

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif, di mana penelitian ini menghasilkan data berupa angka yang kemudian dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan statistik (Gravetter & Forzano, 2017). Penelitian dilakukan dengan pengumpulan data yang kemudian diolah menggunakan statistik dan nantinya akan diinterpretasi serta dianalisis pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia di Jakarta.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu *well-being* dan *gratitude*. *Dependent variable* (DV) pada penelitian ini yaitu *well being*, sedangkan *gratitude* sebagai *independent variable* (IV). Berikut ini pembahasan definisi operasional dari kedua variabel.

##### **3.2.1 Definisi Operasional Well-Being**

*Well-being* didefinisikan secara operasional sebagai skor total The PERMA-Profiler yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) untuk mengukur 5 dimensi yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaningful, accomplishment*, berdasarkan teori Seligman (2012). Semakin tinggi total skor *well-being*, maka lansia cenderung memiliki *well-being* terkait emosi positifnya, keterlibatan dalam kegiatan, hubungan dengan orang lain, kebermaknaan hidup dan pencapaian tujuan hidup yang dimiliki pada lansia di Jakarta. Sebaliknya, apabila semakin rendah total skor *well-being* pada lansia, maka semakin rendah kecenderungan *well-being* pada lansia di Jakarta.

##### **3.2.2 Definisi Operasional Gratitude**

*Gratitude* didefinisikan secara operasional sebagai skor total *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6), berdasarkan teori McCullough et al. (2002) yang mengukur 4 *facets* yaitu intensitas, frekuensi, jangka, dan densitas individu dalam

menunjukkan rasa syukur untuk merespon sesuatu secara positif. Semakin tinggi skor total *gratitude*, maka semakin meningkat lansia dalam menunjukkan rasa syukurnya ketika merespons sesuatu dalam intensitas, frekuensi, jangka, dan densitas tertentu. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor total *gratitude*, maka semakin rendah kecenderungan *gratitude* yang dimiliki lansia di Jakarta.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini yaitu lansia yang berada di Jakarta. Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Jakarta diproyeksikan meningkat sebesar 1,05 juta jiwa (9,90%) pada tahun 2022 (Jayani, 2021). Sampel dilihat berdasarkan tabel Isaac Michael, dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Maka, sampel yang digunakan adalah 349 responden agar mewakili populasi yang ada. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel melalui teknik *convenience sampling*, yaitu dengan mencari partisipan yang mudah diakses oleh peneliti dan juga bersedia menjadi subjek penelitian (Gravetter & Forzano, 2017).

Berikut merupakan karakteristik subjek dalam penelitian ini:

1. Berusia 60 tahun ke atas
2. Domisili DKI Jakarta

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Penelitian ini akan menggunakan dua instrumen penelitian atau alat ukur yang dipakai dalam mengukur kedua variabel penelitian, yaitu *The PERMA-Profiler* dan *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*. Berikut merupakan deskripsi untuk kedua instrumen.

#### **3.4.1 Deskripsi Instrumen *The PERMA-Profiler***

Alat ukur *well-being* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *The PERMA-Profiler* yang dikembangkan oleh Seligman (2012), dan telah diadaptasi sesuai konteks di Indonesia oleh Elfida et al. (2021) dengan nilai koefisien reliabilitas  $\alpha$  di atas 0,9. Alat ukur ini terdiri dari lima dimensi yang diukur melalui 14 aitem.

Bentuk respon pada alat ukur *The PERMA-Profiler* terdiri dari 11 pilihan respon dengan nilai 0-10. Subjek dapat memilih satu dari 11 pilihan jawaban yang

tertera pada setiap pertanyaan. Tabel 3.1 merupakan sebaran aitem pada alat ukur *The PERMA-Profilers*:

Tabel 3. 1. Tabel Sebaran Instrumen *The PERMA-Profilers*

Dimensi	Nomor aitem	Jumlah aitem
<i>Positive Emotion</i>	3, 9, 15	3
<i>Engagement</i>	2, 8	2
<i>Relationship</i>	6, 12, 1	3
<i>Meaningful</i>	5, 7, 13	3
<i>Accomplishment</i>	1, 4, 10	3
<b>Total aitem</b>	14	14

### 3.4.2 Deskripsi Instrumen *Gratitude*

Alat ukur *gratitude* yang digunakan adalah *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002). Peneliti melakukan beberapa tahapan dalam proses adaptasi alat ukur ini. Hal yang dilakukan pertama oleh peneliti adalah melakukan penerjemahan masing-masing alat ukur dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Kemudian, peneliti melakukan penyesuaian bunyi setiap aitem dengan konteks di Indonesia. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian terhadap bunyi aitem apakah sudah terbilang cukup baik oleh dosen pembimbing selaku *expert judgement*. Proses terakhir yaitu ketika aitem telah dinilai baik maka peneliti melakukan uji keterbacaan kepada dua subjek penelitian.

Alat ukur ini terdiri dari 6 aitem yang terdapat rincian dua aitem *unfavorable* dan empat aitem *favorable*. Alat ukur ini telah diadaptasi dan disesuaikan dengan konteks di Indonesia. Bentuk respon dalam alat ukur ini menggunakan skala *likert* yang memiliki rentang skala (1) Sangat Tidak Setuju (STS) sampai (5) Sangat Setuju (SS). Tabel 3.2 merupakan sebaran pada alat ukur *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6)

Tabel 3. 2. Tabel Sebaran Instrumen *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6)

Variabel	Nomor aitem		Jumlah aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Gratitude</i>	1, 2, 4, 5	3, 6	6
<b>Total aitem</b>	4	2	6

### **3.5 Pengujian Psikometri**

Uji psikometri dilakukan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas pada alat ukur GQ-6 dan The-PERMA *Profiler*. Alat ukur dikatakan baik apabila valid dan reliabel (Sugiono et al., 2020), sehingga pengujian reliabilitas serta validitas terhadap alat ukur akan menggambarkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan atau tidak. Pengolahan data uji reliabilitas menggunakan aplikasi JASP versi 0.16.4 dengan menghitung nilai *Cronbach's alpha*.

Penelitian ini dilakukan uji validitas menggunakan *content validity* melalui *expert judgement*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen alat ukur melalui *link Google Form* kepada 65 orang subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 8 hingga 17 Desember 2022.

#### **3.5.1 Validitas Alat Ukur PERMA-Profiler**

Validitas isi (*content validity*) merupakan uji validitas alat ukur The PERMA-*Profiler* yang digunakan pada penelitian ini. Peneliti melakukan pengujian validitas isi dengan *expert judgement*, yaitu dosen pembimbing memeriksa seluruh aitem PERMA-*Profiler*. Hasil pengujian menyatakan bahwa aitem perlu direvisi. Aitem PERMA-*Profiler* yang telah direvisi terlampir pada lampiran 4.

Setelah peneliti melakukan validitas isi, peneliti melakukan uji keterbacaan kepada lima responden dengan karakteristik sesuai ketentuan. Hal tersebut dilakukan untuk memastikan apakah subjek penelitian memahami setiap aitem yang diberikan pada alat ukur. Hasil dari uji keterbacaan tersebut menunjukkan bahwa aitem yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh subjek. Maka, diketahui bahwa aitem-aitem tersebut layak untuk digunakan karena telah sesuai dengan dimensi yang telah ditetapkan.

#### **3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur PERMA-Profiler**

Reliabilitas dalam sebuah pengukuran sangat dipentingkan, dan diartikan sebagai sejauh mana alat ukur terlepas dari *error* dan menunjukkan hasil yang konsisten (Peter sebagaimana dikutip dalam Shultz et al., 2014). Pengujian

reliabilitas pada alat ukur ini menggunakan teknik *internal consistency* dengan *Cronbach's alpha* pada aplikasi JASP versi 16.4. Terdapat batas nilai koefisien reliabilitas yang masih dapat diterima menurut Ursachi et al. (2015) yaitu 0,6-0,7. Selain itu nilai  $>0,8$  merupakan koefisien reliabilitas yang juga dikatakan sangat baik.

Berdasarkan pengujian reliabilitas, alat ukur PERMA-Profiler mendapatkan skor sebesar 0,828, artinya bahwa alat ukur telah reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengukur *well-being* pada subjek penelitian ini.

### 3.5.3 Analisis Aitem Alat Ukur PERMA-Profiler

Melakukan analisis aitem dari alat ukur, peneliti menggunakan teknik *item-discrimination*. Hal tersebut dilaksanakan untuk memperoleh informasi mengenai sejauh mana aitem dapat membedakan antar subjek yang mempunyai atau tidak mempunyai variabel yang diukur (Azwar, 2020). Perhitungan menggunakan teknik *Item-test correlation* melalui aplikasi JASP versi 16.4. Dalam melakukan diskriminasi aitem, apabila aitem-aitem mendapatkan nilai  $\geq 0,3$  maka aitem dikatakan memiliki daya beda yang baik dan begitu sebaliknya (Azwar, 2020).

Berdasarkan analisis aitem pada alat ukur PERMA-Profiler yang terdiri dari terdapat satu aitem yang berada di bawah standar skor ( $\geq 0,3$ ), yaitu 6WB\_REL-1. Tabel 3.3 merupakan hasil analisis aitem alat ukur PERMA-Profiler sebelum dan setelah dieliminasi.

Tabel 3. 3. Hasil Analisis Aitem PERMA-Profiler

Aitem	<i>Item-rest correlation</i>	
	Sebelum	Sesudah
1WB_ACC-1	0,396	0,402
2WB_ENG-1	0,591	0,617
3WB_POS-1	0,593	0,612
4WB_ACC-2	0,561	0,570
5WB_MEA-1	0,630	0,626
6WB_REL-1*	0,044	-
7WB_MEA-2	0,553	0,552
8WB_ENG-2	0,671	0,671
9WB_POS-2	0,533	0,532
10WB_ACC-3	0,683	0,685
11WB_REL-2	0,436	0,460

Tabel 3. 3. Hasil Analisis Aitem PERMA-Profiler

Aitem	<i>Item-rest correlation</i>	
	Sebelum	Sesudah
12WB_MEA-3	0,564	0,543
13WB_REL-3	0,562	0,571
14WB_POS-3	0,564	0,563

(\*) merupakan aitem yang dieliminasi

\*3WB\_POS-1; 9WB\_POS-2;14WB\_POS-3: dimensi *positive emotion*, 2WB\_ENG-1;8WB\_ENG-2: dimensi *engagement*, 6WB\_REL-1\*;11WB\_REL-2; 13WB\_REL-3 : dimensi *relationship*, 5WB\_MEA-1;7WB\_MEA-2;12WB\_MEA-3: dimensi *meaning*, 1WB\_ACC-1;4WB\_ACC-2;10WB\_ACC-3: dimensi *accomplishment*

### 3.5.4 Validitas Alat Ukur *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*

Validitas isi (*content validity*) merupakan uji validitas alat ukur GQ-6 yang digunakan pada penelitian ini. Peneliti melakukan pengujian validitas isi dengan *expert judgement*, yaitu dosen pembimbing memeriksa seluruh aitem GQ-6. Uji keterbacaan juga dilakukan dalam pengujian validitas isi. Uji keterbacaan dilakukan dengan lima responden yang menyatakan bahwa mereka dapat memahami isi konten alat ukur dengan baik. Dengan demikian, GQ-6 dapat dinyatakan valid untuk mengukur *gratitude*.

### 3.5.5 Reliabilitas Alat Ukur *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*

Peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha*. Terdapat batas nilai koefisien reliabilitas yang masih dapat diterima menurut Ursachi et al. (2015) yaitu 0,6-0,7, dan >0,8 merupakan koefisien reliabilitas yang dikatakan sangat baik.

Berdasarkan pengujian reliabilitas di atas, alat ukur (GQ-6) mendapatkan skor sebesar 0,655, artinya bahwa alat ukur memiliki reliabilitas yang masih dapat diterima sehingga dapat digunakan untuk mengukur *gratitude* pada subjek penelitian ini.

### 3.5.6 Analisis Aitem Alat Ukur *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*

Analisis aitem pada alat ukur *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* menggunakan *item-discrimination* melalui aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistics*

*Program* (JASP) versi 16.4. Dalam melakukan diskriminasi aitem, apabila aitem-aitem mendapatkan skor  $\geq 0,3$  maka aitem dikatakan memiliki daya beda yang baik dan begitu sebaliknya.

Hasil dari analisis aitem pada alat ukur *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* yang terdiri dari 6 aitem menunjukkan rentang nilai antara 0,329-0,492 sehingga tidak ada aitem yang dieliminasi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa keseluruhan aitem pada alat ukur *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* memiliki daya beda yang baik. Tabel 3.4 merupakan hasil analisis aitem *Gratitude*.

Tabel 3. 4. Hasil Analisis Aitem Gratitude Questionnaire (GQ-6)

<i>Item</i>	<i>Item-rest correlation</i>
1 GRAT	0,418
2 GRAT	0,435
3 GRAT	0,364
4 GRAT	0,379
5 GRAT	0,492
6 GRAT	0,329

### 3.6 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan diolah menggunakan aplikasi JASP 0.16.4.0 dengan beberapa teknik analisis data, yaitu:

#### 1. Statistik Deskriptif

Teknik ini dilakukan untuk mengetahui gambaran umum dari subjek penelitian seperti kategori usia, jenis kelamin, status pernikahan, tinggal bersama, serta keikutsertaan aktivitas sosial. Statistik deskriptif akan menghitung *mean*, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum.

#### 2. Uji Asumsi

Terdapat empat uji asumsi yang dilakukan pada regresi linear sederhana menurut Goss-Sampson (2022), yaitu:

- a. Uji normalitas untuk memperoleh hasil apakah variabel dependen telah terdistribusi secara normal. Uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* dengan  $p > 0,05$  apabila data terdistribusi secara normal (Goss-Sampson, 2022).

- b. Peneliti perlu melakukan uji linearitas untuk mengetahui variabel dependen memiliki hubungan yang linear dengan *independent variable* (Goss-Sampson, 2022). Uji linearitas dapat dilihat melalui hasil *Q-Q Plots*, yang membentuk posisi *standardized residual* cenderung sejajar dengan garis diagonal.
- c. Uji Homoskedastisitas dilakukan untuk memperoleh hasil apakah data tersebar secara merata (Field, 2017). Teknik ini dilakukan dengan melihat visual dari *plots residual* dan *predicted* (Goss-Sampson, 2022) yang tersebar tanpa membentuk pola apapun.
- d. Uji independen eror dilakukan menggunakan teknik *Durbin-Watson* untuk melihat bahwa suatu data tidak saling memengaruhi. Skor dinyatakan tidak memiliki eror yang saling memengaruhi apabila skor *statistic variesnya* memperoleh angka dengan rentang 1 sampai 3 (Goss-Sampson, 2022).

### 3. Uji Regresi Linear

Teknik ini untuk melihat adanya pengaruh *gratitude* terhadap *well-being*. Goss-Sampson (2022) menyatakan bahwa regresi linear sederhana digunakan apabila variabel dependen dikatakan normal.

## 3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan yang dilakukan pada penelitian ini. Tahapan tersebut, meliputi:

### 1. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum pengambilan data dilakukan, peneliti telah melakukan uji psikometri pada dua alat ukur yaitu *PERMA-Profiler* dan *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* menunjukkan hasil bahwa kedua alat ukur memiliki reliabilitas dan validitas yang baik. Kemudian, peneliti melakukan pengambilan data pada bulan Maret hingga Mei 2023. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *Google Form* secara daring melalui media sosial seperti *Instagram*, *Line* dan *Whatsapp*. Peneliti juga mendatangi langsung komunitas lansia di beberapa tempat. Setelah data diperoleh, peneliti

melakukan penyortiran subjek penelitian maupun mengeliminasi subjek jika memiliki nilai ekstrim (*outlier*).

## 2. Pengolahan Data

Setelah keseluruhan data diperiksa dan disortir, peneliti melakukan tahapan skoring jawaban dari subjek di MS. Excel. Setelah itu, data diolah menggunakan JASP 0.16.4.0 dengan melihat statistik deskriptif untuk mendapat gambaran subjek penelitian. Kemudian peneliti melakukan uji asumsi yaitu dengan uji normalitas, uji linearitas, uji homoskedastisitas, dan uji independen eror. Setelah itu, peneliti melakukan uji regresi untuk melihat besarnya pengaruh *gratitude* terhadap *well-being*. Tahap berikutnya, peneliti akan memberikan hasil pengolahan data tersebut ke dalam bentuk tabel beserta penjelasan analisis secara deskriptif. Terakhir, peneliti akan menuliskan kesimpulan beserta saran penelitian.

