

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini digunakan dalam meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai metode pengumpulan data, serta pengujian hipotesis yang telah dibuat (Sugiyono, 2018). Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode angket atau kuesioner. Metode yang digunakan sebagai instrumen penelitian adalah dengan memakai kuesioner tertutup. Kuesioner digunakan sebagai cara yang relatif efisien untuk mengumpulkan informasi dengan menggunakan beberapa pertanyaan (Gravetter & Forzano, 2018). Pada penelitian ini peneliti ingin melihat pengaruh variabel *self-regulation* terhadap variabel *psychological well-being*.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Penelitian ini mempunyai dua variabel yang diteliti, yaitu: *self-regulation* sebagai variabel satu dan *psychological well-being* sebagai variabel dua. Penelitian ini ingin melihat bagaimana pengaruh dari IV (*Independent Variable*) sebagai variabel bebas dengan DV (*Dependent Variable*) sebagai variabel terikat, yaitu pengaruh *self-regulation* dengan *psychological well-being* pada *single working mother*. *Independent Variable* dalam penelitian ini adalah *self-regulation* sedangkan *Dependent Variable* dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*.

#### **3.2.1 Definisi Operasional Variabel *Psychological Well-being***

*Psychological well-being* adalah pencapaian seseorang dalam penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, menguasai situasi yang ada di lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup, dan dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki. *Psychological well-being* memiliki beberapa dimensi yaitu *self-acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose of life*, dan *personal growth*. (Ryff & Keyes, 1995). Definisi operasional *psychological well-being* dapat diukur dengan menggunakan skor



total yang diperoleh dari setiap subjek hal tersebut selaras dengan penjelasan dari Ryff (1989a). Ryff & Keyes (1995) melakukan beberapa revisi sehingga mendapatkan *short version* dari pernyataan yang sudah dibuat oleh Ryff (1989a). Semakin besar skor yang dimiliki individu maka semakin besar kecenderungan *psychological well-being* yang dimiliki (Ryff & Keyes, 1995).

### 3.2.2 Definisi Operasional Variabel *Self-regulation*

*Self-regulation* adalah kemampuan individu dalam pengaturan diri untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan dan melibatkan fisik, kognitif, emosional dan sosial. Regulasi diri diukur dengan menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Carey, Neal, dan Collins (2004) yang mengacu pada tujuh dimensi dari Miller dan Brown (1991). Dimensi yang dimiliki *Self-regulation* diantaranya adalah *receiving relevant information, evaluating information, triggering change, searching for options, formulating a plan, implementing a plan, dan assessing the effectiveness of the plan.*

Definisi operasional *self-regulation* diukur dengan menggunakan skor total yang diperoleh dari setiap subjek, hal tersebut selaras dengan penjelasan dari Carey, Neal, dan Collins (2004) bahwa sekalipun Miller dan Brown membagi ke dalam tujuh dimensi, tetapi pada akhirnya semua dimensi di total jadi satu. Sebagaimana disajikan dalam *short version* yang dibuat oleh Carey, Neal, dan Collins (2004). Semakin besar skor maka semakin besar kecenderungan *self-regulation* yang dimiliki.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah *single working mothers*. Berdasarkan data yang didapatkan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2016), terdapat 7 juta perempuan yang menjadi kepala keluarga dan 24% dari total tersebut merupakan *single mothers* yaitu 1.680.000 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2015). *Single working mothers* yang terdapat di Indonesia merupakan 54% dari jumlah total tersebut. Dengan demikian dapat dikatakan jumlah *single working mothers* adalah 907.200 jiwa.

### 3.3.2 Sampel

Berdasarkan tabel populasi dan sampel yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018), maka sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah 348 subjek. Hal tersebut dikarenakan total populasi dalam penelitian ini berjumlah lebih dari 900 ribu jiwa, yang berarti masuk ke dalam jumlah populasi 900.000 serta error yang ditentukan oleh peneliti yaitu 5%. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini termasuk dalam *purposive sampling* karena sampel yang akan digunakan mempunyai pertimbangan tersendiri serta partisipan dipilih dari populasi dengan sengaja, sesuai tujuan dari penelitian atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018).

### 3.4 Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu:

1. Ibu Tunggal
2. Bekerja secara Aktif
3. Bercerai hidup atau bercerai mati

Selain karakteristik diatas peneliti juga meminta data kontrol tambahan seperti usia, jumlah anak, agama, lama menjadi *single working mothers*, alasan menjadi *single working mother*, tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, kepemilikan support sistem, serta jumlah kepemilikan support sistem jika memiliki.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua instrumen yang digunakan yaitu *Psychological Well-Being* dan *Self-regulation*. Alat ukur yang digunakan untuk penelitian ini adalah *Ryff's Psychological Well-being (RPWB)* yang diciptakan oleh Ryff pada tahun 1989 serta dilakukan pengembangan pada tahun 1995 oleh Ryff dan Keyes (1995) dan *Short Self-regulation Questionnaire (SSRQ)* yang dikembangkan oleh Carey et al. pada 2004 dari *Self-regulation Questionnaire* yang dibuat oleh Miller dan Brown pada tahun 1991.

#### 3.5.1 Deskripsi Instrumen Ryff Psychological Well-Being (RPWB)

*Ryff's Psychological Well-being (PWB)* digunakan untuk mengukur *psychological well-being* dari Ryff (1989) yang meninjau karakteristik kesejahteraan psikologi melalui 6 dimensi yaitu *self-acceptance, positive relations with others, Autonomy, Environmental mastery, purpose in life*. Pada

penelitian ini menggunakan alat ukur yang telah dikembangkan pada tahun 1995 (Ryff & Keyes, 1995). Alat ukur ini mengukur kemampuan *self-regulation* individu untuk menetapkan, menjalankan dan menjaga perilaku yang terencana pada sebuah pencapaian tujuan. Cara penghitungan untuk *ryff's psychological well-being* adalah dengan menjumlahkan skor aitem keseluruhan (Ryff & Keyes, 1995). Terdiri dari 18 aitem kuesioner dan skor menggunakan skala *Likert*, dimulai dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju” (Fernandes et al., 2010). Pada item *favorable*, semakin setuju individu terhadap pernyataan pada item tersebut, maka semakin tinggi skor yang didapatkan oleh individu. Sebaliknya semakin setuju individu terhadap pernyataan *unfavorable* maka semakin rendah skor yang didapatkan individu. Skor tinggi yang didapatkan oleh individu pada item *favorable* menunjukkan bahwa individu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, begitupun sebaliknya, semakin rendah tinggi skor yang didapatkan individu pada item *unfavorable* menunjukkan bahwa semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu. *Blueprint* yang dimiliki oleh SSRQ untuk mengetahui sebaran aitem *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3. 1 Tabel *Blueprint* Instrumen Psychological Well-being**

No	Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Self-Acceptance</i>	6,12	18	3
2	<i>Positive Relations With Others</i>	4	10,16	3
3	<i>Autonomy</i>	1,7	13	3
4	<i>Environmental Mastery</i>	2,14	8	3
5	<i>Purpose Of Life</i>	5,17	11	3
6	<i>Personal Growth</i>	3,9	15	3

### 3.5.2 Deskripsi Instrumen Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)

Instrumen penelitian kedua yaitu *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang dikembangkan oleh Carey, Neal & Collins pada tahun 2004

(Carey et al., 2004) dengan berlandaskan penelitian yang dilakukan oleh Miller dan Brown (1991). Alat ukur yang dibuat oleh Carey, Neal, dan Collin (2004) memiliki reliabilitas awal sebesar 0,92 dengan tingkat korelasi antara SSRQ dan SRQ sebesar 0,96. Peneliti juga telah melakukan uji validitas oleh *expert judgment* dan dinyatakan valid. Selain itu dilakukan juga uji reliabilitas dengan hasil pengukuran sebesar 0,92. Alat ukur regulasi diri SSRQ terdiri dari 31 aitem, di mana aitem-aitem tersebut dibuat berdasarkan dimensi regulasi diri dari (Miller & Brown, 1991). Item dikembangkan untuk menandai masing-masing dari tujuh tahapan *self-regulation* yang membentuk subskala rasional. Miller dan Brown (1991) mengatakan bahwa skala mengandung satu komponen utama yang sesuai dengan subskala rasional dan memiliki *single skor* dengan cara menambahkan total keseluruhan (Simon & Durand-Bush, 2015). Carey et al. (2004) telah melakukan pengembangan terhadap instrumen yang telah ada dan menjadi 31 aitem. Seluruh aitem yang ada mewakili tujuh tahapan dan memiliki *single score*.

Alat ukur ini terdiri dari 31 aitem yang digunakan untuk mengukur *self-regulation* secara keseluruhan, terdiri dari tujuh dimensi yaitu terdiri dari *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, dan assessing* dengan pilihan jawaban satu sangat tidak setuju, dua tidak setuju, tiga setuju, dan empat sangat setuju. Cara penghitungan untuk alat ukur tersebut dengan cara menjumlahkan aitem sehingga mendapatkan *single skor* (Chen & Lin, 2018). Skor menggunakan skala *Likert* 1-6, dimulai dari “Sangat Tidak Sesuai” hingga “Sangat Sesuai”. Sebaran aitem dapat dilihat dari tabel 3.2. Alat ukur *short self-regulation questionnaire* menjelaskan bahwa ini semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek maka semakin tinggi pula *self-regulation* yang dimiliki dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek semakin rendah pula regulasi dirinya. *Blueprint* yang dimiliki oleh SSRQ untuk mengetahui sebaran aitem *self-regulation* dapat dilihat pada tabel 3.2.

**Tabel 3. 2 Tabel *Blueprint* Instrumen *Short Self-regulation Questionnaire***

No	Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Receiving</i>	10,12	1,3,8,23,25	7
2	<i>Evaluating</i>	14,21		2
3	<i>Triggering</i>	26		1
4	<i>Searching</i>	7,13,15,28		4
5	<i>Formulating</i>	27,9	16,18,2,24	6
6	<i>Implementing</i>	29,30,31	11,4,22	6
7	<i>Assessing</i>	19,17,20,6	5	5

### **3.5.3 Pengujian Psikometri**

Pengujian psikometri dilakukan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas yang dimiliki oleh masing-masing skala yang digunakan dalam penelitian ini. Pengujian reliabilitas dan validitas ini diperlukan agar hasil penelitian dapat menjadi valid dan reliabel (Sugiyono, 2018). Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha* dilakukan untuk menganalisis reliabilitas instrumen dan reliabilitas dari setiap skala dan menggunakan JASP versi 0.11.1.0. Validitas berdasarkan struktur internal adalah diperiksa dengan analisis faktor eksplorasi.

#### **3.5.3.1 Uji Reliabilitas *psychological well-being* dan *self-regulation***

Pengukuran dikatakan semakin reliabel ketika reliabilitas yang dimiliki semakin tinggi dan rentang angka reliabilitas dari 0 hingga 1,00 (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan *coefficient alpha*. Kaplan & Saccuzzo (2005) menyatakan bahwa suatu alat tes dengan rentang koefisien reliabilitas antara 0,7-0,8 dapat dikatakan bahwa alat tersebut baik. Reliabilitas yang dimiliki dari alat ukur *psychological well-being* sebesar 0.873 yang berarti alat ukur dapat dikatakan baik serta dapat dilihat pada lampiran 5. Hasil uji coba reliabilitas untuk alat ukur *self-regulation* memiliki reliabilitas sebesar 0,929 serta dapat dilihat pada lampiran 6.

### **3.5.3.2 Uji Validitas *Psychological Well-being* dan *Self-Regulation***

Proses pengujian validitas dalam sebuah penelitian diperlukan untuk mengetahui sebuah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2012). Pada penelitian ini digunakan validitas isi atau *content validity*. Validitas isi dilakukan dengan cara meminta ahli untuk melakukan penilaian mengenai relevansi aitem dengan tujuan pengukuran skala atau disebut dengan *expert judgement* (Azwar, 2012). *Expert judgement* pada penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing dan hasil yang didapatkan tidak ada revisi karena dianggap telah memiliki aitem yang baik. Selain itu penelitian ini juga menggunakan uji validitas *face validity* yaitu dengan menanyakan kepada subjek mengenai aitem kuesioner yang diberikan, mudah dipahami dan dimengerti. Peneliti menanyakan apakah ada masukan untuk aitem kuesioner. *Face validity* yang dilakukan kepada 6 subjek dan hasil yang didapatkan bahwa subjek dapat memahami serta mengerti kuesioner tersebut dan mendapatkan masukan untuk sebaiknya tidak membuat pernyataan yang terlalu fokus terhadap sebuah situasi dari subjek namun dibuat secara umum agar lebih mudah dipahami dan dapat dipikirkan dari dua sisi kehidupan subjek yaitu kehidupan berkeluarga dan kehidupan profesional.

### **3.5.3.3 Analisis Aitem *psychological well-being* dan *self-regulation***

Azwar (2012) mengatakan bahwa batasan 0,30 dalam kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem-total dapat dianggap memuaskan. Analisis ini digunakan untuk mengoptimalkan fungsi dari skala yang digunakan. Dari hasil analisis aitem yang didapatkan dari alat ukur *psychological well-being* menunjukkan bahwa terdapat beberapa jumlah aitem yang dieliminasi, yaitu nomor aitem 12, 15, 16, dan 17. Hal tersebut dikarenakan aitem memiliki skor kurang dari 0,30, dapat dilihat pada tabel 3.3 dan tabel lengkapnya terdapat pada lampiran 5. Hasil analisis aitem yang telah dilakukan untuk alat ukur *self-regulation* didapati dua aitem yang memiliki skor dibawah dari 0,30 yaitu aitem nomor 12 dan 24, sehingga aitem tersebut harus dieliminasi. Hal tersebut



dapat dilihat pada tabel 3.3 dan lebih lengkapnya terdapat pada lampiran 6.

**Tabel 3. 3 Tabel Hasil Analisis Aitem**

	Korelasi aitem total	
<i>Psychological Well-being</i>	PWB 12	0,172
	PWB 15	0,080
	PWB 16	0,217
	PWB 17	0,220
<i>Self-regulation</i>	SSRQ 12	0,278
	SSRQ 24	0,287

### 3.6 Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian diolah secara deskriptif untuk mengetahui gambaran demografis subjek berdasarkan usia, jumlah anak, usia anak, agama, pekerjaan, alasan menjadi *single working mother*, lama menjadi *single working mothers*, memiliki *support system* dan jumlahnya jika memiliki. Selanjutnya adalah melakukan uji asumsi. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui data dari setiap variabel terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji asumsi juga dilakukan untuk menentukan teknik analisis yang akan digunakan yaitu statistik parametrik atau statistik non-parametrik (Sugiyono, 2018). Selanjutnya itu peneliti melakukan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh antara variabel penelitian yaitu *self-regulation* terhadap *psychological well-being*. Sugiyono (2018) mengatakan bahwa uji regresi linear dilakukan untuk melihat hasil kedua variabel penelitian yang akan diteliti memiliki hubungan, saling berhubungan, saling mempengaruhi, dan seberapa besar tingkat hubungannya. Lalu peneliti menggunakan teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel penelitian (Fitri & Putra, 2019).

### 3.7 Prosedur Penelitian

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan peneliti. Tahap pertama, peneliti mengadaptasi alat ukur dari *self-regulation* dan *psychological well-being* dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Mendesain kedua alat ukur tersebut ke dalam satu kuesioner dan melakukan uji keterbacaan dengan 6 subjek penelitian. Tahap

kedua, peneliti melakukan uji coba alat ukur untuk dari *self-regulation* dan *psychological well-being*, hal tersebut berguna untuk melihat reliabilitas dan validitasnya. Peneliti melakukan uji coba atau *pilot study* kurang lebih selama empat belas hari yaitu pada tanggal 21 April 2020 sampai 5 Mei 2020 dengan cara menyebarkan *link* kuesioner *online* kepada subjek penelitian yaitu teman-teman peneliti, anggota komunitas *single working mothers*, dan rekomendasi yang sesuai dengan kriteria. Tahap ketiga adalah melakukan pengambilan data. Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara penyebaran kuesioner dalam bentuk *online* yaitu Google form yang disebarkan melalui Whatsapp kepada *private community* “*Single mother? Working? yes we can*”, melalui *Instagram*, *Facebook* dan melalui *zoom meeting* Webinar dengan tema yang selaras dengan penelitian, dimana peneliti langsung menyebarkan kepada subjek penelitian. Pelaksanaan penyebaran kuesioner dilakukan dengan cara penyebaran *link* karena adanya hambatan pandemik sebanyak 348 subjek *single working mothers* yang valid serta dapat digunakan serta terdapat 2 subjek *single working mtohers* yang tidak valid karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian sehingga tidak dapat digunakan. Setelah melakukan setelah melakukan pengambilan data, peneliti memasuki pada tahapan pengolahan data. Peneliti menggunakan SPSS 26.0 untuk mengolah data yang ada. Penguji mengolah data dari data demografis, uji normalitas serta uji korelasi. Selanjutnya peneliti melakukan analisa dari hasil yang ada, membuat diskusi serta saran terkait dengan hasil penelitian ini.



Halaman sengaja dikosongkan