

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono pada tahun 2009 ialah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan meneliti populasi/sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisisnya bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis.<sup>1</sup>

Sementara itu, penelitian korelasional ialah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih dimana hubungan tersebut dalam penelitian ini bersifat prediktif yakni suatu variabel (independen atau prediktif) dapat memprediksi variabel lain (dependen atau kriteria).<sup>2</sup> Sejalan dengan hal itu, penelitian ini dimaksudkan untuk untuk membuktikan adanya pengaruh antara variabel kebahagiaan (X1) dan berpikir positif (X2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y).

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2020), 14.

<sup>2</sup> Agus Abdul Rahman, *Metode Penelitian Psikologi* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2017), 91.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah segala sesuatu berbentuk atribut yang mempunyai variasi, sehingga dari hal tersebut dapat diperoleh informasi dengan menarik kesimpulan.<sup>3</sup> Dalam penelitian ini menggunakan variabel sebagai berikut:

1. Variabel independen (X), ialah variabel bebas yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini ada dua yakni kebahagiaan (X1) dan berpikir positif (X2).
2. Variabel dependen (Y), ialah variabel terikat yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini yakni kesejahteraan psikologis.

## **C. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri, Jalan Batung, Cindai Alus, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan.

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 68.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi ialah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari makhluk hidup, gejala, benda, nilai, tes atau sebuah peristiwa yang digunakan sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.<sup>4</sup> Populasi dari penelitian ini adalah seluruh santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura berjumlah 140 orang.

### 2. Sampel

Sampel ialah bagian dari populasi yang mempunyai ciri atau keadaan tertentu. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yakni penarikan sampel dengan pertimbangan tertentu atau menggunakan kriteria.<sup>5</sup> Peneliti menggunakan teknik ini karena sesuai dengan penelitian kuantitatif yang tidak melakukan generalisasi. Adapun total sampel yang diambil ialah keseluruhan dari jumlah populasi yakni sebanyak 140 orang dengan kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

---

<sup>4</sup> Karimuddin Abdullah dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022), 79.

<sup>5</sup> Dahlia Amelia dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif, Metpen* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2023), 99.

- b. Berusia 11-14 tahun.
- c. Bersedia menjadi responden tanpa paksaan.

## **E. Data dan Sumber Data**

### **1. Data Primer**

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari sumbernya seperti subjek penelitian yang diperoleh dengan cara wawancara, observasi maupun skala penelitian.<sup>6</sup> Pada penelitian ini, peneliti ingin memperoleh data primer dengan mengetahui tingkat kebahagiaan, tingkat berpikir positif, tingkat kesejahteraan psikologis, pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis, pengaruh berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis, dan pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura melalui wawancara langsung santriwati baru, observasi interaksi juga aktivitas santriwati baru, dan pemberian instrumen berupa skala penelitian.

---

<sup>6</sup> Meita Sekar Sari dan Muhammad Zefri, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan di Lingkungan Kecamatan Langkapura," *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (2019): 311.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang didapatkan secara tidak langsung dari objek penelitian dan dalam penelitian ini menggunakan referensi seperti buku atau *e-book*, jurnal, skripsi terdahulu, literatur lain yang berkaitan dengan teori kebahagiaan, berpikir positif, kesejahteraan psikologis, santriwati baru, serta data struktural yang diperoleh dari pihak Tata Usaha, Pengasuhan, Pendidikan Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.<sup>7</sup>

### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dengan studi pendahuluan menggunakan wawancara dan observasi kepada beberapa santriwati baru Darul Hijrah Putri Martapura. Selain itu, menggunakan teknik angket berupa kuesioner dari responden melalui pertanyaan/ Pernyataan tertulis dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala likert yakni skala untuk mengukur persepsi, sikap, atau pendapat seseorang mengenai suatu fenomena penelitian. Skala likert biasanya dibedakan menjadi dua kelompok item (pernyataan), yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Alternatif jawaban yang digunakan pada skala likert seperti; Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 4 pada item *favorable* dan nilai 1 pada item

---

<sup>7</sup> Sari dan Zefri, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan di Lingkungan Kecamatan Langkapura."

*unfavorable*, Sesuai (S) dengan nilai 3 pada item *favorable* dan nilai 2 pada item *unfavorable*, Tidak Sesuai (TS) dengan nilai 2 pada item *favorable* dan nilai 3 pada item *unfavorable*, Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan nilai 1 pada item *favorable* dan nilai 4 pada item *unfavorable*.<sup>8</sup>

## G. Instrumen Penelitian

Untuk menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka diperlukan adanya pengukuran melalui instrumen penelitian berupa skala.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini, skala yang digunakan terdiri dari tiga skala yakni skala kesejahteraan psikologis, skala kebahagiaan, dan skala berpikir positif.

### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian ini menggunakan skala adopsi *Ryff's Psychological Well-Being* dari penelitian Hasni Alfisahrin pada tahun 2023 berjudul "Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Santri Pondok Pesantren di Bangkinang" yang telah diadaptasi dan direvisi oleh Revelia pada tahun 2018 dengan reliabilitas (*Cronbach's alpha*), *full scale (37 items)*: 0.954.<sup>10</sup> *Blue print* skala yang diukur sebagai berikut:

---

<sup>8</sup> Amelia dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif*, 122.

<sup>9</sup> Amelia dkk, 138.

<sup>10</sup> Hasni Alfisahrin, "Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Santri Pondok Pesantren di Bangkinang," *Tesis* (Pekanbaru: UIN Suska Riau, 2023).

TABEL 3. 1 *BLUE PRINT* SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No.	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			F	UF	
1	Mampu menerima keadaan diri ( <i>self acceptance</i> )	Sikap positif terhadap diri sendiri.		18	4
		Mampu menerima diri sendiri.	6, 24	30	
2	Mampu membina hubungan dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain.	12, 22	10, 34	6
		Memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.	28	16	
3	Mandiri ( <i>autonomy</i> )	Mampu mengambil keputusan sendiri.	1, 7, 25	19, 31	6
		Mampu berperilaku sesuai standar pribadi.	37		
4	Mampu mengontrol lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan sesuai kondisi pribadi.	2, 3, 8, 20, 36	14, 32	8
		Mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan.		26	
5	Memiliki tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	Memiliki tujuan, target, dan arah dalam hidupnya.	11, 29, 35	4, 5, 17, 23	7
6	Mampu mengembangkan potensi diri ( <i>personal growth</i> )	Mampu merealisasikan potensi diri.	21	15	6
		Terbuka pada pengalaman baru.	9, 33	13, 27	
<b>TOTAL</b>			<b>20</b>	<b>17</b>	<b>37</b>

## 2. Skala Kebahagiaan

Dalam penelitian ini menggunakan skala adopsi *The PERMAProfiler* yang telah diadaptasi oleh Elfida dkk. pada tahun 2021. Jumlah aitem yang diukur sebanyak 14 aitem favorable dengan hasil reliabilitas total sebesar 0.944 (CR) dan 0.929 ( $\alpha$  Cronbach).<sup>11</sup> *Blue print* skala yang diukur adalah sebagai berikut:

TABEL 3. 2 *BLUE PRINT* SKALA *THE PERMAProfiler*

No.	ASPEK	INDIKATOR	ITEM F	JUMLAH
1	<i>Positive Emotion</i>	Perasaan bahagia atas kehidupan yang menyenangkan dan memiliki banyak perasaan positif.	3, 13, 22	3
2	<i>Engagement</i>	Kemampuan untuk sepenuhnya melibatkan pikiran dan perasaan secara penuh dalam aktivitas yang dijalani.	2,10	2
3	<i>Relationship</i>	Kemampuan untuk membangun hubungan yang saling mendukung dan menguatkan satu sama lain.	8, 19,21	3
4	<i>Meaning</i>	Memiliki tujuan, dapat memberikan pengabdian, dan merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.	7,9,20	3
5	<i>Accomplishment</i>	Berusaha mencapai tujuan yang dimiliki dan merasa lega dan puas ketika tujuan berhasil terpenuhi.	1,5, 15	3
<b>TOTAL</b>				<b>14</b>

<sup>11</sup> Diana Elfida dkk., "Adaptasi dan Uji Properti Psikometrik *The PERMA-Profiler* pada Orang Indonesia," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 1 (2021): 81–103, <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>.

### 3. Skala Berpikir Positif

Dalam penelitian ini menggunakan adopsi dari skala berpikir positif oleh Nur Jannatun Na'im pada tahun 2017 "Pengaruh Berpikir Positif terhadap Motivasi Berprestasi pada Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Walisongo Putri Cukir Jombang.<sup>12</sup> *Blue print* skala yang diukur adalah sebagai berikut:

TABEL 3. 3 *BLUE PRINT* SKALA BERPIKIR POSITIF

No.	ASPEK	INDIKATOR	ITEM F	JUMLAH
1	Harapan Positif	Optimis dapat menyelesaikan masalah	4,9	9
		Memusatkan perhatian pada kesuksesan	7, 22	
		Menjauhkan perasaan takut akan kegagalan	5, 11, 13, 20, 19	
2	Afirmasi Diri	Percaya pada diri sendiri	6, 21	3
		Selalu bersyukur dengan apa yang dimilikinya	18	
3	Pernyataan Menilai	Tidak Berpikir objektif dan rasional	12, 14, 16	5
		Tidak fanatik dalam menghadapi hal yang tidak menyenangkan	1, 10	
4	Penyesuaian terhadap Kenyataan	Diri Tidak menyalahkan diri sendiri	2, 17	5
		Suatu Menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi	3, 8, 15	
<b>TOTAL</b>				<b>22</b>

<sup>12</sup> Nur Jannatun Na'im, "Pengaruh Berpikir Positif terhadap Motivasi Berprestasi pada Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Walisongo Putri Cukir Jombang," *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017).

## H. Desain Pengukuran

Sebelum dibagikan kepada responden, skala penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat dipercaya dan mengetahui valid tidaknya alat ukur.

### 1. Validitas

Validitas bertepatan dengan “ketepatan” alat ukur yang mana dalam hal ini instrumen atau alat ukur yang valid akan berbuah data yang valid pula.<sup>13</sup> Validitas dikelompokkan menjadi empat pendekatan yakni validitas logis yang diperoleh melalui pemikiran seperti validitas isi dan validitas konstruk. Kemudian, validitas empiris yang sudah diuji secara empiris seperti validitas internal dan validitas eksternal. Penelitian ini menggunakan validitas isi untuk menunjukkan sejauh mana butir aitem mampu mewakili perilaku sampel penelitian dengan melewati *professional judgment*.<sup>14</sup> Dimana dalam hal ini, *professional judgment* yakni meminta pendapat ahli terkait validitas isi skala penelitian yaitu dosen pembimbing.

Uji validitas pada alat ukur variabel kebahagiaan yakni *The Perma-Profiler* menunjukkan validitas yang memuaskan, yaitu nilai AVE di atas 0.5 sehingga alat ukur ini valid digunakan.<sup>15</sup> Kemudian, uji validitas pada alat ukur variabel

---

<sup>13</sup> Andi Ibrahim dkk., *Metodologi Penelitian* (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018), 12.

<sup>14</sup> Suhirman dan Yusuf, *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Panduan Praktis* (Mataram: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram, 2019).

<sup>15</sup> Elfida dkk., “Adaptasi dan Uji Properti Psikometrik *The PERMA-Profiler* pada Orang Indonesia.”

kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai  $t > 1.96$  yang berarti signifikan dan alat ukur ini valid digunakan.<sup>16</sup> Sementara itu, alat ukur variabel berpikir positif menunjukkan nilai  $r_{xy} \geq 0.30$  yang dimaknai telah mencapai standar validitas alat ukur.<sup>17</sup>

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas ialah suatu tingkat konsistensi dari suatu instrumen atau alat ukur yang mana dalam hal ini instrumen atau alat ukur yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur hal yang hendak diukur.<sup>18</sup> Metode yang sering digunakan untuk menguji realibilitas dalam suatu penelitian ialah metode *Cronbach's Alpha* yang mana tinggi rendahnya reliabilitas dipaparkan oleh suatu nilai yang disebut koefisien reliabilitas dengan rentang 0-1. Berikut ialah rumus *Alpha Cronbach's*. Jika nilai *Alpha Cronbach's* kisaran  $< 0.50$  maka reliabilitas rendah,  $0.50 < \alpha < 0.70$  maka reliabilitas moderat,  $\alpha > 0.70$  maka reliabilitas mencukupi,  $\alpha > 0.80$  maka reliabilitas kuat,  $\alpha > 0.90$  maka reliabilitas sempurna. Suatu instrumen dinyatakan reliabel ketika nilai *Cronbach's Alpha*  $>$

---

<sup>16</sup> Merlyna Revelia, "Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Ryff ' S Psychological Well - Being," *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)* 7, no. 1 (2018): 8–14.

<sup>17</sup> Na'im, "Pengaruh Berpikir Positif terhadap Motivasi Berprestasi pada Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Walisongo Putri Cukir Jombang."

<sup>18</sup> Ibrahim dkk., *Metodologi Penelitian*, 13.

0.60.<sup>19</sup> berikut merupakan nilai koefisien reliabilitas pada instrumen skala kesejahteraan psikologis, skala kebahagiaan, dan skala berpikir positif:

TABEL 3. 4 HASIL UJI RELIABILITAS INSTRUMEN

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
Kesejahteraan Psikologis	0.954
Kebahagiaan	0.929
Berpikir Positif	0.882

## I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis statistika deskriptif yang gunanya untuk mendeskripsikan data dari hasil penelitian pada variabel kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis sehingga dapat diketahui sebaran datanya.<sup>20</sup> Perhitungan dan analisis data kuantitatif dilakukan dengan metode statistik menggunakan *Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP) 0.18.0.0*.

Pada penelitian ini, terdapat tiga langkah dalam teknik analisis data yakni uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi, dan uji hipotesis. Sebelum menjelajahi tiga langkah tersebut, peneliti melakukan uji deskriptif yang mana bertujuan untuk

<sup>19</sup> Rokhmad Slamet dan Sri Wahyuningsih, "Validitas dan Reliabilitas terhadap Instrumen Kepuasan Kerja," *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis* 17, no. 2 (2022): 51–58, <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>.

<sup>20</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010): 126.

melihat suatu gambaran kecenderungan masing-masing variabel seperti mengukur pemusatan data dengan mengukur jumlah (sum), rata-rata (mean), nilai yang sering muncul (modus), nilai tengah (median), nilai skor terendah (minimum), nilai skor tertinggi (maximum), dan ukuran penyebaran data dengan mengukur standar deviasi (SD).

Uji validitas dan reliabilitas ialah hal pertama yang dilakukan dalam analisis data yang mana bertujuan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat dipercaya dan mengetahui valid tidaknya skala instrumen penelitian. Skala instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila nilai *correlated* di atas 0.300 atau sama dengan 0.300.<sup>21</sup> Sedangkan, nilai reliabilitas suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0.60.<sup>22</sup> Dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur adopsi, maka nilai validitas dan reliabilitas masing-masing alat ukur tertera pada asal alat ukur itu sendiri.

Langkah kedua ialah uji asumsi sebagai prasyarat analisis regresi ganda yang bertujuan untuk mendapati model regresi yang memenuhi asumsi dan linier yang baik dalam hal ketepatan estimasi, tidak adanya bias, dan kekonsistenan. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang digunakan ialah uji normalitas untuk menguji data yang memiliki nilai residu normal atau sebaliknya. Metode uji normalitas yang

---

<sup>21</sup> Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas, ed. 4* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013): 147.

<sup>22</sup> Slamet dan Wahyuningsih, "Validitas dan Reliabilitas terhadap Instrumen Kepuasan Kerja."

digunakan ialah *Kolmogorov Smirnov* dengan syarat data terdistribusi normal ketika nilai signifikan  $>0.050$ . Dapat juga menggunakan visualisasi histogram dan Q-Q plot dengan syarat data terdistribusi normal ketika gambar histogram berbentuk lonceng dan titik-titik yang mengikuti garis lurus pada Q-Q plot.<sup>23</sup>

Uji asumsi kedua yakni uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier pada data penelitian dimana menggunakan visualisasi Q-Q plot dan Partial Plot pada JASP. Selanjutnya, uji multikolinearitas guna mengetahui adanya korelasi tinggi antar variabel independen dengan model regresi linier ganda. Multikolinearitas tidak terjadi jika nilai toleransi  $>0.100$  dan nilai VIF  $<10.00$ .<sup>24</sup>

Uji asumsi terakhir yakni uji heteroskedastisitas yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan varians dari residual pada suatu pengamatan ke pengamatan lainnya. Dikatakan tidak heteroskedastisitas ketika model regresi pada plotnya tidak mempunyai pola yang jelas seperti melebar, bergelombang, menyempit, serta titik-titik yang menyebar di atas dan di bawah angka nol sumbu Y.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Syarifuddin dan Al Saudi Ibnu, *Metode Riset Praktis Regresi Berganda dengan SPSS* (Palangkaraya: Bobby Digital Center, 2022): 66, [http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4022/1/BUKU METODE Riset PRAKTIS.pdf](http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4022/1/BUKU%20METODE%20RISET%20PRAKTIS.pdf).

<sup>24</sup> Arif dkk., "Pengaruh Angka Harapan Hidup Saat Lahir (AHH), Harapan Lama Sekolah (HLS) dan Rata-Rata Lama Sekolah (RLS) terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Provinsi Jambi," *Jurnal Statistika Universitas Jambi* 2, no. 2 (2023): 116–23.

<sup>25</sup> Arif dkk.

Uji hipotesis merupakan langkah terakhir dalam analisis data penelitian. Uji analisis regresi linier berganda digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh antara dua variabel bebas dan variabel terikat yang terdiri dari uji F simultan dan uji t parsial.<sup>26</sup> Uji F simultan digunakan bertujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh secara simultan atau bersamaan antar variabel independen dan variabel dependen dengan syarat nilai signifikansi  $<0.05$ . Sedangkan, uji t parsial untuk melihat masing-masing variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Syarifuddin dan Ibnu, *Metode Riset Praktis Regresi Berganda dengan SPSS*, 77.

<sup>27</sup> Arif dkk., "Pengaruh Angka Harapan Hidup Saat Lahir (AHH), Harapan Lama Sekolah (HLS) Dan Rata-Rata Lama Sekolah (RLS) terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Provinsi Jambi."