

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara survey. Penelitian ini akan melihat korelasional antar dua variabel penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan judul “Hubungan Kecenderungan Perilaku Hidup Sehat dengan Kesejahteraan Subjektif pada Istri yang Belum Memiliki Anak.” Penelitian kuantitatif ini mengacu pada data yang diperoleh berupa data numerik/ angka. Data tersebut akan diolah dengan menggunakan metode statistika inferensial, yang kemudian akan ditarik kesimpulan dari hasil statistik yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antar variabel yang diteliti apakah signifikan atau tidak.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif. Variabel bebas dari penelitian ini adalah kecenderungan perilaku hidup sehat.

3.2.1 Definisi Konseptual

3.2.1.1 Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi yang dilakukan oleh seseorang individu dalam menilai kualitas dari hidupnya yang didasarkan pada pengalaman-pengalaman dalam hidupnya.

3.2.1.2 Perilaku hidup sehat

Perilaku hidup sehat adalah segala upaya yang dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan seseorang.

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian individu kehidupannya yang berupa evaluasi kognitif dan afektif (emosi). Pengukuran kesejahteraan subjektif menggunakan skala pengukuran dari Ed Diener. Skala pengukuran yang digunakan yaitu *satisfaction with life scale* (SWLS), *scale of positive and negative experience* (SPANE) dan *flourishing scale* (FS).

3.2.2.2 Perilaku hidup sehat

Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang merupakan upaya untuk menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup sehat diukur berdasarkan 5 indikator berdasarkan jurnal dari Mellisa L. Graham, dkk. tahun 2011, yaitu: *Body Mass Index* (BMI), perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik (olahraga).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah wanita yang telah menikah (istri) selama lebih dari 3 tahun dan belum memiliki anak karena masalah kesehatan.

3.3.2 Sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 61 orang dari yang ada dalam populasi. Sampel ini diambil berdasarkan beberapa karakteristik, antara lain:

1. Wanita
2. Sudah menikah
3. Belum memiliki anak

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probabilitas sampling*. Teknik ini tidak berdasarkan peluang, jadi tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan atau peluang yang sama untuk menjadi sampel dari penelitian (Rangkuti, 2012). Hal ini dikarenakan jumlah dan persebaran populasi yang banyak dan tersebar jadi tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan sampel dengan teknik *probabilitas sampling*.

Teknik *non probabilitas sampling* yang akan dipakai adalah teknik *sampling insidental*. *Sampling insidental* ini adalah teknik *sampling* yang pengambilan sampelnya berdasarkan suatu kebetulan/ insidental, yaitu siapa saja yang menjadi anggota populasi yang kebetulan ditemui peneliti maka akan dijadikan sebagai sampel (Rangkuti, 2012). Tentunya sampel yang secara kebetulan ini adalah yang cocok dijadikan sebagai sumber data dan memenuhi kriteria sebagai sampel (Sugiyono, 2013).

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan instrumen kuantitatif berupa kuisisioner yang terdiri dari instrumen kesejahteraan subjektif dan perilaku hidup sehat. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2013). Kuisisioner ini dipake karena jumlah responden yang cukup besar dan penyebarannya luas.

3.4.1 Instrumen Penelitian

3.4.1.1 Instrumen kesejahteraan subjektif

Peneliti mengadopsi instrumen kesejahteraan subjektif dari Ed Diener dan rekan-rekan. Instrumen ini terdiri dari 3 skala, dimana masing-masing

skalanya mengukur masing-masing dimensi dari kesejahteraan subjektif. Skala tersebut antara lain adalah Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*), Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*), Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*). Penjelasan dari masing-masing skala, akan dijelaskan dibawah ini:

a. *Skala kepuasan hidup (Satisfaction With Life Scale)*

Skala ini dibuat untuk mengukur komponen kesejahteraan subjektif yaitu kognitif yang di dalamnya adalah mengenai kepuasan hidup. Skala ini mengukur pendapat umum kognitif mengenai kepuasan hidup seseorang. Skala ini memiliki 5 pertanyaan di dalamnya. Skala ini dikembangkan oleh Diener tahun 2006.

b. *Skala perkembangan hidup (Flourishing Scale)*

Skala ini mengukur aspek-aspek penting tentang keberfungsian manusia, dilihat dari hubungan positif, kompetensi, dan kebermaknaan serta tujuan hidup. Skala ini terdiri dari 8 item yang menggambarkan setiap aspek. Skala ini pada awalnya disebut kesejahteraan psikologis dalam publikasi awal. Kemudian berubah karena isi dari skala ini meliputi banyak hal diluar kesejahteraan psikologis. Skala ini dikembangkan pada tahun 2009 oleh Diener dan rekan-rekan.

c. *Skala pengalaman positif dan negatif (Scale of Positive and Negative Experience)*

Skala ini dibuat untuk mengukur perasaan atau emosi yang dirasakan seseorang. Perasaan ini berupa perasaan positif dan perasaan negatif. Skala ini terdiri dari 12 item yang masing masing terbagi menjadi 6 item pernyataan perasaan positif dan 6 item pernyataan perasaan negatif. Skala ini dikembangkan pada tahun 2009 oleh Diener dan rekan-rekan. Cara penghitungan pada skala ini adalah jumlah skor pernyataan perasaan positif dikurangi dengan jumlah skor pernyataan perasaan negatif.

3.4.1.2 Instrumen kecenderungan perilaku hidup sehat

Instrumen ini terdiri dari 7 item data demografi yang dibuat berdasarkan jurnal dari Mellisa L. Graham, dkk. tahun 2011. Dari jurnal tersebut diambil beberapa indikator untuk data demografi yang mencerminkan kecenderungan perilaku hidup sehat yaitu: *Body Mass Index* (didapatkan dari perhitungan tinggi dan berat badan), penggunaan rokok, konsumsi alkohol, konsumsi buah dan sayur, dan aktivitas fisik (olahraga) dibagi menjadi status rutinitas olahraga dan intensitas olahraga.

3.4.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian yang merupakan instrumen yang diadaptasi dari peneliti luar negeri diterjemahkan dan kemudian dilakukan *expert judgment* kepada salah satu dosen psikologi. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba terpakai kepada 61 orang sampel penelitian, di mana uji coba terpakai ini dipilih karena terbatasnya jumlah sampel penelitian. Analisis dari hasil uji coba diolah dengan menggunakan program SPSS 16.

Hasil analisis dari uji coba dari instrumen kesejahteraan subjektif kemudian dibandingkan dengan r kriteria untuk melihat item yang valid dan tidak. Item dikatakan valid apabila korelasi item total positif lebih besar dari pada r kriteria. R kriteria disini ditetapkan sebesar 0,3. Jadi jika korelasi item total positif lebih kecil dari 0,3 maka item itu akan digugurkan, sedangkan jika di atas 0,3 maka item tersebut akan tetap dipertahankan.

Dari hasil analisis uji coba yang telah dibandingkan dengan r kriteria maka diperoleh hasil bahwa semua item valid dan tidak ada yang digugurkan. Berikut ini adalah rincian dari item yang valid dan tidak.

Tabel 3.1
 Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Subjektif

Dimensi	Item Valid	Item Tidak Valid
Skala Perkembangan Hidup	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	-
Skala Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	-
Skala Emosi Positif dan Negatif	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	-

Hasil reliabilitas dari instrumen kesejahteraan subjektif diketahui sebesar: Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*) nilai reliabilitasnya 0,906 yang dalam kaidah Guilford masuk pada kategori sangat reliabel. Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*) nilai reliabilitasnya adalah 0,801 yang masuk pada kategori reliabel. Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*), pada dimensi positif sebesar 0,866 dengan kategori reliabel dan negatif sebesar 0,826 dengan kategori reliabel. Dari hasil tersebut berarti taraf keajegan instrumen ini bersifat konsisten meskipun diukur lebih dari satu kali.

Selain realibilitas perdimensi hasil reliabilitas intrument dihitung dengan menggunakan rumus skor komposit. Perhitungan skor komposit dijelaskan di bawah ini:

$$\begin{aligned}
 r_{xx'} &= 1 - \frac{\sum w_j^2 s_j^2 - \sum w_j^2 s_j^2 r_{jj}}{\sum w_j^2 s_j^2 + 2(\sum w_j w_k s_j s_k r_{jk})} \\
 &= 1 - \frac{16,613 - 14,930}{16,613 + 2(0)} \\
 &= 1 - 0,101 \\
 &= 0,899
 \end{aligned}$$

- w_j : Bobot relatif komponen j
 w_k : Bobot relatif komponen k
 s_j : Deviasi standar komponen j
 s_k : Deviasi standar komponen k
 r_{jj} : Koefisien reliabilitas tiap komponen
 r_{jk} : Koefisien reliabilitas antara dua komponen yang berbeda

Hasil perhitungan koefisien reliabilitas skor komposit skala kesejahteraan subjektif yang didapatkan adalah sebesar 0.899 yang dalam kaidah reliabilitas Guilford termasuk dalam kriteria reliabel.

3.4.3 Modifikasi Instrumen

Modifikasi instrumen dilakukan untuk mempermudah responden dalam menjawab dan mengisi instrumen tersebut. Modifikasi ini dilakukan karena dalam satu kalimat instrumen tersebut, terdapat lebih dari satu makna di dalamnya. Modifikasi yang dilakukan yaitu:

1. Pada Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*) dilakukan modifikasi dengan pemecahan kalimat pada item nomor 1, 2, 3, 4, 5, dan 6. Seperti item nomor 1 yang awalnya tertulis "Saya mempunyai hidup yang berguna dan bermakna," dipecah menjadi 2 kalimat yaitu "Saya mempunyai hidup yang berguna." Dan "Saya mempunyai hidup yang bermakna."

2. Pada skala pengalaman positif dan negatif (SPANE), modifikasi dilakukan pada setiap item pada skala ini. Modifikasi dilakukan dengan memberikan tambahan kata 'perasaan' dan contoh pada setiap itemnya.

Tabel 3.2
Modifikasi Instrumen Kesejahteraan Subjektif

Skala	Nomor item	Instrumen awal	Instrumen setelah dimodifikasi
Skala Perkembangan Hidup (<i>Flourishing Scale</i>)	1	Saya memiliki hidup yang berguna atau bermakna	Saya memiliki hidup yang berguna Saya memiliki hidup yang bermakna
	2	Saya memiliki hubungan sosial yang baik dan bermanfaat dengan orang lain	Saya memiliki hubungan sosial yang mendukung Saya memiliki hubungan sosial yang bermanfaat
	3	Saya terlibat aktif dan tertarik dengan semua kegiatan di sehari-hari saya	Saya tertarik dengan kegiatan sehari-hari Saya terlibat aktif dengan kegiatan sehari-hari
	4	Saya secara aktif berkontribusi dalam memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan	Saya berkontribusi dalam memberikan kebahagiaan kepada orang lain

		kepada orang lain.	
	5	Saya cakap dan mampu melakukan kegiatan yang penting bagi saya.	Saya cakap dalam melakukan kegiatan yang penting Saya mampu melakukan kegiatan yang penting.
	6	Saya seorang yang baik dan mempunyai hidup yang baik.	Saya seorang yang baik Saya mempunyai hidup yang baik
Skala Pengalaman Positif dan Negatif (<i>Scale of Positive and Negative Experience</i>)	1	Positif	Perasaan Positif (Contoh: Menikmati kegiatan sehari-hari)
	2	Negatif	Perasaan negatif (Contoh : Tidak menikmati kegiatan sehari-hari)
	3	Baik	Perasaan Baik (Contoh : Perbuatan yang mendatangkan kebahagiaan)
	4	Buruk	Perasaan Buruk (Contoh : Perbuatan yang tidak mendatangkan kebahagiaan)
	5	Menyenangkan	Perasaan

		menyenangkan (Contoh : Gembira)
6	Tidak menyenangkan	Perasaan tidak menyenangkan (Contoh : Tidakgembira, murung)
7	Bahagia	Perasaan bahagia (Contoh : Senang, sejahtera)
8	Sedih	Perasaan sedih (Contoh :berduka cita)
9	Takut	Perasaan Takut (Contoh : Tidak berani, cemas, khawatir)
10	Penuh kegembiraan	Perasaan Penuh Kegembiraan (Contoh : Kesenangan hati, kegirangan)
11	Marah	Perasaan Marah (Contoh : kesal, murka)
12	Puas	Perasaan Puas

(Contoh: Senang,
gembira)
