

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metoda statistika. Pendekatan kuantitatif ini dilakukan pada penelitian inferensial yaitu dalam rangka pengujian hipotesis (Azwar, 2015).

Metode kuantitatif ini merupakan rancangan dalam penelitian yang menggunakan metode korelasi. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan suatu intervensi terhadap variabel yang bersangkutan (Azwar, 2015). Sedangkan, menurut Sukardi (2009) penelitian korelasi adalah penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data untuk menentukan apakah terdapat hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Dengan metode korelasi ini, maka akan diperoleh data mengenai hubungan antara *Gratitude* dan *Subjective well-being* pada relawan komunitas Tanpa Batas di Kota Bandung.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikologi positif berupa *Gratitude* dan *Subjective well-being*. Dimensinya akan menjelaskan mengenai bagaimana hubungan *Gratitude* dengan *Subjective well-being* pada relawan komunitas Tanpa Batas di Kota Bandung.

3.2.1 Identifikasi Variabel

Masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Terikat (Dependent Variabel) : *Subjective well being*
- b. Variabel Bebas (Independent Variabel) : *Gratitude*

3.3 Definisi Konseptual

3.3.1 Definisi Konseptual *Gratitude*

Menurut McCullough, dll (2004) *Gratitude* di pandang sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan berespon terhadap musibah yang menimpa orang lain, rasa bersalah dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan beryukur timbul ketika seseorang menerima sebuah kebaikan.

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2004) terdapat empat faset, yang merupakan elemen yang muncul bersama dengan munculnya *Gratitude*. Istilah yang digunakan bukan dimensi, melainkan faset, karena elemen-elemen *grateful disposition* tidak berdiri sendiri atau terpisah, melainkan muncul bersamaan. Faset dari *grateful disposition* tersebut adalah:

1. *Intensity*: kekuatan emosi *Gratitude* yang dirasakan individu.
2. *Frequency*: jumlah pengalaman emosi *Gratitude* yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu pada satu hari, dan mengalami emosi *Gratitude* walau hanya dari kebaikan orang lain yang sederhana.

3. *Span*: merasakan berapa banyak jumlah sumber datangnya emosi *Gratitude* dalam jangka waktu tertentu, misalnya kesehatan, keluarga, pekerjaan, dll.
4. *Density*: merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas satu manfaat positif yang ia dapatkan. (McCullough M. E., 2004).

3.3.2 Definisi Konseptual *Subjective well-being*

Menurut Diener (2003) *Subjective well being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfilment*, dan tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah.

Aspek-aspek *Subjeyive Well-Being* menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) terbagi dua aspek, yaitu:

1. Aspek Kognitif : Evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Dibagi menjadi:
 - a. *Global life satisfaction* :Yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh.
 - b. *Specific Domain Satisfaction* : Penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, hubungan sosial da keluarga.
2. Aspek Afektif : Evaluasi individu mengenai kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya. Dibagi menjadi:

- a. Afek Positif : Dimensi suasana hati yang terdiri dari emosi-emosi positif seperti, kesenangan, ketenangan diri, kegembiraan, dan lain-lain.
- b. Afek Negatif : Emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Emosi-emosi seperti sedih, kecewa, bersalah, marah, gelisah, dan lain-lain.

3.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.1 *Gratitude*

Gratitude digambarkan sebagai keadaan yang dimiliki oleh para relawan komunitas Tanpa Batas, para relawan merasakan emosi atau perasaan yang dirasakan kemudian berkembang menjadi suatu sikap, seperti sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akan mempengaruhi seseorang untuk menanggapi terhadap sesuatu atau situasi yang dialaminya. Terdapat empat faset dalam *Gratitude* yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

- a. *Intensity*: seberapa kuat para relawan merasakan kekuatan emosi *Gratitude* yang dirasakannya.
- b. *Frequency*: seberapa sering para relawan merasakan pengalaman emosi *Gratitude* dalam jangka waktu tertentu pada satu hari, dan mengalami emosi *Gratitude* walau hanya dari kebaikan orang lain yang sederhana.
- c. *Span*: seberapa banyak para relawan merasakan sumber datangnya emosi *Gratitude* dalam jangka waktu tertentu, misalnya kesehatan, pekerjaan,

keluarga dll.

- d. *Density*: seberapa banyak para relawan merasakan banyaknya jumlah orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur atas manfaat positif yang ia dapatkan.

3.4.2 *Subjective well-being*

Subjective well being yang merupakan evaluasi subjektif para relawan komunitas Tanpa Batas mengenai kehidupannya, seperti kepuasan dalam pekerjaan, pendidikan, relasi interpersonal, dan lain-lain. Evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi yang bersifat kognitif meliputi bagaimana para relawan merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Sedangkan evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering para relawan merasakan emosi positif seperti kegembiraan, kasih sayang, ketenangan diri, dan lain-lain serta seberapa sering para relawan merasakan emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, kemarahan, dan lain-lain dalam menjalankan kehidupannya. *Subjective well being* menurut Diener (2008) terbagi dalam dua aspek umum, yaitu:

1. Aspek Kognitif

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik atau tidak. Aspek ini melihat seberapa tinggi derajat kepuasan seseorang terhadap hidupnya. Aspek kognitif SWB memiliki dua indikator yaitu:

a. Kepuasan hidup secara global (*Global life satisfaction*)

Kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi para relawan terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Di dalamnya, melibatkan persepsi para relawan terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka miliki.

b. Kepuasan pada domain tertentu (*Specific domain satisfaction*)

Kepuasan hidup pada domain tertentu merupakan penilaian para relawan mengenai kepuasan terhadap aspek-aspek tertentu dalam hidupnya, seperti aspek kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, kehidupan dengan pasangan hidup dan kehidupan dengan keluarga. Dalam penilaian mengenai kepuasan hidup secara umum, para relawan akan menggunakan formasi mengenai kepuasan pada salah satu aspek hidup yang dianggap penting.

2. Aspek Afektif

Pada aspek afektif merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan para relawan. Didalamnya, dapat diketahui seberapa sering para relawan merasakan emosi positif dan emosi negatif dalam hidupnya. Aspek Afektif SWB memiliki dua indikator yaitu:

a. Afek Positif (*Positive Affect*)

Afek positif merefleksikan reaksi para relawan terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai apa yang ia inginkan. Afek positif adalah sebuah dimensi

suasana hati yang terdiri dari emosi-emosi positif seperti kesenangan, ketenangan diri, kegembiraan, berminat akan sesuatu, bersemangat, dan lain-lain.

b. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif merefleksikan respon negatif yang dialami para relawan sebagai reaksinya terhadap kehidupannya. Afek negatif adalah sebuah dimensi suasana hati yang terdiri atas kesedihan, kecemasan, kemarahan, stress, bermusuhan, dan lain-lain.

3.5 Kisi-Kisi Alat Ukur

3.5.1 *Gratitude*

Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur baku yang berdasarkan acuan dari teori dan alat ukur *self report* GQ-6 (*The Gratitude Questionnaire-six item*) yang dikembangkan oleh Emmons, McCullough & Tsang, 2002). Pada alat ukur ini terdiri dari enam item pernyataan yang mengukur *Gratitude* berdasarkan empat faset *Gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Alat ukur ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavourable*.

Partisipan diminta untuk memberikan rating setiap pernyataan yang terdapat tujuh pilihan jawaban (1-7), yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Agak Tidak Setuju (3), Netral (4), Agak Setuju (5), Setuju (6), Sangat setuju (7).

Tabel 3.1
Skor Instrumen *Gratitude*

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat setuju (7)	7	1
Setuju (6)	6	2
Agak Setuju (5)	5	3
Netral (4)	4	4
Agak Tidak Setuju (3)	3	5
Tidak Setuju (2)	2	6
Sangat Tidak Setuju (1)	1	7

Tabel 3.2
Kisi-kisi Alat ukur *Gratitude*

No	Faset	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	<i>Intensity</i>	5		1
2.	<i>Frequency</i>	1,2	6	3
3.	<i>Span</i>		3	1
4.	<i>Density</i>	4		1
Total		4	2	6

Alat Ukur *Gratitude*

SKALA 1

The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)

- () 1. Banyak hal di dalam hidup saya yang patut saya syukuri.
- () 2. Jika saya harus membuat daftar untuk segala sesuatu yang saya syukuri, maka daftar itu akan sangat panjang.
- () 3. Tidak banyak yang dapat saya syukuri dalam kehidupan saya.
- () 4. Saya berterimakasih kepada banyak orang.
- () 5. Semakin bertambahnya usia, saya semakin mudah menghargai orang lain, kejadian-kejadian, dan situasi-situasi yang menjadi bagian dari hidup saya.
- () 6. Butuh waktu yang lama sampai saya bisa mensyukuri sesuatu atau kehadiran orang lain.

3.5.2 *Subjective well-being*

Alat ukur yang akan digunakan adalah alat ukur baku *Subjective well-being* dari (Diener, 2000), yang mencakup komponen afektif dan kognitif. Sehingga, terdapat dua alat ukur yang dibutuhkan, yaitu *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang terdiri dari 12 afek untuk mengukur komponen afektif dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) atau skala kepuasan hidup yang telah diadopsi dari Diener yaitu terdiri dari 5 item untuk mengukur komponen kognitif.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Alat Ukur *Subjective well-being*

Aspek-Aspek Subjective Well Being	Item	Jumlah
	<i>Life Satisfaction</i>	1, 2, 3, 4, 5
<i>a. Positive Affect</i>	1,2,3,4,5,6	6
<i>b. Negative Affect</i>	7,8,9,10,11,12	6
Total		17

Skala Kepuasan Hidup Indonesia

(*Translated by Yusak Novanto*)

Petunjuk:

Sejumlah lima pernyataan di bawah ini menunjukkan penelitian kognitif saudara-saudara terhadap kepuasan hidup yang saudara-saudara alami saat ini. Gunakan skala satu sampai tujuh untuk menunjukkan derajat tingkatan persetujuan saudara-saudara masing-masing secara keseluruhan. Berikanlah tanda centang/Checklist pada kolom di sebelah kanan pada masing-masing pernyataan-pernyataan di bawah ini.

Tabel 3.4

Alat Ukur *Subjective well-being* (*Life Satisfaction*)

No.	Pernyataan	1 STS	2 TS	3 ATS	4 N	5 AS	6 S	7 SS
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang							

	saya anggap ideal.							
2.	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik.							
3.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4.	Sejauh ini,saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya.							
5.	Jika saya diberi kesempatan untuk mengulangi kehidupan ini, saya tidak akan berusaha mengubah apa pun dalam kehidupan saya.							

Alat Ukur Subjective well-being (Positive Affect and Negative Affect Scales)

Skala Pengalaman Positif dan Negatif (SPANES)

Pikirkan tentang apa yang telah Anda lakukan dan alami selama empat minggu terakhir. Kemudian tunjukkan seberapa sering Anda mengalami setiap perasaan berikut, menggunakan skala di bawah ini. Untuk setiap item, pilih angka dari 1 hingga 5, dan tuliskan angka tersebut pada samping setiap pernyataan.

- 1 : Hampir tidak pernah = 0% - 10 %
- 2 : Jarang = 10% - 35%
- 3 : Kadang-kadang = 35% - 65%
- 4 : Sering = 65% - 90%
- 5 : Hampir setiap saat = 90% - 100%

1. ____ Positif
2. ____ Negatif
3. ____ Baik
4. ____ Buruk
5. ____ Nyaman
6. ____ Tidak nyaman
7. ____ Senang
8. ____ Sedih
9. ____ Takut
10. ____ Gembira
11. ____ Marah
12. ____ Puas

3.5.3 Hasil Uji Kualitas Data

Langkah pertama untuk mendapatkan data penelitian adalah dengan melakukan uji coba dengan data pre test. Uji coba tersebut dilakukan dengan uji kualitas data. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah berbagai item pertanyaan atau indikator yang digunakan tersebut valid atau tidak serta reliabel atau tidak. Hal ini penting karena salah satu syarat bahwa sebuah data dapat dilakukan uji hipotesis adalah harus valid dan reliabel. Di bawah ini disajikan hasil uji kualitas data berupa uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk melihat sejauh mana suatu alat pengukur itu bisa mengukur apa yang ingin diukur. Guna melihat valid

atau tidaknya sebuah data maka kolom yang dilihat adalah kolom *corrected item-total correlation*. Suatu pernyataan akan dikatakan valid dan dapat mengukur variabel penelitian yang dimaksud jika nilai koefisien validitasnya sesuai standar kriteria. Dikatakan valid jika $r_{hitung} > 0,227$. Untuk kriteria (Robert M. Kaplan dan Dennis Sacuzzo, 1993) sebagai berikut:

- Bila $r_s \geq 0,300$, maka item tersebut dikatakan valid.
- Bila $r_s < 0,300$, maka item tersebut dikatakan tidak valid.

Berikut hasil tingkat validitas semua item pertanyaan kuesioner yang peneliti susun, dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Variabel *Gratitude* (X)

No	Indikator	r hitung	simpulan	keterangan
1	Banyak hal dalam hidup saya yang patut untuk disyukuri.	0,460	Valid	Karena r hitung > 0,300
2	Jika saya harus menuliskan apa saja yang saya syukuri dalam hidup ini, daftar tersebut akan menjadi sangat panjang.	0,588	Valid	Karena r hitung > 0,300
3	Tidak banyak yang dapat saya syukuri dalam kehidupan saya.	0,522	Valid	Karena r hitung > 0,300
4	Saya berterima kasih kepada banyak orang	0,493	Valid	Karena r hitung > 0,300
5	Semakin bertambahnya usia, saya semakin mudah menghargai orang lain, kejadian-kejadian, dan situasi-situasi yang menjadi bagian dari hidup saya.	0,433	Valid	Karena r hitung > 0,300
6	Butuh waktu yang lama sampai saya bisa mensyukuri sesuatu atau kehadiran orang lain.	0,415	Valid	Karena r hitung > 0,300

Data di atas menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan variabel *Gratitude* (X) memiliki nilai r_{hitung} lebih besar dibandingkan nilai r_{tabel} sehingga dikatakan valid dan dapat digunakan untuk uji-uji selanjutnya.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Variabel *Subjective well-being*

No	Indikator	r hitung	simpulan	keterangan
1	Positif	0,351	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
2	Baik	0,380	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
3	Nyaman	0,531	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
4	Senang	0,508	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
5	Gembira	0,381	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
6	Puas	0,553	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
7	Negatif	0,464	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
8	Buruk	0,349	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
9	Tidak Nyaman	0,309	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
10	Sedih	0,300	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
11	Takut	0,310	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
12	Marah	0,438	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
1	Hampir dalam semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal.	0,577	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
2	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik.	0,621	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.	0,665	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
4	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya.	0,672	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$
5	Jika saya diberi kesempatan untuk mengulangi kehidupan ini, saya tidak akan berusaha mengubah apapun dalam kehidupan saya.	0,388	Valid	Karena $r_{hitung} > 0,300$

Data di atas menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan variabel *Subjective well-being* memiliki nilai r_{hitung} lebih besar dibandingkan nilai r_{tabel} sehingga dikatakan valid dan dapat digunakan untuk uji-uji selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan bila alat pengukur tersebut digunakan berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang atas pertanyaan yang disampaikan konsisten dari waktu ke waktu. Dikatakan handal (*reliabel*) jika memiliki koefisien keandalan atau *cronbach's alpha* sebesar 0,7 atau lebih. Berikut penulis sajikan daftar *Cronbach Alpha* untuk semua variabel penelitian yang ada baik variabel bebas maupun variabel terikatnya atas dasar perhitungan dengan menggunakan *SPSS 23*.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas

NO	Variabel	Cronbach α	SIMPULAN	KETERANGAN
1	<i>Gratitude</i>	0,719	Reliabel	Karena Cronbach > 0,7
2	<i>Subjective well-being</i>	0,837	Reliabel	Karena Cronbach > 0,7

Data di atas menunjukkan bahwa semua nilai *Cronbach Alpha* yang tertera dalam Tabel *Reability Statistics* (terlampir) hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS 22* untuk masing-masing variabel lebih besar

dari 0,7 sehingga dapat dikatakan bahwa semua instrumen soal ini handal (*reliabel*) dan dapat digunakan untuk uji selanjutnya.

3.6 Populasi

Penelitian ini merupakan studi populasi karena seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh relawan komunitas Tanpa Batas yang terdiri dari 75 orang.

3.7 Teknik Analisis

3.7.1 Uji Koefisien Korelasi

Dalam menganalisis data, peneliti memberi skor terlebih dahulu terhadap kedua variable sesuai dengan jawaban dari responden dalam penelitian ini. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala ordinal. Data ordinal adalah data yang berjenjang atau berbentuk peringkat. Untuk mengetahui hubungan antara dua variable ordinal non-parametrik yang diteliti ini menggunakan Teknik analisis *rank spearman*.

Menurut Ulber Silalahi (2015) koefisien korelasi Rank Spearman, r_s , atau kedua ρ , misalnya, merupakan ukuran asosiasi yang menuntut kedua variabel diukur sekurang-kurangnya dalam skala ordinal sehingga objek-objek atau individu-individu yang dipelajari dapat di ranking dalam dua rangkaian berurut. Adapun kriteria derajat kekuatan hubungan antara variabel sebagai berikut.

Tabel 3.8
Lima Kategori Derajat Hubungan

Nilai Koefisien Korelasi	Derajat Korelasi
0.80 – 1.00	Hubungan kuat (<i>perfect relation</i>)
0.60 – 0.80	Hubungan agak kuat
0.40 – 0.60	Hubungan moderat (<i>relative relation</i>)
0.20 – 0.40	Hubungan agak lemah
0.0 – 0.20	Hubungan lemah

(Silalahi,2015)

3.7.2 Kategori Skor

Pada penelitian ini peneliti menetapkan 3 kategori untuk setiap variabel. Adapun kategorisasi alat ukur dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan jumlah item
2. Menentukan skor maksimum dengan rumus ($X_1 = \text{Jumlah item} \times \text{Skor nilai tertinggi}$)
3. Menentukan skor minimum dengan rumus ($X_2 = \text{Jumlah item} \times \text{Skor nilai terendah}$)
4. Menentukan rentang skor R dengan rumus ($R = X_1 - X_2$)
5. Menentukan jarak kategori dengan rumus ($\mu = R : 3$) karena hasil dibagi kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.
6. Menentukan kategori