

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan sebuah strategi dalam mengatur latar penelitian agar peneliti memperoleh data yang valid sesuai dengan karakteristik variabel dan tujuan penelitian.<sup>33</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif karena peneliti ingin membuktikan ada atau tidaknya pengaruh antar variabel, dengan menggunakan desain korelasi. Desain korelasi merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.<sup>34</sup> Berdasarkan definisinya rancangan penelitian desain ini dipilih untuk menyelidiki hubungan antara hasil pengukuran terhadap dua variabel yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada korelasi antara variabel *self-adjustmen* dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon.Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kab. Kediri. Alat bantu olah data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23 for windows*.

---

<sup>33</sup> Kediri, I. A. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah (Makalah, Proposal, Dan Skripsi)*. (Z. Arifin, & E. Nurhidin, Penyunt.) Kediri: IAIT Press.

<sup>34</sup> Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Penelitian ini memiliki 2 rancangan variabel, yang mana variabel yang dimaksud merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan diteliti sehingga memperoleh informasi dan dapat ditarik kesimpulan darinya. Berikut merupakan variabel dari penelitian ini:

a. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas atau biasa disebut dengan variabel X merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dari penelitian ini adalah *Self-adjustment*.

b. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat atau biasa disebut dengan variabel Y merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah *Psychological well-being*.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Sugiono mengungkapkan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>35</sup> Dalam pendapat lain yang

---

<sup>35</sup> Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto bahwa populasi merupakan sekelompok subjek yang digunakan dalam suatu penelitian. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa perantau yang tinggal di Pon. Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kab. Kediri yang berjumlah 24 subjek.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagai bagian dari populasi. Suharsimi Arikunto menyatakan jika populasi berjumlah kurang dari 100, maka sebaiknya sampel merupakan populasi dari penelitian tersebut. Karena peneliti hanya memiliki subjek penelitian populasi sebanyak 24, maka dalam penelitian ini sampel juga berjumlah 24 perempuan yang berstatus sebagai mahasiswa. Dengan demikian penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi disebut sebagai teknik sensus.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik mengambil data dengan tidak berdasar acak atau random, melainkan berdasarkan adanya pertimbangan-pertimbangan untuk mencapai target atau fokus tujuan tertentu. Kriteria sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang tinggal di Pon. Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kab. Kediri.

### C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 instrumen penelitian berupa skala *likert* untuk mengukur 2 variabel, yaitu:

#### 1. Skala *psychological well-being*

Dalam penelitian ini instrumen menggunakan adaptasi dan modifikasi terhadap alat ukur *psychological well-being scale* (PWBS) yang di kembangkan oleh Ryff, dan adaptasi dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nasthasya Fransisca yang mengacu pada dimensi menurut Ryff<sup>36</sup> yang terdiri dari 6 aspek yang terdiri dari 52 item. Berdasarkan hasil uji coba di dapatkan 31 item valid dengan nilai reliabilitas 0,936. Sistem pemilihan skala *psychological well being* bergerak dari nilai 1 hingga 4. Pada item *favourable*, nilai 1 untuk pernyataan sangat tidak sesuai (STS), nilai 2 untuk pernyataan tidak sesuai (TS), nilai 3 untuk pernyataan sesuai (S), nilai 4 untuk pernyataan sangat sesuai (SS). Kemudian untuk item *unfavourable*, nilai 1 untuk pernyataan sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk pernyataan sesuai (S), nilai 3 untuk pernyataan tidak sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pernyataan sangat tidak sesuai (STS).

Berikut merupakan tabel proporsi nilai skala *psychological well-being* :

---

<sup>36</sup> Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57(6), 1069-1081. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

**Tabel 3.1 Proporsi Nilai Skala Psychological Well-Being**

No.	Pilihan	Pernyataan	
		favoreble	unfavoreble
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Peneliti juga menyusun *blue print* skala *psychological well-being* sesuai dengan aspek dan teori yang diberikan oleh Ryff, berikut *blue print* skala *psychological well-being* :

**Tabel 3.2 Blue Print Skala Psychological Well-Being**

No.	Aspek	Indikator	Nomor item	
			favoreble	unfavoreble
1.	Penerimaan diri	mengakui dan menerima diri, berdamai dengan masa lalu	1, 2, 22, 23, 40	11, 12, 32, 33, 41
2.	Hubungan positif dengan orang lain	mampu memahami dan menerima orang lain dengan baik	3, 24, 25, 42	13, 14, 34, 35, 43, 44
3.	kemandirian	bersikap mandiri, menerima masukan dari orang lain	4, 5, 26, 27, 45	15, 16, 34, 46
4.	Penguasaan lingkungan	mengelola urusan sehari-hari, mengontrol diri dalam bertindak	6, 28, 29, 47	17, 18, 37, 48
5.	Tujuan hidup	hidup yang bermakna, percaya pada tujuannya	7, 8, 49	19, 50
6.	Pengembangan diri	rasa untuk berkembang, merubah diri ke arah yang positif	9, 10, 30, 31, 51	20, 21, 28, 29, 52
<b>Total</b>			<b>26</b>	<b>26</b>

## 2. Skala *self-adjustment*

Dalam penelitian ini instrumen diadaptasi dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andi Wahyudi Ramadhan dan Annastasia Aulia yang mengacu pada dimensi menurut Runyon dan Haber yang terdiri dari 5 aspek yang terdiri dari 50 item. Berdasarkan hasil uji coba di dapatkan 24 item valid dengan nilai reliabilitas 0,895. Sistem pemilihan skala *self-adjustment* bergerak dari nilai 1 hingga 4. Pada item *favourable*, nilai 1 untuk pernyataan sangat tidak sesuai (STS), nilai 2 untuk pernyataan tidak sesuai (TS), nilai 3 untuk pernyataan sesuai (S), nilai 4 untuk pernyataan sangat sesuai (SS). Kemudian untuk item *unfavourable*, nilai 1 untuk pernyataan sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk pernyataan sesuai (S), nilai 3 untuk pernyataan tidak sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pernyataan sangat tidak sesuai (STS).

Berikut merupakan tabel proporsi nilai skala *self-adjustment* :

**Tabel 3.3 Proporsi Nilai Skala *Self-Adjustment***

No.	Pilihan	Pernyataan	
		favoreble	unfavoreble
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Peneliti juga menyusun *blue print* skala *self-adjustmen* sesuai dengan aspek dan teori yang diberikan oleh Runyon dan Haber, berikut *blue print* skala *self-adjustmen* :

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Self-Adjustment*

No.	Aspek	Nomor item	
		favoreble	unfavoreble
1.	Persepsi terhadap realita	1, 2, 19, 20, 38	10, 28, 29, 39
2.	Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres	3, 21, 40	11, 12, 13, 30, 31, 41, 42
3.	Gambaran diri yang positif	4, 5, 22, 23, 43, 44	14, 15, 32, 33, 45
4.	Kemampuan meng-ekspresikan emosi dengan baik	6, 7, 24, 25, 46	16, 34, 35, 47
5.	Memiliki hubungan interpersonal yang baik	8, 9, 26, 27, 48, 49	17, 18, 36, 37, 50
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>25</b>

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk agar hasil dari penelitiannya bersifat legit. Berikut tekniknya:

##### 1. Studi lapangan

Pada teknik ini, peneliti akan mendatangi langsung objek penelitiannya, yaitu Pon. Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kab. Kediri. Peneliti melakukan pengamatan langsung, sehingga peneliti memperoleh berbagai informasi dan data yang diteliti. Dengan melakukan:

##### a. Skala

Peneliti mengumpulkan data penelitian dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang dikembangkan oleh Likert dan memiliki 4 atau lebih pilihan jawaban yang skornya merepresentasikan sifat subjek

yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku.<sup>37</sup> Jenis skala yang digunakan oleh peneliti adalah kuisisioner. Kuisisioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara peneliti memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan yang tertulis untuk dijawab oleh responden.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini terdapat 2 instrumen penelitian yakni dari variabel *self-adjustment* dan *psychological well-being*.

b. Wawancara

Yaitu melakukan tanya jawab kepada subjek penelitian secara lisan untuk memperoleh informasi. Informasi yang dinyatakan dalam tulisan dan direkam secara audio. Teknik ini dilakukan untuk menguatkan hasil dari penelitian yang dilakukan.

2. Dokumentasi

Teknik ini dilakukan dengan menganalisis data-data terpilih, seperti data populasi, letak geografis lembaga, dan lain-lain. Pada teknik ini peneliti mendapatkan data profil Pon. Pes Arriyadi Putri Ringinagung Kab. Kediri, struktur kepengurusan, kegiatan-kegiatan yang dilakukan, dan letak geografisnya.

---

<sup>37</sup> Weksi Budiaji, "Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (*The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale*)," *Ilmu Pertanian Dan Perikanan* 2, no. 2 (2013): 127–33. h. 129

<sup>38</sup> Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Coba Alat Ukur

Suatu skala dikatakan dapat digunakan dalam penelitian apabila dinyatakan valid (shahih) dan reliable (andal) menurut statistik tertentu melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba skala ini bertujuan untuk menentukan validitas dan reliabilitas skala (alat ukur) penelitian. Hal tersebut dimaksudkan untuk melihat butir-butir pernyataan skala peneliti baik untuk variabel *dependent* maupun *independent* mampu mengukur apa yang ingin diukur.

Skala penelitian dapat digunakan apabila telah dikatakan valid atau reliable berdasarkan statistik dengan melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Tribakti yang tinggal di Pon. Pes arriyadl Putri Ringinagung Kab. Kediri sebanyak 24 mahasiswa. Uji coba (*try out*) dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Setelah melakukan uji coba (*try out*) maka selanjutnya akan diskor dan dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23 for windows*.

#### a. Validitas

Menurut Azwar, validitas merupakan sejauh mana dan kecermatan suatu instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika dapat

difungsikan dengan tepat dan sesuai dengan apa yang diukur. Maka dari itu, peneliti menggunakan perbandingan  $r$  hitung (*pearson correlation*)  $\geq r$  tabel ( $r$  tabel pada produk momen). Jika nilai positif dan  $r$  hitung  $\geq r$  tabel, maka item dinyatakan valid. Namun jika  $r$  hitung  $< r$  tabel, maka item dinyatakan tidak valid.<sup>39</sup>  $R$  tabel yang digunakan oleh peneliti yaitupada signifikansi 0,05 dengan uji 2 sisi dan dengan jumlah  $N=24$ , sehingga didapatkan nilai  $r$  tabel 0,404.

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Item *Psychological Well-Being***

No.	Pernyataan	Item Valid	Item Tidak Valid
1.	Penerimaan diri	1, 2, 11, 12, 22, 33, 41	23, 32, 40
2.	Hubungan positif dengan orang lain	3, 24, 35, 43	13, 14, 25, 34, 42, 44
3.	Kemandirian	16, 26, 27, 45, 46	4, 5, 15, 36
4.	Penguasaan lingkungan	6, 17, 18, 28, 29, 37	47, 48
5.	Tujuan hidup	7, 8, 49	19, 50
6.	Pengembangan pribadi	20, 31, 38, 39, 51, 52	9, 10, 21, 30
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>21</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah item dari skala *psychological well-being* adalah sebanyak 52 item dan setelah dilakukan uji coba, menghasilkan 31 item valid. Pada aspek penerimaan diri, terdapat 7 item valid dengan 3 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain

<sup>39</sup> Purwono, R. A. (2017). *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS, ed Puput Cahya Ambarwati, 3rd ed.* Ponorogo: CV. WADE GROUP.

terdapat 4 item valid dengan 2 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. Pada aspek kemandirian terdapat 5 item valid dengan 3 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. Pada aspek penguasaan lingkungan terdapat 6 item valid dengan 3 item *favorable* dan 3 item *unfavorable*. Pada aspek tujuan hidup terdapat 3 item valid dengan 3 item *favorable*. Dan yang terakhir pada aspek pengembangan pribadi terdapat 6 item valid dengan 2 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*.

**Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Item *Self-Adjustment***

No.	Pernyataan	Item Valid	Item Tidak Valid
1.	Persepsi terhadap realita	19, 20	1, 2, 10, 28, 29, 38, 39
2.	Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres	21, 11, 13, 41	3, 12, 30, 31, 40, 41
3.	Gambaran diri yang positif	5, 14, 15, 22, 32, 33, 44	4, 23, 43, 45
4.	Kemampuan ekspresikan dengan baik	6, 7, 35, 47	16, 24, 25, 34, 49
5.	Memiliki hubungan interpersonal yang baik	8, 9, 26, 27, 37, 48, 49	17, 18, 36, 50
	<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah item dari skala *self-adjustment* adalah sebanyak 50 item dan setelah dilakukan uji coba, menghasilkan 25 item valid. Pada aspek persepsi terhadap realita, terdapat 2 item valid pada 2 item *favorable*. Pada aspek kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan dan stres terdapat 4 item valid dengan 1 item *favorable* dan 3 item *unfavorable*. Pada aspek gambaran diri yang positif terdapat 7 item

valid dengan 3 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*. Pada aspek kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik terdapat 4 item valid dengan 2 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. Dan yang terakhir pada aspek memiliki hubungan interpersonal yang baik terdapat 8 item valid dengan 6 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*.

b. Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas, peneliti perlu untuk melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas ini dilakukan untuk mengetahui konsistensi dari sebuah alat ukur yang digunakan. Saat melakukan pengujian ini, peneliti hanya akan menghitung reliabilitas skala dengan item yang sudah valid. Metode yang digunakan ialah *Chronbach Alpha* dengan nilai batasan 0,6.

2. Metode Analisi Data

a. Uji Normalitas

Metode ini digunakan sebagai syarat sebelum melakukan uji regresi. Jika didapatkan distribusi data normal, maka uji regresi menggunakan uji parametrik. Namun, jika didapatkan distribusi data tidak normal, uji regresi dilakukan dengan menggunakan non parametrik. *Kolmogorov-Smirnov Test* adalah tes yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel bebas (*independent*) apakah berasal dari populasi yang sama. Artinya tes ini diterapkan untuk pembuktian apakah sampel yang diambil berasal dari satu populasi yang sama atau

berbeda. Dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika Signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data normal
- 2) Jika Signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data tidak normal

b. Uji Linieritas

Data Uji linieritas data merupakan salah satu syarat dilakukannya analisis regresi linier sederhana. Apabila data tidak linier maka analisis tidak dapat dilanjutkan. Uji linieritas dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05, yaitu:

- 1) Jika nilai *Deviation from Linierity* Sig.  $> 0,05$ , maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.
- 2) Jika nilai *Deviation from Linierity* Sig.  $< 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23 for windows*.

c. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Uji analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada variabel dependen (variabel Y), nilai variabel dependen berdasarkan nilai independen (variabel X) yang diketahui. Tujuan utama penggunaan regresi ini adalah untuk

memprediksi atau memperkirakan nilai variabel dependen dalam hubungannya dengan variabel independen dengan demikian, keputusan dapat dibuat untuk memprediksi seberapa besar perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel dinaik turunkan. Analisis regresi linier sederhana ini dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23 for windows*.

