

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka yang kemudian diolah menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2022). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur serta menganalisis hubungan antara dua variabel yang dapat dikuantifikasi, yaitu *Parenting Style* (pola asuh orang tua) sebagai variabel bebas dan *Self-Compassion* (welas diri) sebagai variabel terikat.

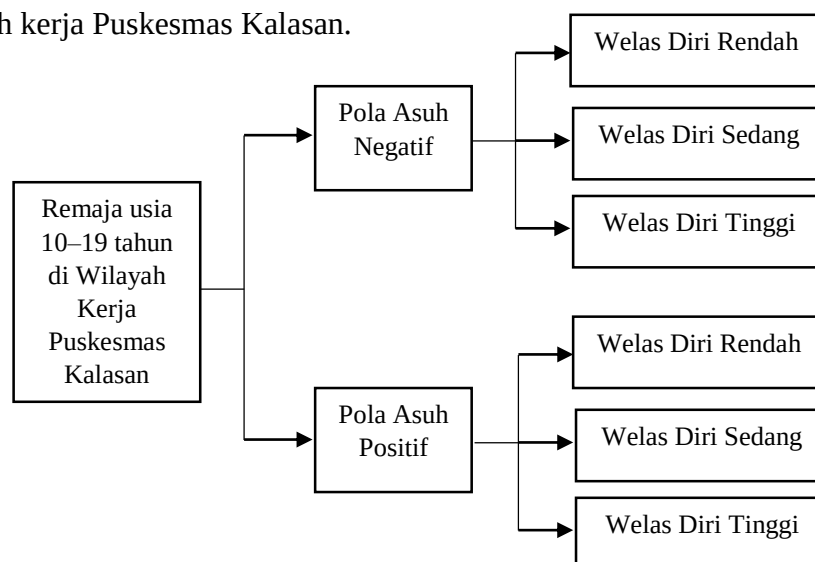
Berdasarkan tujuan penelitian, desain yang akan digunakan adalah non-eksperimental. Penelitian non-eksperimental merupakan penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti, melainkan hanya mengamati fenomena yang terjadi secara alami (Creswell, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti tidak memberikan intervensi terhadap responden, melainkan hanya mengumpulkan data sesuai kondisi yang ada.

Pendekatan yang digunakan adalah korelasional, yaitu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya perlakuan terhadap variabel tersebut. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel (Arikunto, 2021). Oleh karena itu, pendekatan ini dinilai sesuai untuk mengkaji

hubungan antara *Parenting Style* dan *Self-Compassion* pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

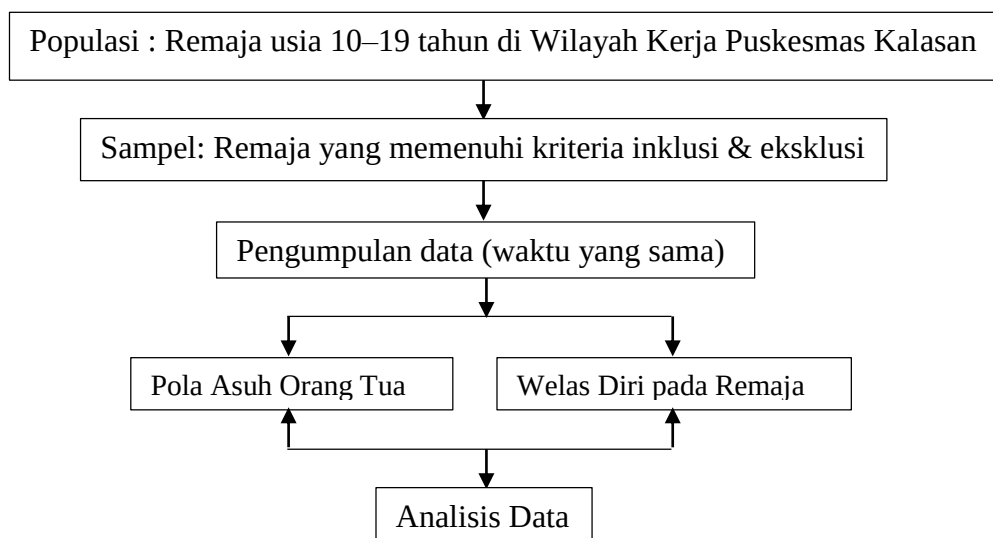
Selain itu, penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional*, yaitu pengambilan data yang dilakukan dalam satu waktu tertentu untuk melihat hubungan antarvariabel pada saat yang sama (Setiadi, 2022). Desain ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan melihat perubahan dalam jangka waktu tertentu, melainkan hanya menggambarkan hubungan kedua variabel pada satu periode waktu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain non-eksperimental, pendekatan korelasional, dan metode *Cross-Sectional*, yang sesuai untuk meneliti hubungan antara *Parenting Style* dan *Self-Compassion* pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.



Gambar 3. Desain Penelitian

Berikut adalah skema rancangan desain penelitian *Cross-Sectional* yang penulis gunakan dalam penelitian ini.



Gambar 4. Skema rancangan Penelitian

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 10 – 19 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman.

Alasan peneliti memilih remaja sebagai populasi penelitian adalah karena masa remaja merupakan fase transisi yang rentan secara emosional dan psikologis. Pada fase ini, remaja mulai membentuk konsep diri, mengalami peningkatan tekanan sosial dan akademik, serta lebih sensitif terhadap pola asuh yang diterima di lingkungan keluarga. Pola asuh orang

tua yang tidak tepat berpotensi mempengaruhi perkembangan kesehatan mental remaja, termasuk kemampuan *Self-Compassion* atau welas diri.

Selain itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, wilayah ini termasuk salah satu daerah dengan angka masalah kesehatan mental pada anak dan remaja yang cukup tinggi, sehingga perlu dilakukan identifikasi faktor-faktor psikososial yang berperan, salah satunya pola asuh orang tua.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dianggap dapat mewakili populasi tersebut (Dahlan, 2021). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kalasan dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

a. Besar Sampel

Jumlah minimal sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow. Adapun penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow karena dalam penarikan sampel, jumlahnya harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Rumus Lemeshow yang digunakan sebagai berikut (Dahlan, 2021):

$$n = \frac{Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} \times P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}$: Defiasi baku alfa, nilai 1,96 (nilai $z\alpha$ pada CI 95% $\alpha=0,05$)

P_1 : Proporsi kejadian pada kelompok remaja

$1 - P_1$: Proporsi bukan kejadian

d : Derajat ketelitian (*margin of error*)

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,20 (1 - 0,20)}{(0,07)^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,20 \times 0,80}{0,0049}$$

$n = 125,4$ dibulatkan ke atas menjadi 126

Jumlah sampel yang diambil sebanyak 126 remaja putri.

b. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling (non-probability sampling)*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Responden dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sehingga sampel yang diambil benar-benar mewakili karakteristik subjek yang diteliti (Sugiyono, 2022).

Kriteria *Inklusi* yang digunakan dalam sampel penelitian berikut adalah :

- 1) Remaja awal yang berusia 10–19 tahun
- 2) Berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kalasan
- 3) Memiliki orang tua atau wali sebagai pengasuh utama
- 4) Bersedia menjadi responden penelitian
- 5) Mendapatkan izin dari orang tua/wali
- 6) Mampu membaca dan memahami kuesioner yang diberikan

Berikut adalah kriteria Eksklusi dari penelitian ini. Responden akan dikeluarkan dari penelitian apabila memenuhi salah satu kondisi berikut:

- 1) Remaja yang mengalami gangguan kognitif berat atau keterbelakangan mental sehingga tidak mampu memahami instruksi dan pertanyaan dalam kuesioner.
- 2) Remaja yang sedang menjalani perawatan psikiatrik atau psikoterapi intensif maupun menggunakan obat psikotropika dosis tinggi (seperti antipsikotik dosis tinggi dan mood stabilizer berat) yang berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis dan respons terhadap kuesioner.
- 3) Remaja yang mengalami gangguan fisik akut atau penyakit kronis yang dapat menghambat kemampuan berinteraksi atau berkomunikasi secara optimal, misalnya gangguan pendengaran berat.
- 4) Remaja yang mengundurkan diri atau tidak menyelesaikan seluruh rangkaian pengisian kuesioner selama proses pengumpulan data.

Teknik *Purposive Sampling* digunakan karena tidak semua individu dalam populasi memenuhi kriteria penelitian, sehingga pemilihan responden dilakukan secara sengaja sesuai tujuan penelitian (Arikunto, 2021).

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian April – Juni 2026. Pemilihan lokasi ini berdasarkan ketersediaan populasi remaja dan

kemudahan akses bagi peneliti untuk melakukan pengumpulan data. Untuk tempat pengambilan data ada di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Berikut adalah variabel dalam penelitian ini:

1. Variabel Bebas (Independen) (X): Pola asuh orang tua seperti *Authoritative* termasuk dalam pola pengasuhan positif, *Authoritarian* termasuk dalam pola pengasuhan negatif, *Permissive* termasuk dalam pola pengasuhan negatif. Diukur menggunakan kuesioner PSDQ (*Parenting Styles and Dimensions Questionnaire*).
2. Variabel Terikat (Dependen) (Y): Welas diri pada Remaja seperti *Self-Kindness*, *Self-Judgment*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness*, *Over-Identification*. Diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) versi Neff.
3. Variabel Pengganggu (*Confounding*) adalah variabel lain yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini adalah usia remaja, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan orang tua.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Parameter	Skala
Variabel bebas					
1	Pola Asuh Orang Tua	Pola asuh orang tua merupakan pengalaman awal yang sangat berpengaruh dalam membentuk perkembangan psikologis anak dan remaja. Memiliki pola asuh positif (<i>Authoritative</i>), pola asuh negatif (<i>Authoritarian</i> , <i>Permissive</i>). Penilaian ditentukan dari skor tertinggi subskala PSDQ. (Chen <i>et al.</i> , 2020)	<i>Parenting Styles and Dimensions Questionnaire</i> (PSDQ)	Dengan rata-rata skor PSDQ: 1. Pola Asuh Positif (Demokratis) 2. Pola Asuh Negatif (Otoriter, Memanjakan)	Nominal
Variabel terikat					
2	Welas Diri pada Remaja	Kemampuan remaja untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan menjaga keseimbangan emosi, diukur melalui enam dimensi. (Kristin D. Neff, 2010)	Skala Welas Diri (SWD)	Rata-rata skor SCS: 1. Rendah: 1,00–2,33 2. Sedang: 2,34–3,67 3. Tinggi: 3,68–5,00	Ordinal
Variabel Penganggu					
1.	Usia Remaja	Usia responden dalam rentang remaja (10–19 tahun).	Format pengumpulan data (identitas responden)	1. 10-12 tahun 2. 13-15 tahun 3. 16-19 tahun	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Parameter	Skala
2.	Usia Orang Tua	Usia orang tua remaja dihitung dari tahun lahir	Format pengumpulan data (identitas responden)	1. Dewasa (26-45 tahun) 2. Lansia (46-65 tahun) 3. Manula (>65 tahun)	Ordinal
3.	Pendidikan Orang Tua	Tingkat pendidikan formal tertinggi dari orang tua (ayah/ibu) sebagai pengasuh utama.	Format pengumpulan data	1. Dasar (SD) 2. Menengah (SMP,SMA) 3. Tinggi (Diploma/ S1/ S2/ S3)	Ordinal
5.	Penghasilan orang tua			1. < UMR Sleman 2025 (<Rp2.466.514) 2. ≥UMR Sleman 2025 (≥Rp2.466.514)	Nominal

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner *Self-Compassion Scale* (SCS) atau Sekala Welas Diri (SWD) dan *Parenting Style and Dimensions Questionnaire* (PSDQ) oleh orang tua dan remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Kuesioner: Distribusi PSDQ untuk mengukur gaya asuh orang tua diberikan melalui remaja menggunakan kuesioner langsung dan melalui *Google Form* untuk di isi oleh orang tua dan SWD untuk mengukur welas diri pada remaja menggunakan kuesioner langsung dan *Google Form* di isi sendiri oleh remaja.

b. Prosedur:

1) Peneliti melakukan koordinasi dan pengurusan perizinan dengan pihak Puskesmas Kalasan.

- 2) Peneliti mengidentifikasi populasi remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, kemudian menentukan responden yang memenuhi syarat untuk diikutsertakan dalam penelitian.
- 3) Peneliti membagikan kuesioner kepada responden secara langsung dan melalui *Google Form*.
- 4) Peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi data, kemudian menginput data dari lembar pengumpulan data ke dalam tabel induk (master tabel) untuk selanjutnya dilakukan proses analisis data.

G. Instrumen Penelitian dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian merupakan perangkat penting yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang valid dan reliabel, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Pemilihan instrumen harus sesuai dengan desain penelitian yang telah ditetapkan agar informasi yang diperoleh benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Instrumen yang tepat akan meminimalkan bias, meningkatkan keakuratan data, serta memastikan bahwa variabel penelitian terukur secara sistematis. Menurut (Sugiyono, 2022), instrumen penelitian yang disusun berdasarkan landasan teori yang kuat serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas mampu menjamin kualitas temuan penelitian. Pada penelitian ini digunakan instrumen:

1. PSDQ (*Parenting Styles and Dimensions Questionnaire*)

Kuesioner PSDQ terdiri dari 32 item yang mengukur tiga gaya asuh utama, yaitu *Authoritative* (demokratis), *Authoritarian* (otoriter), dan *Permissive* (memanjakan). Instrumen ini dikembangkan berdasarkan teori Baumrind dan tercantum dalam *Handbook of family measurement techniques. Vol. 3, Instruments & index* (Touliatos, Perlmutter and Holden, 2001). PSDQ mengklasifikasikan pola asuh ke dalam tiga gaya utama, yaitu *Authoritative* (Demokratis), *Authoritarian* (Otoriter), dan *Permissive* (Memanjakan).

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pola Asuh Orang Tua

No	Faktor	Subfaktor	Item	Total
1.	Demokratis (<i>Authoritative</i>)	Dimensi Hubungan (kehangatan & dukungan)	1, 7, 12, 14, 27	5
		Dimensi Peraturan (alasan/indikasi)	5, 11, 25, 29, 31	5
		Dimensi Pemberian (partisipasi kebebasan)	3, 9, 18, 21, 22	5
2.	Otoriter (<i>Authoritarian</i>)	Dimensi Pemaksaan Fisik	2, 6, 19, 32	4
		Dimensi Kemarahan Verbal	13, 16, 23, 30	4
		Dimensi Hukuman	4, 10, 26, 28	4
3.	Permisif	Dimensi memanjakan	8, 15, 17, 20, 24	5
Jumlah				32

2. Skala Welas Diri

Instrumen untuk mengukur variabel welas diri (*self-compassion*) adalah *Self-Compassion Scale (SCS)* versi Indonesia. Instrumen ini dikembangkan oleh (Kristin D. Neff, 2010) dan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh (Sugianto, Suwartono and Sutanto, 2020). Skala Welas Diri (SWD) terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur enam dimensi, yaitu: mengasihi diri (*Self-Kindness*), menghakimi diri (*Self-*

Judgment), kemanusiaan universal (*Common Humanity*), isolasi (*Isolation*), *Mindfulness*, dan overidentifikasi (*Overidentification*).

Berdasarkan hasil tes CFA, SWD memiliki kesesuaian model (model fit) yang cukup baik ($\chi^2/df = 1.324$; RMSEA = .043; GFI = .910; CFI = .935; TFI = .923; NFI = .848; IFI = .936) dengan model yang diajukan oleh (Kristin D. Neff, 2010). Hal ini ditunjukkan dengan beberapa indikator, yaitu nilai χ^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 (Sugianto, Suwartono and Sutanto, 2020).

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Welas Diri pada Remaja

No	Dimensi	Deskripsi	Item	Total
1.	<i>Self-Kindness</i>	Sikap hangat terhadap diri sendiri	5, 12, 19, 23, 26	5
2.	<i>Self-Judgment</i>	Mengkritik diri secara keras	1, 8, 11, 16, 21	5
3.	<i>Common Humanity</i>	Kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia	3, 7, 10, 15	4
4.	<i>Isolation</i>	Merasa terasing saat mengalami masalah	4, 13, 18, 25	4
5.	<i>Mindfulness</i>	Mampu menyadari emosi secara seimbang	9, 14, 17, 22	4
6.	<i>Overidentification</i>	Terlalu larut dalam emosi negative	2, 6, 20, 24	4
Jumlah Item				26

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, dan Tahap Akhir.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan studi pendahuluan dan melakukan pengkajian jurnal yang relevan dengan hasil studi pendahuluan.
- b. Menyusun proposal penelitian dan mendapatkan persetujuan dari pembimbing serta pihak terkait.
- c. Menyusun dan menyiapkan instrumen penelitian, yaitu kuesioner PSDQ dan SWD, serta formulir persetujuan responden (*Informed Consent*).
- d. Mengatur izin penelitian ke sekolah dan Puskesmas Kalasan, termasuk koordinasi dengan guru, petugas puskesmas, dan orang tua responden.
- e. Pengurusan surat permohonan *Ethical Clearance* ke Komite Etik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan perizinan ke Dinas Kabupaten Sleman dan Puskesmas Kalasan

2. Tahap Pelaksanaan (Pengumpulan Data)

Tahap ini mencakup kegiatan berikut:

- a. Menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan menjamin kerahasiaan data.
- b. Distribusi kuesioner PSDQ untuk mengukur pola asuh orang tua.
- c. Distribusi kuesioner SWD untuk mengukur welas diri pada remaja.
- d. Membantu responden mengisi kuesioner jika diperlukan dan memastikan semua jawaban lengkap.
- e. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi dan memeriksa kelengkapan data sebelum dibawa untuk analisis.

3. Tahap Akhir (Pengolahan Data)

Pada tahap ini, peneliti melakukan:

- a. Editing dan coding data untuk mempersiapkan data agar siap dianalisis.
- b. Analisis statistik sesuai tujuan penelitian: uji korelasi antara parenting styles dengan self-compassion menggunakan software statistik.
- c. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis.
- d. Menyusun laporan penelitian lengkap beserta interpretasi hasil dan saran bagi praktik atau penelitian selanjutnya.

I. Manajemen Data

Manajemen data dalam penelitian ini dilakukan untuk menjamin ketepatan, keamanan, dan kerahasiaan data yang dikumpulkan. Langkah-langkah manajemen data meliputi:

1. Pengumpulan Data

- a. Data dikumpulkan melalui kuesioner PSDQ dari orang tua dan SCS dari remaja.
- b. Setiap responden diberi kode unik untuk menjaga anonimitas.

2. Penyimpanan Data

- a. Data kuesioner disimpan dalam folder digital yang hanya dapat diakses oleh peneliti.
- b. Data kuesioner hard copy disimpan dalam lemari arsip yang terkunci.

3. Pengolahan Data

- a. Data yang telah dikumpulkan dilakukan editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban.
- b. Data dikodekan dan dimasukkan ke dalam software statistik untuk dianalisis.

4. Keamanan dan Kerahasiaan

- a. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan hanya menggunakan kode atau nomor identitas sementara.
- b. Hasil penelitian hanya digunakan untuk keperluan akademik dan publikasi ilmiah.

5. *Cleaning* (Pembersihan Data)

- a. Setelah penelitian selesai dan laporan disetujui, data hard copy akan disimpan selama periode tertentu sesuai kebijakan kampus, kemudian dapat dihancurkan.
- b. Data digital akan diamankan dengan password atau dihapus sesuai kebijakan keamanan data

J. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan aspek fundamental dalam setiap kegiatan akademik, karena memastikan bahwa proses penelitian berjalan sesuai dengan norma moral, hukum, dan standar akademik yang berlaku. Penerapan prinsip etika tidak hanya bertujuan untuk melindungi hak dan martabat partisipan, tetapi juga meningkatkan kredibilitas dan integritas hasil penelitian. Dengan

mempertimbangkan aspek etika, peneliti dapat menjamin bahwa temuan yang diperoleh sah, bebas dari penyalahgunaan data, serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan (Resnik and Elliott, 2016)

Penelitian ini dilaksanakan dengan menjunjung tinggi etika penelitian yang berlaku untuk menjamin perlindungan hak-hak responden dan integritas data (Arikunto, 2021). Prinsip-prinsip etika yang diterapkan meliputi:

1. *Informed Consent* (Persetujuan Setelah Penjelasan)

Peneliti akan menjelaskan secara rinci tujuan, manfaat, prosedur, risiko, dan hak-hak responden sebelum pengambilan data dilakukan :

- a. Responden diberikan kebebasan penuh untuk memutuskan berpartisipasi atau menolak tanpa konsekuensi.
- b. Responden yang bersedia berpartisipasi diwajibkan menandatangani lembar persetujuan (*Informed Consent*) sebagai bukti kesukarelaan.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Untuk menjamin kerahasiaan identitas, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada instrumen penelitian (kuesioner):

- a. Identitas responden diganti dengan kode atau nomor urut yang hanya diketahui oleh peneliti.
- b. Data demografi dan hasil pengukuran disajikan hanya dalam bentuk kelompok (*agregat*) tanpa merujuk pada identitas individu.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Semua informasi dan data yang diperoleh dari responden akan dijamin kerahasiaannya :

- a. Data hanya digunakan untuk kepentingan analisis ilmiah dalam penelitian ini.
- b. Akses terhadap data mentah dibatasi dan hanya boleh diakses oleh peneliti dan pembimbing.
- c. Informasi yang berpotensi membahayakan atau memalukan responden akan disamarkan.

4. *Justice* (Keadilan)

Semua responden diperlakukan sama dan adil tanpa membedakan status sosial, ekonomi, maupun kondisi kesehatan : Setiap responden memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan manfaat dari penelitian dan memiliki hak untuk bertanya atau menarik diri dari penelitian kapan saja.

5. *Benefit and Harm* (Manfaat dan Risiko)

Penelitian ini memastikan bahwa manfaat yang diperoleh jika menjadi responden, seperti mengetahui tentang menghargai diri sendiri.

Peneliti telah mendapatkan surat keterangan layak etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Yogyakarta No.DP.04.03/e-KEPK.1/556/2026 pada tanggal 26 April 2026.