

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah desain *One Group Pretest-postest Group Design*. Yakni akan dipilih satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran lalu diberikan perlakuan tertentu dalam jangka waktu yang ditentukan, kemudian dilakukan kembali pengukuran guna mengetahui apakah terdapat pengaruh perlakuan tersebut kepada subjek eksperimen (Sumadyi. 1983: 45). Pada desain ini akan dilakukan pengukuran pada variabel terikat pada awalnya untuk mengukur skor *pre test* sebelum diberikan *treatment* dan setelah *treatment* akan dilakukan pengukuran kembali dengan alat ukur yang sama pada variabel terikat.

#### 3.2 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yakni Variabel Independen (X) dan Variabel dependen (Y). variabel X nya adalah Pelatihan bersyukur dan variable Y nya adalah *Psychological Well Being*.

#### 3.3 Populasi dan Sampel

##### a. Populasi

Populasi berasal dari bahasa Inggris *Population* yang artinya adalah jumlah penduduk, istilah penelitian, populasi adalah sekelompok objek yang menjadi sasaran objek penelitian. Menurut Nawawi (1993:141) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, gejala-gejala atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anak-anak jalanan yang berada dibawah asuhan rumah singgah Anak Mandiri yang beralamat di jalan Perintis kemerdekaan No. 33 B Umbulharjo Yogyakarta.

b. Sampel

Dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang artinya bahwa penentuan sampel mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu yang telah dibuat terhadap objek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah :

- 1) Anak jalanan usia 12-18 Tahun
- 2) Anak jalanan yang memiliki Kesejahteraan Psikologi yang rendah dan sedang di Rumah Singgah Anak Mandiri Yogyakarta.
- 3) Anak jalanan yang berada dibawah asuhan rumah singgah anak jalanan.
- 4) Muslim
- 5) Kooperatif

### 3.4 Operasionalisasi Konsep

Penelitian ini terdapat dua konsep yang akan dioperasionalkan, yaitu: Pelatihan bersyukur dan *Psychological Well Being*,

a. Pelatihan bersyukur

Pelatihan bersyukur pada penelitian ini menggunakan modul pelatihan yang disusun oleh praktisi psikologi klinis atas nama Novia Fetri Aliza, M.Psi. Modul ini telah diuji cobakan pada tahun 2018 di SMK Muhammadiyah Bantul.

Adapun aspek-aspek bersyukur yakni:

## 1) Aspek-aspek kebersyukuran

(Al-Munajjid, 2006) memberikan penjelasan bahwa Syukur dapat muncul karena 3 aspek, yaitu:

### a) Mengenal nikmat

Yakni dengan sepenuh hati menerima berbagai kenikmatan yang Allah SWT anugerahkan adalah semata-mata datang dari Allah SWT.

### b) Menerima nikmat

Menjadi bijaksana saat menerima kenikmatan Allah SWT, yakni meyakini dengan setulus hati bahwa nikmat yang diperoleh adalah bukti kasih sayang dan karunia Allah SWT.

### c) Memuji Allah SWT atas pemberian nikmat

Dengan selalu mengucapkan hamdalah dan berbagai ucapan-ucapan yang baik ketika setelah mendapatkan kenikmatan dari Allah SWT.

## 2) Metode kebersyukuran

Syukur merupakan sebuah ungkapan rasa diri untuk menghargai apa yang telah dimiliki. Bersyukur bukan berarti berpuas diri dengan apa yang sudah diraih, akan tetapi menghargai apa yang telah dimiliki untuk kemudian berusaha untuk menjadi semakin baik di kemudian hari. (Thobroni,2010:10)

Alkharraz menyatakan sebagaimana dikutip oleh Amir Najjar bahwa syukur itu dibagi menjadi 3 (an-Najjar, 2001)

### a) Syukur dengan hati

Kesyukuran yang berasal dari hati yakni penerimaan sepenuhnya akan nikmat adalah datangnya dari Allah semata dengan tulus dan ridho sehingga tidak akan muncul rasa kekurangan dan kekufuran atas berbagai anugerahnya. Ketika syukur dengan hati sudah dilaksanakan maka akan timbul ketenangan hati, ketenteraman jiwa, dan jauh dari kesusahan dunia.

b) Syukur dengan lidah/lisan

Syukur dengan lisan yakni dengan mengakui dengan ucapan akan segala kenikmatan dan anugerah itu merupakan datangnya dari Allah semata dengan banyak mengucap Hamdalah dan berbagai pujian-pujian yang baik kepada Allah atas segala kenikmatan yang dianugerahkan kepadanya.

c) Syukur dengan perbuatan

Mempergunakan kenikmatan yang diperoleh untuk melaksanakan ketaatan dan untuk merenungi berbagai kenikmatan yang ia peroleh.

3) Proses internalisasi kebersyukuran

Laila (2016:19) dimana akan melewati tiga tahap proses internalisasi:

a) Tahap transformasi

Pada tahap ini, subjek penelitian akan melalui proses transformasi nilai-nilai kebersyukuran, memperkenalkan konsepnya, dan menjelaskan berbagai seluk beluknya, pada tahap ini hanya menggunakan komunikasi verbal antara peneliti dengan subjek penelitian.

b) Tahap transaksi nilai-nilai kebersyukuran

Pada tahap ini peneliti akan menggunakan pola komunikasi dua arah atau interaksi antara peneliti dengan subjek penelitian bersifat timbal balik

c) Tahap transinternalisasi

Tahap ini, pola internalisasi lebih jauh mendalam dari tahap sebelumnya, dalam tahap ini bukan hanya komunikasi verbal, namun juga sikap mental dan kepribadian, jadi tahap ini komunikasi kepribadian berperan secara aktif.

b. *Psychological Well Being*

1) Aspek-aspek kesejahteraan psikologi

*Psychological Well Being* menurut Ryff (dalam Ryff, 1989) memiliki enam aspek yang merupakan rumusan dari *teori Functioning Psychology* ada enam:

a) Aspek penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Pada teori mengenai perkembangan manusia, *self-acceptance* memiliki keterkaitan dengan sikap penerimaan individu dengan masa kini dan masa lalunya, kemampuan untuk mengetahui dan mengakui akan aspek diri. Adapun individu yang memiliki nilai rendah pada aspek penerimaan diri yakni individu yang sering merasa tidak puas diri, minder, dan lin sebagainya yang berkaitan dengan penerimaan dirinya sendiri.

b) Aspek hubungan positif dengan orang lain

Aspek kemampuan berhubungan positif dengan orang lain ini mencakup kemampuan individu untuk menjalin komunikasi dan saling percaya satu sama lain. Adapun yang memiliki nilai aspek hubungan positif dengan orang lain rendah yakni apabila sering merasa sendiri, depresi, merasa kesepian, terasing, dan susah bersosialisasi dengan masyarakat luas.

c) Aspek otonomi

Aspek otonomi merupakan aspek dimana individu memiliki kebebasan dalam diri sendiri untuk memutuskan segala sesuatu, mandiri, peduli dengan orang lain, dan dapat mengevaluasi dirinya sendiri, adapun yang memiliki aspek otonomi rendah akan sulit untuk dapat mandiri, bergantung pada penilaian orang lain, melakukan penyesuaian dengan tekanan social untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.

d) Aspek penguasaan lingkungan

Memiliki perasaan penguasaan diri tinggi pada lingkungan, banyak aktif dalam berbagai kegiatan lingkungan, dan mampu mengelola lingkungan, adapun individu yang memiliki nilai rendah pada aspek penguasaan lingkungan akan sukar untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari, tidak mampu mengubah lingkungan sekitarnya, dan tidak memiliki kesadaran akan lingkungan sekitar.

e) Aspek tujuan hidup

Memiliki tujuan hidup dan arah hidup yang jelas sehingga berdampak pula pada psikologinya, merasa memiliki makna dalam hidup yang tidak terpengaruh pada masa lalu. Adapun individu yang memiliki aspek tujuan hidup rendah adalah individu yang tidak memiliki tujuan hidup, ketidak beraturan hidupnya, dan tak memiliki makna dalam hidupnya.

f) Aspek pertumbuhan pribadi

Adalah individu yang memiliki perasaan dirinya dapat berkembang, memiliki keterbukaan dalam dirinya dalam menerima pengalaman baru, dan menyadari berbagai potensi dirinya. Adapun individu yang memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang rendah adalah memiliki perasaan kemandekan pribadi, merasa mudah bosan, dan merasa tidak mampu mengembangkan pribadi yang lebih baik dan lebih mampu.

### 3.5 Teknik pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data Kuantitatif. Data Kuantitatif akan diperoleh dari hasil pengukuran *Psychological Weell Being* anak jalanan menggunakan instrument *Psychological Weell Being* yang dirancang oleh peneliti berdasarkan teori dari Ryff.

Untuk mendukung kebutuhan analisis, peneliti menggunakan sejumlah data dengan menggunakan teknik pengumpulan skala dan wawancara.

- a. Skala
- b. Wawancara

c. Dokumentasi

### 3.6 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dengan Quasi eksperimen dengan kelompok control

**Tabel 3.1 Rancangan Penelitian**

No	Objek	Pretest	Intervensi	Posttest
1	Kelompok Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
2	Kelompok Kontrol	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan pretest berupa skala yang telah dibuat oleh peneliti dan diambil hasilnya. Kemudian, kelompok eksperimen akan diberikan intervensi berupa pelatihan bersyukur dan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, dan tahap akhir, akan diberikan posttest kepada kedua kelompok.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan sebagai pengumpul data dalam suatu penelitian dan akan dibuat dalam bentuk skala penelitian. Sebelum peneliti memberikan skala kepada sampel penelitian, peneliti akan membuat *blueprint* skala, skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori *Psychological Well Being Ryff*. Skala terdiri dari 6 aspek dan masing-masing aspek memiliki bobot sebesar 16,67%. *Blueprint* skala terdiri dari 80 pernyataan yang terbagi dalam 40 pernyataan *favorable* dan 40 pernyataan *unfavorable*.

Adapun *blueprint psychological well being* dapat dilihat dalam tabel berikut:



**Tabel 3.1** *Blueprint skala Psychological Well Being*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>	<b>Bobot</b>
Penerimaan Diri	a. Sikap positif dengan diri sendiri	1, 27	5, 64	16,67%
	b. Menerima aspek diri	4, 38	17, 40	
	c. Merasa positif menghadapi masa lalu	6, 78	29, 65	
Penguasaan Lingkungan	a. Mampu mengelola lingkungan	18, 50	32, 63	16,67%
	b. Mampu mengelola urusan sehari-hari	22, 53	37, 49	
	c. Menggunakan kesempatan di lingkungan dengan efektif	30, 47	20, 54	
Pertumbuhan Pribadi	a. Memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan	2, 28	45, 60	16,67%
	b. Menyadari potensi diri	10, 55	52, 62	
	c. Merasa mampu untuk mengembangkan berbagai sikap dan perilaku	9, 39	19, 46	
	d. Terbuka akan pengalaman baru	3, 59	31, 42	
Hubungan Positif dengan orang lain	a. Saling percaya dengan orang lain	36, 61	51, 43	16,67%
	b. Mampu menampilkan afeksi kepada orang lain	7, 41	11, 80	
	c. Peduli dengan kesejahteraan orang lain	8, 56	44, 79	
	d. Memahami hubungan antar manusia yang memberi dan menerima	21, 58	57, 48	
Otonomi	a. Memiliki	12, 33	26, 68	

	kebulatan tekad dan mandiri			16,67%
	b. Mampu menolak tekanan sosial	25, 69	35, 75	
	c. Berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	14, 73	16, 71	
Tujuan Hidup	a. Memiliki arah dan tujuan hidup	66, 72	23, 77	16,67%
	b. Merasa ada makna dalam hidup	70, 76	24, 74	
	c. Memiliki keyakinan yang menuju memberikan tujuan hidup	15, 39	13, 67	
Total				100%

Skala diatas akan digunakan untuk mendapatkan data mengenai *psychological Wel Being* objek. Sebelum menggunakan skala tersebut dalam penelitian, peneliti akan menyebarkan skala kepada 50 anak jalanan di sekitar kota mojokerto sebagai uji validitas. Setelah skala diuji dan dinyatakan valid, peneliti akan menyebarkan skala tersebut kepada anak jalanan yang berada dibawah asuhan rumah singgah Anak Mandiri yang nantinya akan dipilih untuk terlibat sebagai subjek penelitian. Penilaian trsebut dapat dijaarkan sebagai berikut:

- a. Jawaban sangat setuju (SS)
- b. Jawaban setuju (S)
- c. Jawaban tidak setuju (TS)
- d. Jawaban sangat tidak setuju (STS)

### 3.8 Validitas dan Reliabilitas

- a. Validitas

Menurut Azwar (Suseno, 2014) Validitas berasal dari kata *Validity* yang memiliki arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dapat memiliki tingkat validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang akurat memerikan gambaran mengenai variable yang diukur seperti yang dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut, sedangkan pengukuran yang memiliki validitas rendah adalah apabila suatu tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan.

b. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, berarti sejauh mana suatu hasil penelitian dari sebuah pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relative sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah.

### 3.9 Analisis data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik uji *Wilcoxon*, yakni pengujian non parametrik untuk melihat *pre-test* dan *post-test* pelatihan bersyukur dari kelompok eksperimen dan kelompok control. Uji *Wilcoxon* ini juga berfungsi untuk melihat bagaimana efektifnya pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *Psychological well Being* remaja di rumah singgah. Program komputer yang digunakan untuk mengolah data yaitu program SPSS-*Statistical Product And service Solutions* 19.0 For Windows. Data dalam penelitian ini juga akan dianalisis secara deskriptif kualitatif.