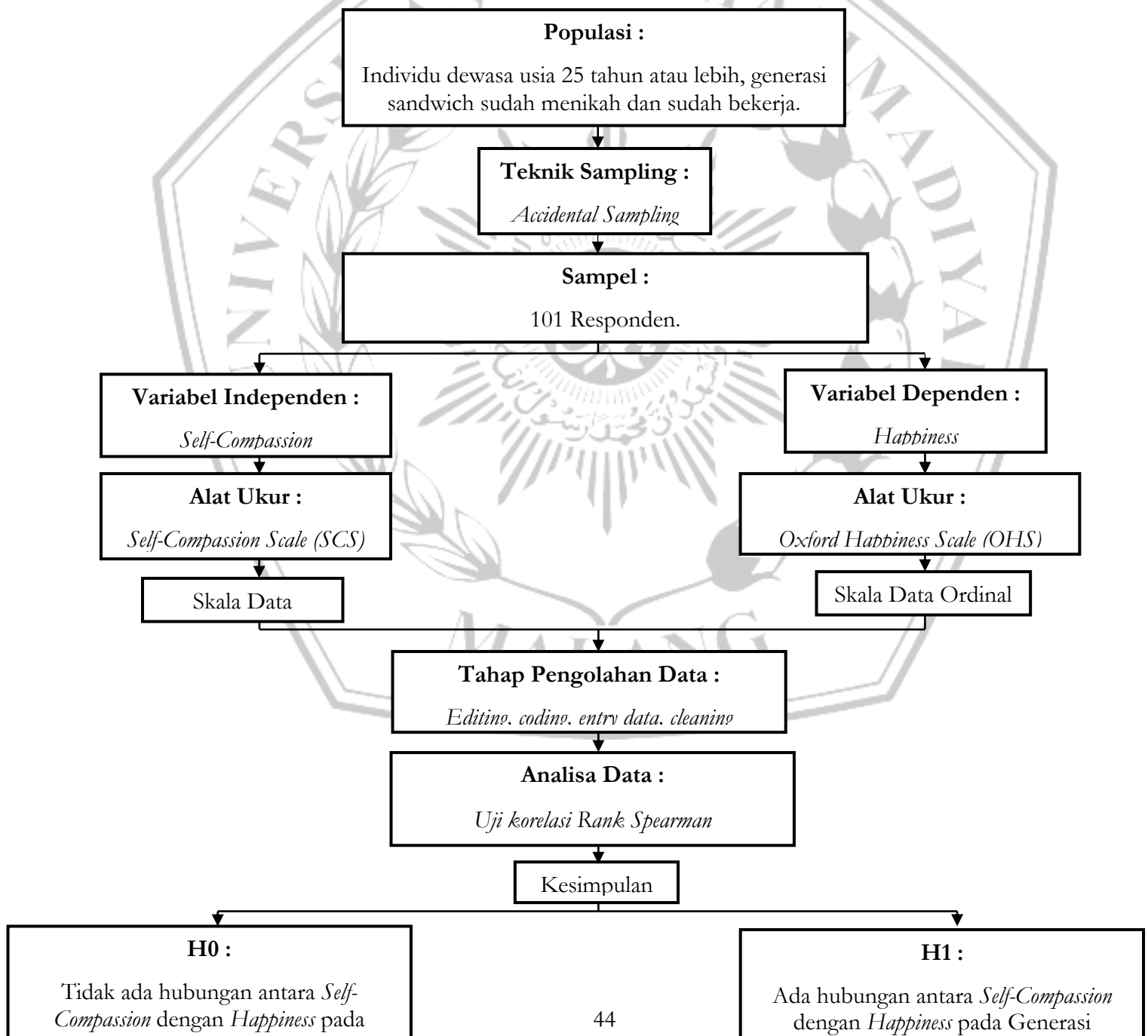


BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Analitik Korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*.

4.2 Kerangka Penelitian Gambar 4. 1 Kerangka Penelitian



4.3 Populasi, Sampel, Sampling

4.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu individu dewasa dengan usia 25 tahun atau lebih yang termasuk dalam generasi *sandwich* yang sudah menikah dan sudah bekerja serta berperan ganda dalam keluarga termasuk dalam *Extended Family*.

4.3.2 Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan bantuan aplikasi G*Power versi 3.1.9.7. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi dengan model Exact, dan jenis uji statistik yang dipilih adalah Correlation: Bivariate normal model. Jenis analisis daya (power analysis) yang digunakan adalah A priori: Compute required sample size – given α , power, and effect size, yang bertujuan menghitung jumlah sampel yang diperlukan berdasarkan tingkat signifikansi, kekuatan statistik, dan besar efek yang diasumsikan.

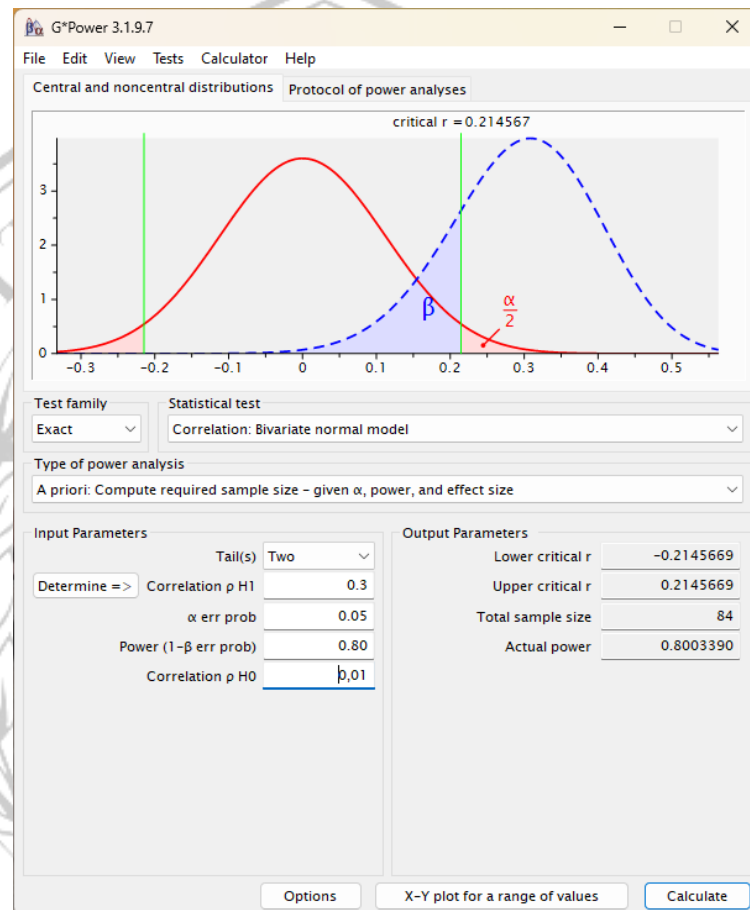
Penelitian ini menggunakan uji dua ekor (two-tailed) dengan asumsi besar effect size sebesar 0,3, yang mengacu pada kategori sedang menurut Cohen. Tingkat signifikansi (alpha) ditetapkan sebesar 0,05, sedangkan power analisis sebesar 0,80, sesuai dengan standar minimum kekuatan statistik dalam penelitian sosial untuk menghindari Type II error. Nilai korelasi nol (ρ H_0) yang diasumsikan adalah 0,01.

Berdasarkan hasil perhitungan pada G-Power (terlampir pada Gambar 4.3.2), diperoleh bahwa jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah sebanyak 84 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan drop out, data tidak lengkap, atau data yang tidak valid, maka jumlah tersebut ditambahkan sebesar

Gadis Julieta Anggelinawati
202210420311181
Ilmu Keperawatan

20%, sehingga jumlah total responden yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 101 orang. Penambahan ini dilakukan untuk menjaga kekuatan statistik dan validitas hasil penelitian agar tetap terjaga sesuai parameter yang telah ditentukan.

Gambar 4. 2 Hasil Software Gpower



4.3.3 Sampling

Dalam penelitian ini, teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah “*Nonprobability Sampling*”, yaitu metode pengambilan sampel di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Suriani et al., 2023). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan cara *Accidental Sampling*.

Kriteria Inklusi:

- a. Generasi *Sandwich* berusia 25 tahun atau lebih sudah menikah dan bekerja yang termasuk dalam *Extended Family*.

Kriteria Eksklusif:

- a. Non generasi *sandwich*.

4.4 Variabel Penelitian

Variabel dapat diartikan sebagai karakteristik dari sekelompok objek yang diteliti, di mana setiap objek menunjukkan variasi tertentu. Dengan kata lain, suatu konsep disebut sebagai “variabel” apabila memiliki nilai yang bervariasi (Andi Asari, Zulkarnaini, Hartatik et al., 2019). Dalam penelitian ini menggunakan jenis-jenis variabel, sebagai berikut:

4.4.1 Variabel Independen (Bebas)

Pada penelitian ini variabel independen adalah *Self-Compassion*.

4.4.2 Variabel Dependen (Terikat)

Pada penelitian ini variabel dependennya adalah *Happiness*.

4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan tentang batasan dan metode yang digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Penyusunannya menggunakan istilah-istilah yang bersifat operasional agar variabel dapat diukur secara jelas. Tujuan dari definisi operasional adalah untuk membantu peneliti menjaga konsistensi dalam proses pengumpulan data, mencegah terjadinya perbedaan interpretasi, serta memperjelas ruang lingkup variabel, sehingga dapat memandu peneliti dalam menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian (Iriani et al., 2022).

Tabel 4. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Intrumen	Skala Data	Hasil Ukur
Independen: Self-Compassion	Self-compassion adalah sikap menerima, memahami, dan bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan.	1. Mengasihi Diri (Self-Kindness; SK) 2. Menghakimi Diri (Self-Judgement; SJ) 3. Kemanusiaan Universal (Common Humanity; CH) 4. Isolasi (Isolation; I) 5. Mindfulness (M) 6. Overidentifikasi (Overidentification; O)	Kuesioner Self-Compassion Scale	Ordinal	Range Mean 1-2,5=Rendah >2,5-3,5=Sedang >3,5-5 = Tinggi
Dependen: Happiness	Happiness adalah perasaan puas, nyaman, dan bahagia yang muncul dari pengalaman positif atau kesejahteraan dalam hidup.	1. Life-satisfaction 2. Joy 3. Self-Esteem 4. Calm 5. Control 6. Self-Efficacy	Kuesioner Oxford Happiness Scale	Ordinal	$X \geq M + 1,5 SD =$ Sangat Tinggi $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD =$ Tinggi $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD =$ Sedang $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD =$ Rendah $X \leq M - 1,5 SD =$ Sangat Rendah

4.6 Waktu dan Tempat Penelitian

Agustus-September 2025 secara Online melalui Google Form.

4.7 Instrumen Penelitian

4.7.1 Kuesioner

Dalam penelitian ini, jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, di mana responden hanya dapat memilih dari jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Penelitian ini membahas dua variabel, yaitu *Self-compassion* dan *Happiness*, sehingga digunakan dua instrumen, yakni *Self-Compassion Scale (SCS)* yang telah diadaptasi oleh penelitian (Sugianto et al., 2020) dan *Oxford Happiness Scale (OHS)* yang telah diadaptasi dari skripsi Ayu Aprila Delsia tahun 2017. Instrumen *Self-Compassion Scale (SCS)* dan *Oxford Happiness Scale (OHS)* menggunakan skala Likert pada penelitian (Santos Beni & Latipun, 2019a). Instrumen *Self-Compassion Scale (SCS)* terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness vs self-judgment* (10 item), *common-humanity vs. isolasi* (8 item), *mindfulness vs sovereign identification* (8 item). SCS disusun dalam format skala Likert dengan lima alternatif jawaban, mulai dari sangat setuju (SS) hingga sangat tidak setuju (STS). Contoh item: "Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal itu cenderung membuat saya merasa lebih terpisah dan terputus dari dunia luar." Semakin tinggi nilai yang diperoleh berarti semakin tinggi self-compassion yang dimiliki subjek. SCS memperoleh koefisien internal yang konsisten sebesar Cronbach's $\alpha = .85$. *Oxford Happiness Scale (OHS)* terdiri dari 29 item yang dibuat dalam format Skala Likert dengan lima alternatif jawaban, mulai dari sangat setuju (skor 5) hingga sangat tidak setuju (skor 1). Contoh item: "Saya sangat tertarik pada orang lain." Semakin tinggi nilai yang diperoleh berarti semakin tinggi pula kebahagiaan individu tersebut. OHQ memperoleh koefisien konduktivitas internal sebesar Cronbach's $\alpha = .82$ (Santos Beni & Latipun, 2019a).

Tabel 4. 2 Kisi-kisi Instrument Self-Compassion Scale

No	Aspek	Item		Jumlah Butir
		Favourable	UnFavourable	
1.	Mengasihi Diri (Self-Kindness; SK)	5, 12, 19, 23, 26		5
2.	Menghakimi Diri (Self-Judgement; SJ)		1, 8, 11, 16, 21	5
3.	Kemanusiaan Universal (Common Humanity; CH)	3, 7, 10, 15		4
4.	Isolasi (Isolation; I)		4, 13, 18, 25	4
5.	Mindfulness (M)	9, 14, 17, 22		4
6.	Overidentifikasi (Overidentification; O)		2, 6, 20, 24	4
			Total	26

Tabel 4. 3 Kisi-kisi Instrument Oxford Happiness Scale

No	Aspek	Item		Jumlah Butir
		Favourable	UnFavourable	

1.	Life-satisfaction	3, 5, 8, 9, 17	6, 14, 24	8
2.	Joy	2, 21, 22, 26	1, 19, 23, 29	8
3.	Self-Esteem	7, 16, 25	13, 28	5
4.	Calm	12, 15, 18		3
5.	Control	4, 11	10, 27	4
6.	Self-Efficacy	20		1
			Total	29

4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian ini terdapat dua kuesioner berupa instrument *Self-Compassion Scale (SCS)* dan *Oxford Happiness Scale (OHS)*. Pada instrument *Self-Compassion Scale (SCS)* dilakukan uji validitas untuk memastikan bahwa instrumen tersebut benar-benar valid. Validitas konstruk dievaluasi menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* untuk menguji kesesuaian model teoritis dengan data. Beberapa indikator CFA digunakan untuk menentukan dukungan model teoretis terhadap data, seperti nilai $RMSEA < .08$, nilai CFI, IFI, NFI, dan $TLI > .90$, nilai $GFI > .90$, serta rasio $X/df < 2$. Selain itu, validitas konstruk juga diperkuat dengan mengamati hubungan antara *Self-compassion (SCS)* dan distress psikologis. Distres psikologis diukur menggunakan skala Kessler 10 yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dari Transcultural Mental Health Centre. Berdasarkan hasil tes CFA, SWD memiliki kesesuaian model (model fit) yang cukup baik ($X^2/df = 1.324$; $RMSEA = .043$; $GFI = .910$; $CFI = .935$; $TFI = .923$; $NFI = .848$; $IFI = .936$). Hal ini ditunjukkan dengan beberapa indikator, yaitu nilai X^2/df yang kurang dari 2, nilai $RMSEA$ kurang dari .08, dan nilai GFI , CFI , TFI , dan

IFI di atas .90 yang menunjukkan bahwa data cukup sesuai dengan model teoretis. Untuk reliabilitas, penilaian dilakukan melalui koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas SCS menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar .872 untuk keseluruhan SCS. Sementara itu, reliabilitas komposit SCS yang ditinjau menggunakan MacDonal's ω menunjukkan nilai .873. Nilai reliabilitas untuk tiap subskala berkisar antara .60-78. Hasil ini mengindikasikan bahwa instrumen SCS memiliki tingkat reliabilitas yang memadai (Sugianto et al., 2020).

Pada instrument *Oxford Happiness Scale (OHS)* dilakukan uji validitas untuk memastikan bahwa instrumen tersebut valid. Uji kecocokan model dalam penelitian ini menggunakan ukuran *goodness of fit (GOF)* berupa GFI, RMSEA, dan AGFI. Indeks GFI menunjukkan hasil 0.84 (berada antara 0.80 dan 0.90) termasuk dalam kategori marginal fit, indeks RMSEA menunjukkan hasil 0.073 (berada antara 0.05 dan 0.08) termasuk kategori *good fit*, dan indeks AGFI menunjukkan hasil 0.81 (berada antara 0.80 dan 0.90) sehingga termasuk kategori marginal fit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengukuran menggunakan Oxford Happiness Questionnaire versi Indonesia menunjukkan kecocokan yang baik. Analisis reliabilitas pada instrumen tersebut dilakukan dengan menggunakan koefisien reliabilitas alpha cronbach. Analisis ini dilakukan dengan bantuan software SPSS for Macversi 21.0. Koefisien reliabilitas dari hasil pengukuran alat ukur Oxford Happiness Questionnaire versi Indonesia adalah 0.83 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang baik.

4.9 Pengumpulan Data

4.9.1 Tahap Persiapan

- a. Peneliti telah mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sebagai syarat administratif pelaksanaan penelitian.
- b. Setelah permohonan izin penelitian disetujui, peneliti telah mempersiapkan lembar informed consent serta kuesioner penelitian yang disusun dalam bentuk Google Form dan digunakan untuk memperoleh data dari responden sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditetapkan.
- c. Peneliti telah memilih platform media sosial yang relevan untuk menyebarkan kuesioner penelitian, yaitu TikTok, Instagram, Facebook, dan Twitter, guna menjangkau responden yang sesuai dengan kriteria Generasi Sandwich.
- d. Peneliti telah menyusun strategi pendekatan kepada calon responden, antara lain dengan bergabung ke dalam komunitas yang relevan serta membangun komunikasi dengan calon responden untuk meningkatkan tingkat partisipasi dalam penelitian.
- e. Pengambilan dan pengumpulan data telah dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada calon responden melalui tautan Google Form, yang diisi setelah responden memberikan persetujuan melalui informed consent sebagai bentuk pemenuhan aspek etika penelitian.

4.9.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi.

- b. Peneliti bergabung terlebih dahulu ke komunitas-komunitas daring yang relevan dengan generasi sandwich, seperti grup diskusi, forum media sosial, atau komunitas generasi *sandwich* di TikTok, Instagram, Facebook dan Twitter.
- c. Peneliti memperkenalkan diri di komunitas tersebut dan menjelaskan maksud serta tujuan penelitian melalui unggahan atau pesan umum di grup, dengan mengundang anggota yang memenuhi kriteria untuk bergabung sebagai responden.
- d. Setelah mendapat respons positif, peneliti menghubungi calon responden secara pribadi melalui pesan langsung untuk menjelaskan lebih rinci terkait penelitian dan memberikan tautan kuesioner Google Form.
- e. Peneliti meminta responden untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan lengkap sesuai dengan kondisi pribadi mereka.
- f. Responden mengisi kuesioner secara mandiri melalui Google Form yang berisi pertanyaan terkait *self-compassion*, *happiness*, serta data demografi.
- g. Di akhir kuesioner, peneliti mengucapkan terima kasih atas waktu dan kerja sama yang telah diberikan oleh responden.
- h. Setelah semua data terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan data, mencatat, dan mempersiapkan data untuk dianalisis lebih lanjut.

4.9.3 Tahap Pengolahan Data

- a. Penyuntingan Data (*Editing*)

Tahap ini memeriksa kembali kebenaran data yang telah diperoleh atau terkumpul untuk menghindari kekosongan jawaban pada lembar kuesioner

yang telah diberikan saat pengumpulan data oleh responden. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul

b. Pengkodean (*Coding*)

Pada tahap ini merupakan tahap memberikan tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka untuk mempermudah saat pengolahan data. Peneliti memasukkan data angka tersebut menjadi data kategorik

c. Memasukan Data (*Entry*)

Tahap ini merupakan kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam kolom-kolom atau kotak-kotak lembar, kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing masing pertanyaan ke dalam tabel di Microsoft Excell kemudian diolah di SPSS version 24 untuk mengetahui uji validitas dan reliabilitas.

d. *Cleaning*

Tahap cleaning merupakan tahap pengecekan kembali yang dilakukan untuk memastikan bahwa data sudah dimasukkan dan meminimalisir kesalahan dalam pengkodean, memasukan data, dan ketidaklengkapan data. Data yang sudah dimasukkan tersebut kemudian dianalisis.

4.10 Analisis Data

4.10.1 Analisis Univariat

Analisa Univariat pada penelitian ini adalah *self-compassion*, *happiness*, karakteristik responden tingkat *self-compassion* dan tingkat *happiness* (usia, jenis kelamin, jumlah saudara, usia saat menikah, pekerjaan, pendidikan, dan pekerjaan orang tua).

4.10.2 Analisis Bivariat

Penelitian ini mengukur hubungan *self-compassion* dengan *Happiness*. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman Ranking*. Korelasi Spearman adalah metode pengukuran non-parametrik dengan koefisien korelasi yang dilambangkan dengan $r(\rho)$. Metode ini digunakan untuk menilai sejauh mana fungsi monotonik (fungsi yang sesuai dengan urutan) menggambarkan hubungan antara dua variabel, tanpa memerlukan asumsi mengenai distribusi frekuensi variabel yang diteliti. Nilai koefisien korelasi dan kriteria penilaian kekuatan hubungan antar dua variabel pada korelasi Spearman sama dengan yang digunakan dalam Korelasi Pearson (Yanti & Akhri, 2022). Metode ini tidak memerlukan sumber data yang sama, variabel-variabelnya tidak harus terdistribusi normal, dan data dapat berasal dari skala ordinal, interval, atau rasio. Dalam analisis statistik, tujuan dari analisis korelasi adalah untuk mengukur tingkat hubungan linear antara dua variabel atau lebih. Koefisien korelasi ini dilambangkan dengan $r(\rho)$. Keunggulan dari korelasi Spearman adalah bahwa analisis berbasis peringkat lebih mudah dihitung dibandingkan dengan analisis numerik, serta dapat digunakan untuk menentukan korelasi non-linear. Metode ini menghitung peringkat korelasi dengan rentang antara -1, yang menunjukkan korelasi negatif sempurna, hingga +1, yang menunjukkan korelasi positif sempurna. Nilai antara -1 dan +1 menunjukkan kekuatan hubungan, dengan nilai di atas 0,5 atau di bawah -0,5 mengindikasikan hubungan yang moderat atau cukup kuat (Nurhalijah et al., 2024).

4.11 Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian (ethical clearance) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dengan NO. E.4.d/064/KEPK/FIKES-UMM/VII/2025. Masalah etika dalam penelitian keperawatan sangat krusial karena penelitian ini melibatkan subjek manusia secara langsung. Fokus utama penelitian ini adalah pada aspek-aspek etika yang meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan, dan keadilan. Berikut adalah prinsip-prinsip etika yang diterapkan dalam penelitian ini:

1. Informed Consent (Persetujuan Informasi)

Penelitian ini menekankan pentingnya memberikan informasi yang jelas dan lengkap kepada responden mengenai tujuan, prosedur, risiko, dan manfaat dari penelitian. Responden diberikan kebebasan untuk memutuskan apakah mereka ingin berpartisipasi tanpa adanya tekanan atau paksaan.

2. Anonymity (Anonimitas)

Penelitian ini memastikan bahwa identitas responden akan tetap dirahasiakan dan tidak akan diungkapkan kepada pihak lain. Semua data yang dikumpulkan akan disimpan tanpa menyertakan informasi pribadi yang dapat mengidentifikasi responden, untuk menjaga kerahasiaan identitas mereka.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Data yang diperoleh dari responden akan dijaga kerahasiaannya. Hanya pihak yang berwenang yang akan memiliki akses terhadap data tersebut untuk mencegah penyalahgunaan informasi pribadi atau sensitif.

4. Justice (Keadilan)

Penelitian ini menjamin bahwa semua responden diperlakukan dengan adil, dengan memperhatikan keseimbangan antara manfaat dan risiko yang mereka hadapi. Selain itu, setiap responden akan mendapatkan perlakuan yang setara tanpa adanya diskriminasi berdasarkan faktor apapun.

