

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022), metode kuantitatif ditandai dengan rancangan penelitian yang Berdasarkan paradigma positivistik, penggunaan instrumen sebagai alat pengumpulan data, serta penerapan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Dalam penelitian kuantitatif ini diterapkan rancangan kausal untuk mengetahui apakah antarvariabel terdapat hubungan sebab-akibat. Analisis dilakukan dengan meninjau data dari peristiwa yang sudah terjadi, sehingga peneliti dapat menemukan faktor penyebab dan menegaskan adanya hubungan kausal (Azwar, 2017)

Variabel dalam studi ini adalah:

1. Variabel independen (X): Kebersyukuran
2. Variabel dependen (Y): Kebermaknaan Hidup

B. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah batasan yang memandu penelitian ke area yang lebih spesifik. Azwar (2017). Adapun definisi operasional variabel studi ini adalah sebagai berikut:

1. Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup pada dasarnya merujuk pada sejauh mana individu mampu memahami, menemukan, dan merasakan tujuan serta nilai yang penting dalam kehidupannya. Konsep ini mencakup pengalaman subjektif mengenai arah hidup, alasan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, serta perasaan bahwa kehidupannya bernilai dan signifikan. Dalam psikologi positif, kebermaknaan hidup dipandang sebagai salah satu indikator penting dari kesejahteraan psikologis, karena berperan dalam menjaga motivasi, resiliensi, dan kesehatan mental individu.

Kebermaknaan hidup dalam penelitian ini diartikan berdasarkan Steger dkk. (2006) melalui instrumen *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), yang mencakup dua aspek utama: (1) *presence of meaning*, yaitu sejauh mana individu merasakan hidupnya memiliki makna, tujuan, dan nilai; serta (2) *search for meaning*, yaitu sejauh mana individu secara aktif mencari dan membangun makna dalam hidupnya.

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain dan alam semesta yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan. Kebersyukuran diukur menggunakan skala Bersyukur Versi Indonesia dari Listiyandini dkk. (2015) yang meliputi aspek memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap

kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2022), populasi adalah sekumpulan individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan fokus penelitian untuk memperoleh kesimpulan.

Populasi dalam studi ini adalah praktisi hipnoterapis yang tergabung dalam Perkumpulan Komunitas Hipnotis Indonesia dibawah Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*. Populasi dalam studi ini yaitu pada praktisi hipnoterapis yang memiliki sertifikat kompetensi dari Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP) dengan jumlah populasi 200 responden.

2. Sampel

Menurut Azwar (2017), sampel merupakan bagian dari populasi. Setiap segmen populasi dapat disebut sampel, meskipun tidak selalu mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Ukuran sampel untuk populasi dengan jumlah tertentu dapat ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, yang dituliskan sebagai berikut:

$$S = \frac{(\lambda^2 NP(1 - P))}{(d^2(N - 1) + \lambda^2 P(1 - P))}$$

Gambar 3. 1 Rumus Isaac dan Michael

Keterangan:

S: Jumlah sampel

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan 5%

P = Q = 0.05

d = 0.05

N = jumlah sampel

Sampel yang digunakan adalah 132 praktisi hipnoterapi dari Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*, dan dihitung mempergunakan metode Isaac dan Michael yang telah disebutkan sebelumnya dengan margin kesalahan 5%.

Dalam studi ini, metode yang digunakan untuk pemilihan sampel adalah *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2021), *convenience sampling* merupakan salah satu jenis *non-probability sampling* karena tidak menjamin pemilihan acak dari sebagian populasi. Sugiyono (2021) juga menyebutkan bahwa strategi pengambilan sampel yang mengandalkan peluang adalah *accidental sampling*, di mana peneliti bebas merekrut siapa saja yang mereka temui, asalkan mereka dianggap dapat memberikan informasi yang bermanfaat.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Psikologi

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala psikologis. Untuk mengukur dan mengidentifikasi karakteristik psikologis responden, peneliti telah mengembangkan serangkaian pertanyaan dan pernyataan yang disebut skala psikologis (Azwar, 2021).

Dalam studi ini, terdapat dua skala yang akan digunakan, yaitu Skala Kebersyukuran Versi Indonesia dari Listiyandini dkk. (2015) dan *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)* yang dikembangkan oleh Steger dkk. (2006). Kedua skala ini berbentuk pernyataan yang mengukur aspek psikologis yang berbeda. Skala kebersyukuran mengukur sejauh mana individu merasa bersyukur atas hal-hal dalam hidupnya, sementara *MLQ* mengukur persepsi individu tentang makna hidup mereka. Meskipun keduanya berbentuk pernyataan, instrumen ini masing-masing dirancang untuk menilai faktor yang berbeda dalam kesejahteraan psikologis. Jenis skala alat ukur yang digunakan dalam kedua instrumen tersebut adalah skala likert, yang memungkinkan penilaian pada berbagai tingkat intensitas atau frekuensi.

Menurut Saifudin (2020), skala Likert merupakan skala psikologi yang digunakan untuk mengukur sikap atau aspek non-kognitif, seperti motivasi belajar, kepuasan kerja, komitmen organisasi, kesejahteraan psikologis, efikasi diri, resiliensi, kecemasan, dan kepercayaan diri. Dalam skala Likert, terdapat dua jenis aitem, yaitu *favorable* (F) dan *unfavorable*

(UF). Berikut dibawah ini merupakan Alternatif jawaban yang disediakan bagi responden terkait tanggapan mengenai kebermaknaan hidup dan kebersyukuran, yaitu:

2. Kebermaknaan Hidup

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Meaning in Life Questionnaire*, yang diadopsi dari Steger et al. (2006), dan mencakup dua aspek, yaitu keberadaan makna dan pencarian makna. Skala ini terdiri dari 10 aitem pertanyaan, yang sebagian besar bersifat *favorable*, kecuali satu aitem yang bersifat *unfavorable*. Berikut adalah rancangan blueprint dan pemberian skor pada skala kebermaknaan hidup.

Tabel 3. 1 Pemberian Skor Skala *Likert MLQ*

Respon	Pemberian Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sama sekali tidak benar (STB)	1	7
Kebanyakan tidak benar (KTB)	2	6
Agak tidak benar (ATB)	3	5
Ragu-ragu (RR)	4	4
Agak benar (AB)	5	3
Benar (B)	6	2
Benar sekali (BS)	7	1

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Kehadiran Makna	Merasa hidup bermakna, memiliki arah dan pemahaman akan tujuan hidup	1, 4, 5, 6,	9	5
Pencarian Makna	Proses mencari aktif atau	2, 3, 7, 8, 10		5

3. Kebersyukuran

Dalam hal ini, peneliti mempergunakan skala rasa syukur yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk. (2015). Pandangan hidup yang optimis, sikap bersyukur kepada Tuhan dan sesama, serta kecenderungan untuk berperilaku baik adalah tiga komponen yang membentuk skala ini. Terdapat 30 pernyataan dalam skala ini, dan masing-masing memiliki skala positif dan negatif. Berikut adalah rencana dan sistem penilaiannya:

Tabel 3. 3 Pemberian Skor Skala Bersyukur Versi Indonesia

No	Respon	Pemberian Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	6
2	Tidak Sesuai (TS)	2	5
3	Agak Tidak Sesuai (ATS)	3	4
4	Agak Sesuai (AS)	4	3
5	Sesuai (S)	5	2
6	Sangat Sesuai (SS)	6	1

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Bersyukur Versi Indonesia

No	Aspek	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Sikap apresiatif (<i>Sense of appreciation</i>) terhadap Tuhan dan sesama yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari.	Transpersonal	Menyadari kesenangan sederhana (<i>simple pleasure</i>) yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	2		1
			Mengakui kebaikan tuhan untuk kebaikan kita	3	11	2
			Memandang kehidupan dan	1	5, 29, 12	4

		Personal	Tuhan secara positif				
			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	13, 9		3
2	Emosi positif yang dimiliki individu terhadap kehidupan yang dijalannya.	Transpersonal	Merasa puas dengan hidupnya (<i>sense of abundance</i>)	16	14, 15		3
			Merasa bahagia dengan keadaannya	20	19, 8, 18		4
		Personal	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain		10		1
3	Kecenderungan berperilaku baik sebagai hasil dari rasa syukur, apresiasi, dan emosi positif yang berkembang dalam diri individu.	Transpersonal	Melaksanakan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23	22		2
			Menjalani kegiatan sehari-hari dengan seoptimal mungkin sebagai wujud rasa syukur kepada Tuhan	26, 17, 21	24		4
		Personal	Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	30	28, 27		3

Membalas kebaikan orang lain	25	1
Total		30

E. Metode Analisis Instrumen

1. Validitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) dari Steger dkk. (2006) untuk mengukur kebermaknaan hidup, serta Skala Kebersyukuran dari Listiyandini dkk. (2015) untuk mengukur kebersyukuran. Kedua instrumen tersebut telah terbukti memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang baik dalam penelitian sebelumnya.

Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan melalui validitas empiris aitem dengan teknik *corrected item-total correlation*. Setiap aitem dievaluasi berdasarkan daya diskriminasinya terhadap skor total. Aitem dengan koefisien korelasi $< 0,30$ dinyatakan gugur. Dengan demikian, instrumen penelitian tetap terjamin validitasnya dalam konteks sampel penelitian ini.

2. Analisis Aitem

Uji coba aitem (*try out*) dilakukan untuk menentukan apakah suatu aitem valid atau tidak. Menurut Periantalo (2015), uji coba harus dilaksanakan dalam kondisi yang mencerminkan situasi nyata dengan subjek yang relevan dengan populasi sasaran.

Analisis aitem dalam penelitian ini difokuskan pada daya diskriminasi, yaitu sejauh mana suatu aitem mampu membedakan responden berdasarkan karakteristik yang diukur (Azwar, 2021). Uji ini menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS versi 27.0 for Windows 64-bit*. Kriteria yang digunakan adalah $r_{ix} \geq 0,30$. Namun, apabila jumlah aitem valid kurang memadai, batas minimum dapat diturunkan hingga $r_{ix} \geq 0,25$ agar indikator variabel tetap terpenuhi.

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan alat ukur memberikan hasil yang konsisten (Periantalo, 2015). Penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* (α), sesuai dengan penjelasan Azwar (2021), yang tepat digunakan pada data hasil pengukuran satu kali terhadap sekelompok responden. Perhitungan dilakukan dengan *SPSS versi 27.0 for Windows 64-bit*. Interpretasi koefisien reliabilitas mengacu pada klasifikasi Guilford, di mana nilai mendekati 1,00 menunjukkan reliabilitas semakin tinggi. Rumus untuk menghitung koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(n-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i}{\sum S_t} \right]$$

Gambar 3. 2 Rumus *Alpha Cronbach's*

Keterangan:

r_{11} : Koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

$\sum S_i$: Jumlah varian skor tiap-tiap aitem

S_r : Varians total

k : Jumlah aitem

Alat ukur dikatakan reliabel dengan memakai metode *alpha cronbach's* dengan dasar pengambilan keputusan yang dipakai yaitu koefisien reliabilitas *Guilford*.

Gambar 3. 3 Koefisien *Reliabilitas Guilford*

Koefisien Reliabilitas (r_{xx})	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat tinggi

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, hipotesis dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik. Karena pendekatan ini mensyaratkan distribusi data yang normal pada setiap variabel, maka uji normalitas dilakukan terlebih dahulu sebelum pengujian hipotesis (Sugiyono, 2021). Uji normalitas yang dipakai adalah uji *kolmogorov-smirnov*. Dengan bantuan *software SPSS versi 27.0 for windows 64-bit*. Dataset yang dipakai berdistribusi normal jika tingkat *sig. exact* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

2. Uji Linearitas

Sugiyono (2021) mengungkapkan uji linieritas dilaksanakan untuk mengkonfirmasi linieritas hubungan diantara variabel terikat dan variabel

bebas. Aturan yang dipakai untuk menetapkan linearitas data ialah *sig. deviation from linearity*. Bila angka lebih besar atau sama dengan 0,05, berarti datanya tersebut linier. Bila angkanya lebih kecil atau kurang dari 0,05, berarti datanya tersebut tidak linier. Dalam menguji linieritas peneliti dibantu dengan *software SPSS versi 27.0 for windows 64-bit*.

3. Uji Hipotesis

Studi ini difokuskan pada pengujian hubungan antara kebersyukuran (variabel X) dengan kebermanaan hidup (variabel Y) pada praktisi hipnoterapis yang tergabung dalam Lembaga Kursus dan Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*, Oleh karena itu, peneliti menggunakan analisis regresi linear. Sugiyono (2021) menyatakan bahwa regresi linear sederhana menggambarkan hubungan fungsional maupun kausal antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Bentuk persamaannya dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Gambar 3. 4 Rumus Analisis Regresi Linear Sederhana

Keterangan:

- Y : Subjek dalam variabel dependen yang diprediksikan
- α : Konstanta
- b : Koefisien variabel x
- X : Variabel independen

G. Teknik Analisis Data Tambahan

1. Uji Koefisien Determinasi

Menurut Ghozali (2018), koefisien determinasi digunakan untuk menilai sejauh mana model penelitian mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen.

$$KD = r^2 + 100\%$$

Gambar 3. 5 Rumus Koefisien Determinasi

Keterangan:

KD : koefisien determinasi

r^2 : koefisien korelasi

2. Uji Kategorisasi

Menurut Azwar (2021), tujuan dari kategorisasi adalah untuk memposisikan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan suatu kontinum sesuai dengan atribut yang diukur.

Dalam studi ini, peneliti membagi skor menjadi dua kategori, yakni rendah dan tinggi. Dasar penetapan kategori tersebut adalah asumsi distribusi normal pada skor populasi. Formula kategorisasi yang digunakan dapat dituliskan sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Pedoman Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

