,070 > 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan guna melihat apakah variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan yang linier ataupun tidak (Renggani & Widiasavitri, 2018). Uji linieritas nantinya akan diuji dengan menggunakan program program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00.

Dasar penentuan apakah data dikatakan linier atau tidak adalah dengan melihat nilai signfikansi dan nilai koefisien F, dimana apabila nilai p lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data dikatakan linier, begitu pula sebaliknya apabila nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data dikatakan tidak linier.

Tabel 11
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	p	Keterangan
Resiliensi <i>Self Compassion</i>	0,971	0,516	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antar variabel menggunakan *Compare Means* dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00 diperoleh skor *Deviation From Linearity* sebesar $F = 0,971$ dengan signifikansi $p = 0,516 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel resiliensi dengan variabel *self compassion*.

2. Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif. Teknik analisis data kuantitatif diartikan sebagai kegiatan mengelompokkan data penelitian, mentabulasi data penelitian, menyajikan data berdasarkan variabel dalam penelitian, serta melakukan uji hipotesis untuk menjawab apakah hipotesis penelitian dapat diterima atau tidak (Sugiyono, 2012). Adapun

analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan dua jenis analisis, yaitu analisis deskriptif dan analisis untuk menguji hipotesis penelitian.

a. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif pada hasil penelitian dilakukan guna memberikan deskripsi mengenai partisipan penelitian yang mengacu dari data yang telah diperoleh dari partisipan penelitian yang mana analisis deskriptif ini tidak ditujukan untuk pengujian hipotesis penelitian (Azwar, 2016). Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00.

b. Uji hipotesis penelitian

Pengujian hipotesis yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution* (SPSS) versi 25.00. Dasar untuk melihat adanya hubungan signifikan antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi, adalah dengan melihat nilai signifikansi.

Apabila bila signifikansi kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi, namun sebaliknya apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($p > 0.05$) maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi.

Jika nilai signifikansi menunjukkan tanda (+) maka dapat diartikan bahwa hubungan antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi adalah hubungan yang positif, namun apabila nilai signifikansi menunjukkan tanda (-) maka dapat diartikan bahwa hubungan antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi adalah hubungan yang negatif.

Analisis data yang dilakukan selanjutnya adalah analisis sumbangan efektif penelitian (SE) yang bertujuan untuk melihat seberapa besar variabel *self compassion* dalam mempengaruhi variabel resiliensi.