

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Mengacu pada judul penelitian ini tentang pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di panti sosial tresna werdha, maka peneliti mengidentifikasi variabel penelitian sebagai berikut:

Variabel Tergantung : Kualitas Hidup

Variabel Bebas : Pelatihan Berpikir Positif

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Kualitas Hidup**

Kualitas hidup merupakan kondisi yang berkaitan dengan kesejahteraan dan kepuasan lansia dalam menjalani kehidupannya. Kualitas hidup juga dijadikan sebagai penilaian mengenai pandangan hidup lansia saat ini mengenai tujuan hidup dan harapan serta standar hidupnya. Pengukuran skala kualitas hidup dilihat dari dimensi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

##### **2. Pelatihan Berpikir Positif**

Pelatihan berpikir positif upaya lansia dalam memandang suatu hal dengan sudut pandang yang positif sehingga mampu untuk menyelesaikan tantangan dalam hidupnya dengan baik. Lansia yang selalu berpikir positif akan lebih mudah dalam menjalani kehidupannya dikarenakan percaya akan kemampuan dalam dirinya, sehingga tugas

atau tantangan dapat diselesaikannya. Variabel ini merupakan variabel bebas yang dijadikan variabel *treatment* berupa pelatihan berpikir positif yang diberikan kepada lansia. Aspek-aspek pada variabel ini yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan.

### **C. Subjek Penelitian**

Pada penelitian ini lansia yang berusia 60 tahun ke atas menjadi subjek penelitian. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pengambilan sampel di mana peneliti mengambil subjek didasarkan adanya karakteristik atau pertimbangan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian oleh Sugiyono (2018). Adapun karakteristik subjeknya yaitu:

1. Lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha
2. Bersedia mengikuti rangkaian pelatihan sampai selesai
3. Berusia 60 tahun ke atas
4. Kemampuan mobilisasi bagus (mencakup tidak mengalami gangguan pendengaran dan tidak tunanetra)
5. Kualitas hidup berada pada kategorisasi rendah dan sedang

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan data penelitian, ini merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

## 1. Skala

Metode pengukuran yang digunakan yaitu menggunakan skala psikologi. Pada pelaksanaannya peneliti memberikan beberapa lembar pernyataan untuk diisi oleh subjek. Kemudian, untuk skala pengukurannya menggunakan pilihan 1-5. Pemberian skor dirumuskan berdasarkan arah *favorable* dan *Unfavorable*. Aitem *favorable* yaitu aitem yang berisi berperilaku yang sesuai, sedangkan *Unfavorable* aitem yang bertentangan. Skala yang digunakan yaitu skala *WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality Of Life – BREF)* dari penelitian Fridolin, Mushtofa dan Suryoputro (2022). Adapun kategori pilihan skala yaitu:

Tabel 3.1 Kategori skala

<i>Favorable</i>	Pilihan	Pilihan	<i>Unfavorable</i>
Sangat tidak sesuai	1	1	Sangat sesuai
Tidak sesuai	2	2	Sesuai
Netral	3	3	Netral
Sesuai	4	4	Tidak sesuai
Sangat sesuai	5	5	Sangat tidak sesuai

Penelitian ini menggunakan skala kualitas hidup dari *WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality Of Life – BREF)* yang dikonstruksi oleh Fridolin, Mustofa dan Suryoputro (2022), yaitu; kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan. Aitem - aitem yang digunakan diturunkan dari dimensi hingga menjadi beberapa aitem pernyataan. Jumlah aitem terdiri dari 26 butir aitem.

Tabel 3.2 *Blueprint* skala kualitas hidup

	Dimensi	Aitem pernyataan		Jumlah
		favorable	unfavorable	
1.	Kesejahteraan fisik	2, 10, 15, 16, 17, 18	3 & 4	8
2.	Kesejahteraan psikologis	1, 5, 6, 7, 11, 19	26	7
3.	Hubungan sosial	20, 21, 22		3
4.	Hubungan dengan lingkungan	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25		8
Total				26

## 2. Observasi

Metode observasi merupakan suatu proses secara tersusun dari pengamatan pada situasi sosial. Adapun teknik observasi yang digunakan yaitu non partisipan yaitu *observer* tidak terlibat secara langsung hanya sebagai pengamat (Sugiyono, 2018). Penggunaan metode observasi ini sebagai pengumpulan data yang sifatnya non verbal pada saat proses pelatihan untuk melengkapi catatan informasi sehingga akan memperkuat hasil penelitian. Adapun jumlah *observer* yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah empat orang.

## E. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada metode statistik dengan bantuan SPSS 26 *for windows*. Kemudian, metode analisis yang digunakan yaitu dengan *Paired Sample T test* yang merupakan uji parametrik untuk dua data berpasangan, agar dapat menentukan apakah terdapat perbedaan antara

kedua sampel tersebut. Oleh karena itu, data yang diperoleh peneliti harus memiliki jumlah yang sama atau berasal dari sumber yang sama.

### 1. Analisis deskriptif

Menurut Azwar (2019) analisis deskriptif adalah jenis analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu data dari variabel. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan setiap pernyataan nantinya akan memiliki pilihan skala dari 1 hingga 5. Nilai dari masing-masing skala akan dijumlahkan menjadi raw skor sesuai dengan rumus baku yang telah ditetapkan oleh WHO. Semua hasil perhitungan nantinya akan dihitung untuk mendapatkan rentang kategorisasi sedang dan rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.3 Rumus Norma Kategorisasi

Kategorisasi	
Rendah	$x < m - sd$
Sedang	$m - sd = x < m + sd$
tinggi	$m + sd = x$

### 2. Uji Normalitas

Pada pengujian ini dilakukan agar dapat mengetahui sebaran data dalam penelitian dapat berdistribusi normal. Oleh karena itu, agar bisa melihat data berdistribusi normal menggunakan *Shapiro wilk test*, pengujian yang dilakukan dibantu dengan SPSS 26 for windows. Persebaran data dikatakan normal jika hasil (sig.) melebihi dari 0,05, namun jika hasil (sig.) yang diperoleh kurang dari 0,05 dapat dinyatakan persebaran tidak normal (Sugiyono, 2018)

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis diuji apabila telah melakukan uji normalitas. Pada pengujian ini menggunakan *Paired Sample T test* terhadap skor, di mana pada uji ini digunakan untuk menganalisis penelitian sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Selain uji parametrik menggunakan *Paired Sample T test*, peneliti juga menggunakan uji hipotesis *Wilcoxon Sign Rank Test* sebagai uji non parametrik apabila uji normalitas tidak terpenuhi. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS 26 *for windows* (Sugiyono, 2018).

## F. Kredibilitas

### 1. Uji Validitas

Pengukuran data yang akurat maka harus sesuai dengan tujuan yang diukurnya, oleh karena itu dibutuhkan proses pengujian validitas. Validitas adalah mengukur apa yang harus diukur. Selanjutnya, penelitian melakukan pengujian validitas isi pada aitem pernyataan agar dapat mengetahui bahwa aitem pernyataan yang digunakan dalam skala penelitian untuk mengambil data tersebut valid (Azwar, 2019). Uji validitas skala kualitas hidup telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Fridolin, Mustofa dan Suryoputro, 2022) dengan hasil yang menunjukkan hasil validitas sebesar 0,798 dan menunjukkan bahwa itu valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu pengujian untuk melihat apakah hasil sebaran data dapat dipercaya atau tidak. Suatu pengukuran dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran yang dilakukan berkali-kali kepada subjek dengan kondisi sama maka akan selalu memperlihatkan hasil yang identik. Penelitian ini menggunakan uji *Alpha Cronbach* dengan koefisien reliabilitas dapat diterima lebih dari 0,7 (Azwar, 2019). Hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh Fridolin et al. (2022) mendapatkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0.941.

## G. Rancangan Penelitian

### 1. Desain Eksperimen

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk quasi eksperimental yang berupa *One Group Pretest Posttest Design*. Peneliti menggunakan desain penelitian ini karena keterbatasan subjek penelitian dan keterbatasan sumber daya seperti waktu serta dana, sehingga nantinya akan ada satu kelompok akan dipilih secara *non random* dan diberi *pretest* agar dapat mengetahui keadaan awal yaitu perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Hastjarjo, 2019). yang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.4 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

Eksperimen : Kelompok eksperimen dipilih secara *non random*

O<sub>1</sub> : *Pretest* untuk kelompok eksperimen sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O<sub>2</sub> : *Posttest* untuk kelompok eksperimen setelah perlakuan

Pelaksanaan eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design* dengan cara membentuk subjek menjadi satu kelompok yaitu eksperimen. Kemudian, pada kelompok eksperimen diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal kualitas hidup yang dimiliki subjek. Setelah itu, diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan setelahnya diberikan tes akhir untuk mengukur kualitas hidup pada lansia setelah diberikannya perlakuan untuk melihat apakah pemberian pelatihan tersebut efektif.

## 2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ialah suatu tahapan yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Berikut merupakan beberapa tahapan dalam penelitian :

### a) Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan :

- 1) Menentukan topik yang akan diteliti.
- 2) Melakukan *studi literatur* terkait pendahuluan, kajian teori dan subjek yang akan diteliti.
- 3) Melakukan pengambilan data awal latar belakang.

4) Menyusun usulan proposal penelitian dan modul pelatihan berdasarkan dimensi WHOQOL-BREF (Rapley, 2003).

5) Melakukan *expert judgment* modul.

b) Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan :

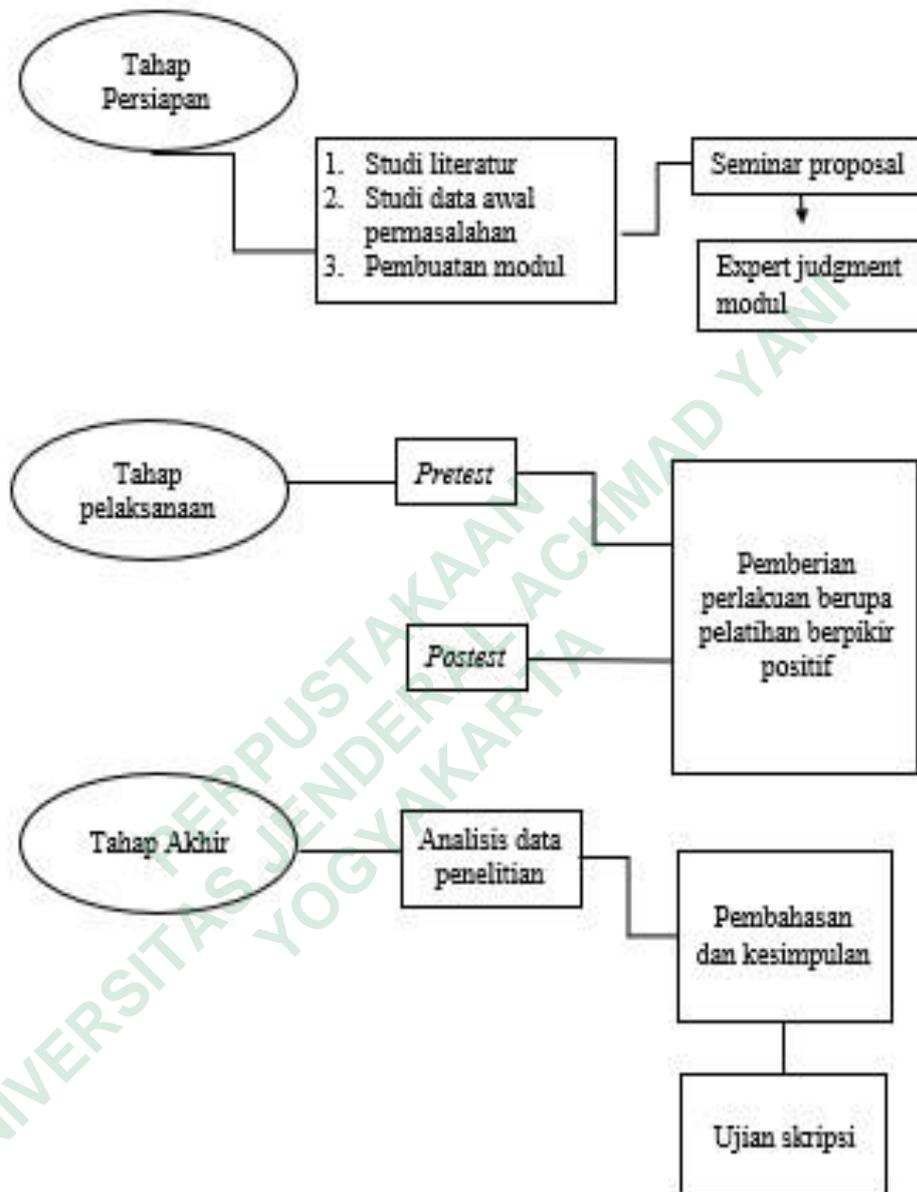
- 1) Peneliti melakukan penyebaran skala kualitas hidup.
- 2) Peneliti melakukan kategorisasi untuk melihat kategori kualitas hidup subjek.
- 3) Peneliti melakukan pelatihan berpikir positif.
- 4) Setelah diberikan pelatihan, peneliti menyebar kembali skala kualitas hidup.

c) Tahap akhir

Pada tahap akhir, peneliti melakukan :

- 1) Peneliti melakukan analisis data dari proses pelatihan menggunakan SPSS 26 *for windows* terkait skala kualitas hidup.
- 2) Peneliti menyusun pembahasan dan menarik kesimpulan terhadap hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

### 3. Bagan tahapan penelitian



Gambar 2 Tahapan penelitian