

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Variabel Tergantung : Resiliensi

Variabel Bebas : Kebersyukuran

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

##### **1. Resiliensi**

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat bertahan, bangkit dan beradaptasi dengan cara yang positif saat menghadapi keadaan yang kurang menyenangkan dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang sulit dan penuh tekanan. Resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja, dapat mengubah tantangan menjadi sebuah pelajaran, kelemahan menjadi kekuatan untuk tetap bangkit, sehingga resiliensi berperan penting bagi individu yang mengalami kesulitan. Aspek – aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) meliputi

- 1) Kompetensi individu yang mencakup standar yang tinggi dan ketahanan,
- 2) rasa percaya pada diri sendiri, kemampuan untuk bertoleransi terhadap dampak negatif, dan tangguh dalam menghadapi tekanan,
- 3) penerimaan perubahan dengan sikap positif dan kemampuan membangun hubungan yang aman dengan orang lain,
- 4) kemampuan mengendalikan diri,
- 5) Pengaruh spiritual.

## 2. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan bentuk perilaku atas perasaan terima kasih, bahagia dan mengapresiasi hal-hal yang menyenangkan dan sebagai respon dari suatu pemberian yang diterima dari Tuhan, manusia maupun lingkungan sekitar. Dengan bersyukur, generasi sandwich yang bekerja akan menjadi pribadi yang berpikir positif, memaknai suatu permasalahan yang ada dalam hidupnya dengan lebih positif serta mampu untuk menangani masalah agar tidak menjadi berkembang. Kebersyukuran menurut Listiyandini dkk. (2015) mencakup tiga aspek utama yaitu perasaan menghargai orang lain, Tuhan dan kehidupan, sikap positif terhadap kehidupan, Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai bentuk ungkapan emosi dan penghargaan.

### C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang dikategorikan sebagai generasi sandwich yang bekerja. Pada penelitian ini, teknik *purposive sampling* digunakan sebagai dasar dalam pemilihan subjek. Menurut Sugiyono (Fakhriah, 2020) *purposive sampling* adalah suatu cara pemilihan sampel yang peneliti tentukan dengan pertimbangan atau kriteria tersendiri. Adapun pada penelitian ini, kriteria subjek yang ditetapkan sebagai berikut:

1. Berdomisili di Yogyakarta
2. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
3. Berusia 18-40 tahun
4. Sedang bekerja

5. Sudah menikah atau pernah menikah dan memiliki anak
6. Memberikan nafkah dan perawatan kepada orang tua dan anak

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

Metode untuk mengumpulkan data yang diterapkan adalah skala psikologi dengan model Likert. Skala Likert digunakan dalam menilai bagaimana sikap, pemikiran, maupun pandangan individu ataupun kelompok terhadap fenomena sosial Sugiyono (2016). Skala psikologi yang dipakai berfungsi sebagai instrumen untuk menilai variabel yang digunakan. Pernyataan skala mencakup dua jenis yaitu *favourable* dan *unfavourable* dengan menyediakan lima opsi jawaban dengan rincian yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai), SS dan (Sangat Sesuai). Aitem *favourable* bermula dari angka 0-4 dan aitem *unfavourable* bergerak dari angka 4-0 (Azwar, 2017).

##### **1. Skala Resiliensi**

Untuk skala resiliensi pada penelitian ini, akan dilakukan modifikasi terhadap skala yang disusun dari Prawita dan Heryadi (2023) berdasarkan lima aspek dari Connor dan Davidson (2003) yaitu 1) Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu 2) Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress 3) Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman 4) Kontrol diri 5) Pengaruh spiritualitas. Skala resiliensi ini terdiri dari 25 aitem *favourable* dengan nilai reliabilitas 0,887 yang artinya skala resiliensi ini tergolong reliabel.

**Tabel 3. 1** *Blueprint* Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Sebaran aitem Favourable	Jumlah
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	10, 11, 12, 16,17,23, 24,25	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20,	7
3.	Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8	5
4.	Kontrol diri	13, 21, 22	3
5.	Pengaruh spiritualitas	3, 9	2
<b>Total</b>			<b>25</b>

## 2. Skala Kebersyukuran

Untuk skala kebersyukuran, peneliti memakai skala yang dibuat oleh Listiyandini dkk. (2015) yang merujuk pada aspek dari Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk. (2003) yang kemudian dirangkum menjadi tiga aspek, yaitu: 1) memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan; 2) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; dan 3) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Skala kebersyukuran ini memuat 30 aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan nilai reliabilitas yaitu 0,888 sehingga diartikan bahwa skala resiliensi ini tergolong reliabel.

**Tabel 3. 2** *Blueprint* Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	2		1
		Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita.	3	11	2
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	1	5, 12, 29	4
		Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain.	6	-	1
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	-	7	1
		Memandang orang lain secara positif	4	9,13	3
2.	Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Merasa puas dengan hidupnya	16	14, 15	3
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	20	8, 18, 19	4
		Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	10	1
3.	Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23	22	2
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih	17, 21, 26	24	4

kepada hidup dan Tuhan			
Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	30	27, 28	3
Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	-	25	1
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>

## E. Metode Analisis Data

Metode untuk melakukan analisis terhadap data dikerjakan dengan mengolah hasil pengumpulan skala yang telah dibagikan yang kemudian dianalisis secara statistik melalui pengujian asumsi. Uji asumsi bertujuan untuk menentukan apakah statistik parametrik atau nonparametrik yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis (Widana & Muliani, 2020). Setelah uji asumsi dilakukan, maka peneliti melakukan uji hipotesis yang dalam perhitungannya dibantu dengan *software* SPSS 16 *for windows* guna mengetahui hubungan pada dua variabel meliputi variabel bebas dan terikat. Sebelum dilakukan uji hipotesis, uji asumsi perlu dilakukan terlebih dahulu.

### 1. Uji Asumsi

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui data yang diperoleh peneliti apakah berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan SPSS 16 *for windows*. Apabila diperoleh nilai signifikansi  $>0,05$  maka dapat

dikatakan bahwa datanya memiliki distribusi yang normal, sebaliknya apabila dihasilkan nilai signifikansi  $<0,05$  maka data dikatakan berdistribusi tidak normal (Dunakhir, 2019)

#### **b) Uji Linearitas**

Uji linearitas berfungsi untuk menilai kedua variabel yaitu variabel bebas dan tergantung apakah saling berhubungan satu sama lain. Pengujian linearitas akan diuji dengan metode *Test for Linearity* yang dibantu dengan program SPSS 16 for windows, jika dihasilkan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , dapat dikatakan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel (Widana & Muliani, 2020).

### **2. Uji Hipotesis**

Sesudah pelaksanaan pengujian asumsi yang mencakup uji normalitas dan linearitas, kemudian pengujian hipotesis dilakukan. Uji hipotesis dilakukan sebagai pengujian terhadap pernyataan penelitian terkait hubungan antar dua variabel yang kebenarannya masih belum pasti atau diragukan (Siregar, Wassalwa, Janani, & Harahap, 2024). Pengujian hipotesis dengan *Pearson Product Moment* dilakukan, apabila uji asumsinya terpenuhi. Namun jika uji asumsinya tidak terpenuhi maka uji hipotesis dilaksanakan melalui penerapan teknik korelasi *Spearman Rank*.. Suatu hipotesis dikatakan diterima apabila dihasilkan nilai signifikansi  $p < 0,05$  (Sugiyono, 2016).

## F. Kredibilisas

### 1. Validitas

Uji validitas adalah langkah yang dilakukan untuk menilai apakah suatu alat ukur dapat dikatakan valid atau tidak valid dengan menguji isi dari sebuah instrument (Al Hakim, Mustika, & Yuliani, 2021). Untuk menilai validitas pengukuran, dibutuhkan penilaian dari *expert judgment*. Instrumen yang telah dibuat dapat dikonsultasikan kepada *expert judgment* untuk kemudian direvisi sesuai saran atau masukan dari ahli (Yusup, 2018). Penelitian ini menggunakan uji validitas isi yang melibatkan pengembangan terhadap instrumen atau kisi-kisi instrumen yang terdiri dari variabel yang akan diteliti, indikator pengukuran serta pernyataan-pernyataan yang diturunkan dari indikator (Sugiyono, 2016). Uji validitas dilakukan melalui penerapan teknik statistik *Aiken's V* dan koefisien *Aiken's V* ini didasarkan pada penilaian yang diberikan oleh sejumlah ahli, dengan tujuan untuk menilai seberapa baik item-item yang ada secara akurat mencerminkan struktur yang diukur. Berikut rumus dari *Aiken's V*:

$$V = \frac{\text{jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan:

$s$  = r-lo

lo = angka penilaian validitas terendah

c = angka penilaian validitas tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang ahli

## 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas berfungsi untuk mengukur konsistensi alat ukur, yaitu seberapa stabil dan konsisten alat ukur tersebut jika dilakukan pengukuran yang berulang. Suatu alat pengukuran dikatakan reliabel jika mampu menunjukkan hasil yang sama meskipun pengukuran dilakukan berulang pada subjek yang sama (Sugiyono, 2016). Untuk mengukur reliabilitas, suatu instrumen akan diuji dengan teknik *Alpha Cronbach* dimana nilai skor reliabilitasnya dapat dikatakan baik jika koefisien reliabilitas  $>0,80$  (Azwar, 2018). Selain itu kualitas aitem juga perlu diperhatikan melalui parameter daya beda aitem. Apabila dihasilkan koefisien korelasi aitem-total minimal 0,30 maka daya beda aitemnya dianggap memuaskan (Azwar, 2021).

## G. Rancangan Penelitian

### 1. Desain penelitian

Penelitian ini menerapkan desain penelitian berbasis kuantitatif. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai suatu metode penelitian yang melibatkan suatu populasi atau sampel tertentu, dimana dalam mengumpulkan datanya dengan instrumen yang telah disusun sebelumnya, sementara analisis data yang digunakan sifatnya kuantitatif (statistik), yang tujuannya menguji hipotesis yang sebelumnya telah diajukan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan tujuan untuk mengungkap apakah kedua variabel

saling berhubungan, dalam hal ini hubungan antara variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi.

## **2. Prosedur Penelitian**

### **a. Tahap persiapan**

Di tahap ini peneliti menentukan topik permasalahan yang akan diteliti yang disesuaikan dengan bidang psikologi dan merupakan permasalahan atau fenomena yang sedang terjadi atau baru-baru terjadi. Permasalahan yang ada menjadi dasar bagi peneliti dalam menentukan subjek dan variabel yang ingin diteliti. Setelah itu peneliti menentukan judul, maka peneliti segera menyusun proposal penelitian. Kemudian peneliti menentukan kriteria subjek penelitian agar dapat melakukan wawancara dan observasi pendahuluan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendukung fenomena yang diangkat terkait kebersyukuran dan resiliensi. Penentuan kriteria subjek penelitian ini juga bertujuan agar data yang dihasilkan sesuai dengan kriteria dan persyaratan penelitian. Selanjutnya peneliti mengumpulkan berbagai informasi terikat subjek penelitian dari beberapa sumber seperti buku, makalah, artikel ilmiah dan sumber informasi lain yang tersedia.

### **b. Tahap pelaksanaan**

Pada tahap ini, pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner dari skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya kepada subjek yang memenuhi dengan kriteria

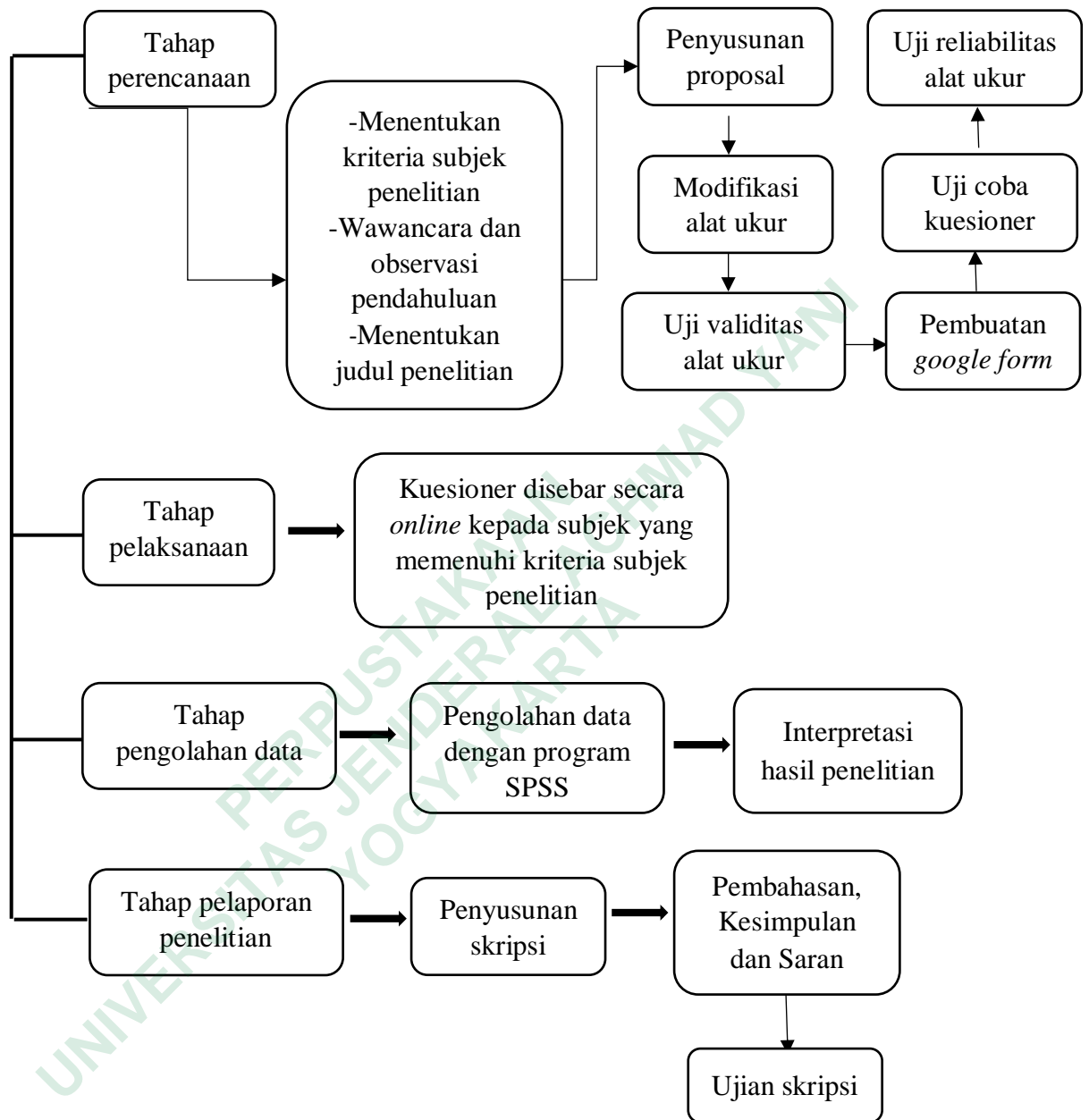
penelitian yaitu generasi sandwich yang bekerja. Kuesioner yang sudah dibuat peneliti kemudian disebarakan melalui *google form* secara online yang sebelumnya telah dilakukan *try out* atau uji coba pada kuesioner tersebut. Pada proses pengisian kuesioner, responden diminta untuk memberikan jawaban atau skor pada setiap pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai kondisi yang sebenarnya.

**c. Tahap pengolahan data**

Di tahap ini, olah data dilakukan terhadap skor yang diperoleh dari skala kebersyukuran dan resiliensi yang didapatkan peneliti. Pengolahan data ini akan dilakukan menggunakan program SPSS 16 *for windows*. Selanjutnya dilakukan interpretasi hasil, dari analisis data yang harus dilakukan secara objektif. Proses interpretasi ini akan didasarkan pada teori-teori yang peneliti gunakan dalam penelitian ini.

**d. Tahap pelaporan penelitian**

Pada tahap ini setelah data diolah, langkah selanjutnya yang perlu dilakukan adalah menyusun laporan secara sistematis terkait hasil dari penelitian yang telah dijalankan serta analisis dari data yang telah diperoleh. Setelah itu peneliti menyusun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk kemudian memberikan saran kepada peneliti selanjutnya, guna pengembangan dan pembaharuan penelitian yang lebih baik lagi.



Bagan 2. Tahapan penelitian