

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana proses penggalan informasi diwujudkan dalam bentuk angka-angka. Menurut **Sugiyono (2007:13)**, yang dimaksud dengan metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.2.1. Definisi Konseptual

3.2.1.1. Definisi Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan berterima kasih atas suatu pemberian sehingga merasa tercukupi atau menerima kelebihan yang kemudian hal itu dapat membuat seseorang mengembangkan suatu sikap, kebiasaan, kepribadian serta sifat moral yang baik dan pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi, memberikan perasaan nyaman, memacu motivasi, serta memandang hidup menjadi lebih positif.

3.2.1.2. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, untuk mengevaluasi, mengubah reaksi emosional dan mengekspresikan emosi sesuai situasi yang terjadi.

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Kebersyukuran

Definisi operasional Kebersyukuran, di dapatkan berdasarkan skor total partisipan dari pengukuran kebersyukuran melalui aspek memiliki rasa keberlimpahan, apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana dan menghargai orang lain (Watkins, 2003).

3.2.2.2 Regulasi Emosi

Definisi operasional regulasi emosi, di dapatkan berdasarkan skor total alat ukur yang telah peneliti konstruksi sendiri, alat ukur tersebut mengacu ada teori gross, yang mana terdapat 4 dimensi (Strategi meregulasi emosi, Menunjukkan perilaku yang berorientasi pada tujuan, Mengendalikan emosi, dan Menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan respon emosional).

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yang dimaksud dengan purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya lebih representative (Sugiyono, 2010). Alasan peneliti menggunakan teknik sampling tersebut adalah karena peneliti sudah menetapkan subjek yang akan diteliti yaitu remaja andikpas di LP anak tangerang.

3.3.2 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian dengan ciri mempunyai karakteristik yang sama. Menurut sugiyono (2014: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh andikpas pria di lapas anak tangerang.

3.3.3 Sampel

Sampel adalah bagian dari dari populasi untuk dijadikan sebagai bahan penelaahan dengan harapan contoh yang diambil dari populasi tersebut dapat mewakili populasinya. Menurut Sugiyono (2014: 80) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik dalam populasi tersebut

Adapun karakteristik sampel dalam penelitian meliputi :

1. Remaja pria berusia 12 – 21 tahun sebanyak 30 orang
2. Merupakan anak didik lembaga pemasyarakatan anak tangerang yang sedang mengalami masa pembinaan

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik kuisisioner. menurut sugiyono (2010) angket (kuisisioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengna cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. kuisisioner pada penelitian ini berjumlah 2 instrumen yaitu instrument kebersyukuran dan regulasi emosi.

3.4.1. Alat Ukur Kebersyukuran

Dalam penelitian ini , peneliti mengadaptasi alat ukur GRAT-R (GRATITUDE RESENTMENT, AND APPRECIATION TEST- REVISED) Philip C. Watkins, Kathrane Woodward,Tamara Stone, dan Russell L. Kolts. 2003. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kebersyukuran. GRAT-R ini terdiri dari 3 aspek (memiliki rasa keberlimpahan, apresiasi hal-hal baik yang sederhana , menghargai

orang lain) dan terdiri dari 44 butir pernyataan. Alat ukur tersebut sudah disesuaikan dengan subjek dan tempat penelitian.

Instrument ini menggunakan skala likert, menurut sugiyono (2010) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala pada instrument ini mempunyai format 4 pilihan.

Tabel 3.1 Blueprint Kebersyukuran

ASPEK	BUTIR PERNYATAAN		JUMLAH
	F	UF	
Memiliki rasa keberlimpahan	6, 10, 24, 28, 29, 31	2, 3, 4, 7, 12, 14, 21, 26, 32, 37, 39, 42	18
apresiasi hal-hal baik yang sederhana	5, 8, 9, 18, 25, 27, 30, 33, 35, 36, 40, 41, 43	15, 34	15
Menghargai Orang lain	1, 11, 13, 16, 17, 19, 22, 23, 38, 44.	20	11
JUMLAH	29	15	44

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk butir pernyataan yang favorabel diberikan skor sebesar 4, 3, 2, 1. Sedangkan untuk item yang unfavorabel diberikan skor sebesar 1, 2, 3, 4. Berikut adalah tabel skor pernyataan untuk instrument kebersyukuran.

Tabel 3.2 Skor Pernyataan Kebersyukuran

ALTERNATIF JAWABAN	SKALA	FAVORABEL	UNFAVORABEL
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Instrument kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini, melewati beberapa tahapan prosedur adaptasi, diantaranya sebagai berikut :

- a. Peneliti mencari instrument yang sesuai dengan tujuan penelitian;
- b. Setelah mendapatkan instrument kebersyukuran yang mengacu pada teori watkins, peneliti melakukan Translate instrument di UPT bahasa UNJ.
- c. Kemudian peneliti membuat blueprint instrument kebersyukuran tersebut (menentukan Favorabel, Unfavorabel, dan juga menyesuaikan butir-butir pernyataan dengan kondisi di lapangan.
- d. Selanjutnya peneliti melakukan expert judgement kepada 2 dosen.
- e. Peneliti kemudian menguji cobakan instrument tersebut kepada 30 andikpas di LP
- f. Setelah proses uji coba selesai, peneliti melakukan uji terpakai dengan menggunakan butir pernyataan yang valid untuk final, hal itu dikarenakan keterbatasan waktu, biaya, dan perizinan.

3.4.2 Alat Ukur Regulasi Emosi

Peneliti mengkonstruksi sendiri instrument regulasi emosi dengan mengacu pada teori regulasi emosi dari gross yang terdiri dari 4 aspek yaitu Strategi Meregulasi Emosi, Menunjukkan perilaku yang berorientasi pada tujuan, Mengendalikan emosi, dan Menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan

respon emosional. Alat ukur yang peneliti konstruks sudah disesuaikan dengan subjek dan tempat penelitian.

Instrument ini menggunakan skala likert, menurut sugiyono (2010) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala pada instrument ini mempunyai format 4 pilihan.

Tabel 3.3 Blueprint Regulasi Emosi

ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	BUTIR PERNYATAAN		Jumlah
		F	UF	
Strategi meregulasi emosi	1. Dapat mengatasi masalah	5	33, 38, 12	4
	2. Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	11, 34	27, 19	4
	3. Menenangkan diri dengan cepat setelah merasakan emosi yang berlebihan	20, 13	36, 7	4
Menunjukkan perilaku yang berorientasi pada tujuan	1. Tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan	1, 29	18, 14	4
	2. Melakukan sesuatu dengan	28, 4	2, 3	4

		baik		
Mengendalikan emosi	1. Dapat mengontrol emosi yang dirasakan	30, 8	32, 21	4
	2. Respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, nada suara)	10, 25	35, 9	4
	3. Menunjukkan respon emosi yang tepat	31, 15	37, 39	4
Menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan respon emosional	Menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	23, 16	6, 24	4
	Tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif	22, 17	26, 40	4
Jumlah			40	

Sama halnya, dengan instrument kebersyukuran, skala yang digunakan untuk instrument regulasi emosi adalah skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk butir pernyataan yang favorabel diberikan skor sebesar 4, 3, 2, 1. Sedangkan untuk item yang unfavorabel diberikan skor sebesar 1, 2, 3, 4. Berikut adalah tabel skor pernyataan untuk instrument regulasi emosi.

Tabel 3.4 Skor Pernyataan Regulasi Emosi

ALTERNATIF JAWABAN	SKALA	FAVORABEL	UNFAVORABEL
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

3.5 Uji Diskriminasi Butir Pernyataan

3.5.1 Kebersyukuran

Setelah melakukan ujicoba, peneliti kemudian melakukan uji diskriminasi butir pernyataan untuk melihat seberapa banyak butir-butir pernyataan yang gugur dan bertahan. Berikut adalah tabel diskriminasi butir pernyataan instrumen kebersyukuran :

Tabel 3.5 Daya Diskriminasi Butir Pernyataan Kebersyukuran

ASPEK	BUTIR PERNYATAAN		JUMLAH
	F	UF	
Memiliki rasa keberlimpahan	6* , 10*, 24, 28* , 29, 31	2* , 3, 4* , 7, 12* , 14, 21* , 26, 32, 37, 39* , 42*	9
apresiasi hal-hal baik yang	5* , 8, 9, 18* , 25* , 27, 30,	15, 34	8

sederhana	33, 35* , 36* , 40* , 41* , 43*		
Menghargai Orang lain	1, 11* , 13, 16* , 17* , 19, 22, 23, 38* , 44*	20	5
JUMLAH	16	6	22

b : Nomor dengan tanda bintang (*) menandakan aitem yang valid

Berdasarkan table di atas, diperoleh 22 butir pernyataan yang memenuhi kriteria (korelasi item-total positif lebih besar dari pada 0.3), yaitu butir soal nomor 2, 4, 6, 10, 12, 21, 28, 39, 42 untuk dimensi memiliki rasa keberlimpahan; butir soal 5, 18, 25, 35, 36, 40, 41, 43 untuk dimensi apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana; butir soal 11, 16, 17, 38, 44 untuk dimensi menghargai orang lain. Item-item yang memiliki daya diskriminasi tinggi selanjutnya akan digunakan untuk penghitungan final.

3.5.2 Blueprint Kebersyukuran Final

Setelah melakukan uji diskriminasi butir pernyataan, ada beberapa butir yang harus digugurkan, dan untuk butir pernyataan yang masih bertahan akan digunakan untuk penghitungan final. Berikut tabel butir pernyataan final instrument kebersyukuran :

Tabel 3.6 Blueprint Kebersyukuran Final

ASPEK	BUTIR PERNYATAAN		JUMLAH
	F	UF	
Memiliki rasa keberlimpahan	6, 10, 28	2, 4, 12, 21, 39, 42	9

			8
apresiasi hal-hal baik yang sederhana	5, 18, 25, 35, 36, 40, 41, 43	-	
Menghargai Orang lain	11, 16, 17, 38, 44	-	5
JUMLAH	16	6	22

3.5.3 Regulasi Emosi

Sama seperti instrumen kebersyukuran, peneliti juga melakukan uji diskriminasi untuk melihat seberapa banyak butir-butir pernyataan yang gugur dan bertahan. Berikut adalah tabel diskriminasi butir pernyataan instrumen regulasi emosi .

Tabel 3.7. Daya Diskriminasi Butir Pernyataan Regulasi Emosi

ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	BUTIR PERNYATAAN		Jumlah
		F	UF	
Strategi regulasi emosi	1. Dapat mengatasi Masalah	5	33, 38* , 12	1
	2. Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	11* , 34	27* , 19	2
	3. Menenangkan diri dengan cepat setelah merasakan emosi yang	20, 13	36, 7*	1

berlebihan

Menunjukkan perilaku yang berorientasi pada tujuan	1. Tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan	1, 29	18* , 14	1
	2. Melakukan sesuatu dengan baik	28, 4*	2, 3	1
Mengendalikan emosi	1. Dapat mengontrol emosi yang dirasakan	30* , 8	32, 21	1
	2. Respon emosi Yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, nada suara)	10, 25	35, 9*	1
	3. Menunjukkan respon emosi yang tepat	31* , 15*	37, 39	2
Menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan	1. Menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative	23, 16*	6, 24	1

respon emosional			
2. Tidak merasa malu saat merasakan emosi negative	22, 17	26* , 40	1
Jumlah aitem valid	6	6	12

nb : Nomor dengan tanda bintang (*) menandakan aitem yang valid

Berdasarkan Tabel di atas, diperoleh 12 butir pernyataan yang memenuhi kriteria (korelasi item-total positif lebih besar dari pada 0.3), kecuali butir pernyataan nomor 16 standarnya diturunkan menjadi 0.26 hal itu dikarenakan pada indicator tersebut tidak ada butir pernyataan yang mewakili.

3.5.4 Blueprint Regulasi Emosi Final

Dari hasil uji diskriminasi butir pernyataan regulasi emosi di atas, terdapat beberapa butir yang gugur dan bertahan. Berikut tabel butir pernyataan final instrument regulasi emosi :

Tabel 3.8 Blueprint Regulasi Emosi Final

ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	BUTIR PERNYATAAN		Jumlah
		F	UF	
Strategi regulasi emosi	1. Dapat mengatasi masalah		38	1
	2. Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	11	27	2

	3. Menenangkan diri dengan cepat setelah merasakan emosi yang berlebihan	7	1
Menunjukkan perilaku yang berorientasi pada tujuan	1. Tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan	18	1
	2. Melakukan sesuatu dengan baik	4	1
Mengendalikan emosi	1. Dapat mengontrol emosi yang dirasakan	30	1
	2. Respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, nada suara)	9	1
	3. Menunjukkan respon emosi yang tepat	15, 31	2
Menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan respon	1. Menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	16	1

emosional			
	2. Tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif	26	1
JUMLAH		6	12

Selain menguji daya diskriminasi pada tiap butir pernyataan, peneliti juga menguji reliabilitas dari instrumen secara keseluruhan, baik instrumen kebersyukuran maupun regulasi emosi.

Tabel 3.9 Hasil Penghitungan Reliabilitas Kebersyukuran

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,865	22

Berdasarkan table di atas, nilai alpha cronbach untuk instrumen kebersyukuran yaitu 0.865. menurut kaidah reliabilitas Guildford dapat disimpulkan bahwa instrument ini dikategorikan reliabel.

Tabel 3.10 Hasil Penghitungan Reliabilitas Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,650	12

Berdasarkan tabel di atas, nilai alpha cronbach untuk instrumen kebersyukuran yaitu 0.650 menurut kaidah reliabilitas Guildford dapat disimpulkan bahwa instrumen ini dikategorikan cukup reliabel.

Tabel 3.11 Kaidah Reliabilitas Guildford

KAJDAH RELIABILITAS GUILDFORD	
KOEFISIEN RELIABILITAS	KRITERIA
< 0.9	Sangat Reliabel
0.7 – 0.9	Reliable
0.4 – 0.69	Cukup reliable
0.2 – 0.39	Kurang Reliabel
< 0.2	Tidak Reliabel

3.6. Analisis Data

3.6.1 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (sugiyono, 2011). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS ver 22.

3.6.2 Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data

menggunakan program SPSS ver 22. Data dikatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansi lebih besar dari 0,05.

3.6.3 Uji Linieritas

Untuk menggunakan analisis regresi linear maka sebelumnya harus di uji linearitas. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variable tergolong linier atau tidak. Dua variable dikatakan memiliki hubungan yang linier bila nilai p lebih kecil dari nilai α (0,05). Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS STATISTICS 22.

3.6.4 Uji Analisis Regresi

Analisis regresi merupakan teknik analisis yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan variable-variabel dan pengaruhnya serta bagaimana meramalkan variasi skor pada variable kriterium (Y) berdasarkan pada variasi skor variable predictor (X). analisis regresi juga dipergunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variable independen terhadap variable dependen.

Analisis regresi sederhana akan menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a+bX$$

Keterangan :

Y : Variable dependen (variable yang diprediksi/diprediksi)

a: bilangan konstan

b : koefisien predictor

X : variable independen (variable predictor)

3.6.4 Perumusan Hipotesis

Ho = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap regulasi emosi remaja Andikpas di LP

Ha = terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap regulasi emosi remaja Andikpas di LP

Keterangan :

Ho = Hipotesis Nol (Hipotesis yang di uji)

Ha = Hipotesis Alternatif (Hipotesis yang peneliti ajukkan)