

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik *kuasi* eksperimen. Pendekatan kuantitatif akan terlihat dari data yang diperoleh yaitu berupa angka dan akan dianalisis secara statistik (Seniati., dkk. 2009: 22). Selain itu dinamakan penelitian *kuasi* eksperimen karena tidak memenuhi syarat dalam penelitian eksperimen yaitu randomisasi dalam pemilihan subjek (Seniati, dkk. 2009: 37). Lebih lanjut seniati menjelaskan bahwa randomisasi tidak dilakukan karena perlakuan akan diberikan pada kelas yang sudah ada dan ditentukan oleh tempat penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *One-Group Pretest-Posttest Group Design*). Pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variable terikat (VT) yaitu skor *pre test* sebelum diberikan *treatmen*. Dan setelah diberikan *treatmen* dilakukan lagi pengukuran VT dengan alat ukur yang sama (Seniati., dkk. 2009: 118). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2015: 74).

3.2 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian, populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian (Noor, 2012: 147). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa yang ada di SMA

Muhammadiyah 1 Bantul JL. Urip Sumoharjo 04/A Bantul, Bantul, Kec. Bantul, Kab. Bantul Prov. D.I. Yogyakarta.

Sampel adalah sejumlah anggota yang dipilih dari populasi (Noor, 2012: 147). Pengambilan sampel adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi dan dimaksudkan untuk menemukan karakteristik dari populasi (Noor, 2012: 148-149). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Noor, (2012: 155) menjelaskan metode *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu:

1. Remaja dengan *quality of life* rendah dan sedang di SMA Muhammadiyah Bantul
2. Siswa yang sedang dalam penanganan guru BK
3. Kelas X dan XI SMA
4. Muslim
5. Kooperatif

3.3 Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (VB) dan variabel terikat (VT). Variabel Penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Variabel Penelitian

Variabel Bebas (X)	Pelatihan Bersyukur
Variabel Terikat (Y)	<i>Quality of Life</i>

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah Pelatihan Bersyukur dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Quality of Life*.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian yang akan dioperasionalkan yaitu bersyukur dan *quality of life*.

3.4.1 Bersyukur

Syukur berarti ungkapan rasa terimakasih kepada Allah SWT kerana telah diberikan sebuah kenikmatan (Abidin., 2014:112). Ungkapan terima kasih tersebut dapat diimplementasikan melalui ekspresi *ridha* atau senang dan melahirkan tindakan-tindakan positif atas nikmat tersebut (Rusdi, 2016: 42). Orang yang bersyukur senantiasa menggunakan setiap kesempatan untuk selalu mengabdikan kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan perkataan Abu Sa'id al-Kharraz yang menjelaskan bahwa syukur merupakan bentuk pengakuan nikmat kepada yang memberi nikmat Oleh karena itu, konsep syukur mengajarkan untuk sadar dan mengakui bahwa segala itu hanya datang dari satu sumber yaitu Allah SWT. (Rusdi, 2014:113).

Ada beberapa cara bersyukur yaitu:

1. Syukur dengan hati.

Mengakui dengan sepenuh hati segala nikmat yang telah Allah SWT berikan adalah bentuk dari syukur dengan hati. Ia menyadari bahwa segala perolehannya di dunia ini tidak berdasar pada kecerdasan, keahlian maupun kerja keras semata. Akan tetapi, semua itu adalah bentuk anugrah dari Allah SWT. Keyakinan seperti itu dapat menjadikan seseorang menerima dengan lapang dada setiap nikmat yang Allah berikan baik itu kecil maupun besar.

2. Syukur dengan lidah

Setelah mengakui dengan hati, seseorang perlu mengungkapkannya dengan lisan. Syukur dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan atau mengungkapkan syukur tersebut. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah SWT melalui ucapan "*Alhamdulillah*". Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT.

3. Syukur dengan perbuatan

Menjalankan syariat Islam dengan mentaati aturan Allah dalam semua aspek kehidupan adalah bentuk syukur dengan perbuatan. Ia mampu menggunakan segala nikmat dari Allah sesuai dengan jalan yang diridhai Allah SWT.

Rusdi, (2016: 43-44) menyebutkan kegiatan yang dapat dilakukan dalam proses bersyukur yaitu:

1. Langkah awal bersyukur adalah *ma'rifah al-ni'mah* atau mengenali nikmat tersebut. Awal dari perilaku syukur adalah mengetahui nikmat (*ma'rifah al-ni'mah*). Dengan begitu, setiap manusia mampu merasakan kadarnya, mengetahui dari mana berasal yaitu dari Allah SWT, mengenali dan membedakannya.
2. Tahap kedua yaitu *qubuul al-bi'amh* atau menerima setiap nikmat dengan menampakkan kebutuhan akan nikmat tersebut.
3. Tahap ketiga yaitu memberikan pujian atas nikmat tersebut. Tidak menutupinya bahkan kufur terhadapnya
4. Tahap keempat yaitu menggunakan setiap nikmat dengan perbuatan yang diridhai Allah dan menjauhi penggunaan setiap nikmat dari perbuatan yang dibenci oleh Allah SWT

5. Tahap kelima yaitu taat kepada Allah SWT sebagai bentuk dari syukur. Sehingga syukur diawali dari internal berupa penerimaan atau *ridha*, setelah itu respon dengan perilaku.

5.4.2 *Quality of life*

Menurut WHOQOL-BREF (dalam rapley, 2003), kualitas hidup terdiri dari empat aspek, yaitu:

1. Kesehatan fisik. Aspek ini memiliki beberapa indikator yaitu, aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan, energi dan kelelahan, mobilitas, sakit dan ketidaknyamanan, tidur/istirahat, kapasitas kerja
2. Kesejahteraan psikologis. Aspek ini memiliki beberapa indikator yaitu, *bodily image appearance*, perasaan negative, perasaan positif, *self-esteem*, spiritual/agama/keyakinan pribadi, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi.
3. Hubungan social. Aspek ini memiliki tiga indikator yaitu, mencakup relasi personal, dukungan sosial, aktivitas seksual
4. Hubungan dengan lingkungan. Aspek ini memiliki beberapa indikator yaitu, sumber finansial, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, perawatan kesehatan dan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas, lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru maupun keterampilan, partisipasi dan mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan di waktu luang, lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim serta transportasi.

3.5 Rancangan Penelitian

Berikut tabel rancangan penelitian berdasarkan tabel rancangan Noor, (2012:116-117).

Tabel 3.2 Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Intervensi	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Skala *Quality of Life* (QoL) sebelum diberikan perlakuan

O₂ : Skala *Quality of Life* (QoL) setelah diberikan perlakuan

X : Ada *treatment* Pelatihan bersyukur

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan sebagai pengumpul data dalam suatu penelitian dan akan dibuat dalam bentuk skala penelitian. Sebelum peneliti memberikan skala kepada sampel penelitian, peneliti akan membuat *blueprint* skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori *QualityOf Life* dari WHOQOL (*The World Health Organization QualityOf Life*) *Blueprint* skala terdiri dari 4 aspek dan masing-masing aspek memiliki bobot sebesar 25%. *Blueprint* skala terdiri dari 100 pernyataan yang terdiri dari 50 pertanyaan *favorable* dan 50 pertanyaan *unfavorable*.

Adapun *blueprint quality of life* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.3 *Blueprint* skala *quality of life*

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Aitem
Fisik	Aktivitas sehari-hari	1	13	22
	Ketergantungan pada obat-obatan	62, 59	14, 75	
	Energi dan kelelahan	3	73	
	Mobilitas	2, 61	12, 72	
	Sakit	4, 60	11, 71	
	Ketidaknyamanan	5, 67	10, 74	
	Tidur/istirahat	8	15	
Psikologi	Penampilan tubuh	6, 64	18, 78	32
	Perasaan negative	9, 68	17, 79	
	Perasaan positif	19, 69	32, 80	
	<i>Self-esteem</i>	21, 70	31, 89	
	Spiritual/agama/keyakinan	20, 84	25, 99	
	Pribadi	22, 83	36, 98	
	Berpikir	27, 82	34, 97	
	Memori	24,85	35, 92	
	Konsentrasi	28, 81	33, 93	
Hubungan sosial	Mencakup relasi personal	30, 87	44, 94	12
	Dukungan social	29, 23	38, 95	
	Aktivitas seksual	39, 88	47, 26	
Hubungan dengan lingkungan	Finansial	40, 37	46, 76	30
	Kebebasan	41, 100	48, 45	
	Keamanan// dan keselamatan fisik	43, 7	49, 65	
	Perawatan kesehatan dan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas	42,16	50,77	
	Lingkungan rumah	51, 86	54	
	Kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru	52, 66	55, 91	
	Keterampilan berkomunikasi	57	96, 90	

	Mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi	58	63	
	Lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim serta transportasi.	53	56	
TOTAL AITEM		100		

Skala diatas akan digunakan untuk mendapatkan data mengenai *quality of life*. Objek akan menilai skala yang diberikan oleh peneliti. Sebelum menggunakan skala tersebut dalam penelitian, peneliti akan menyebarkan skala kepada 100 siswa di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sebagai uji validitas skala. Setelah skala valid, peneliti akan menyebarkan skala tersebut kepada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Bantul yang nantinya akan dipilih untuk terlibat sebagai subjek penelitian. Penilaian tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Jawaban sangat setuju (SS)
2. Jawaban setuju (S)
3. Jawaban tidak setuju (TS)
4. Jawaban sangat tidak setuju (STS)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif akan diperoleh dari hasil pengukuran *quality of life* siswa menggunakan instrumen *quality of life* yang dirancang oleh peneliti berdasarkan teori *quality of life* dari WHOQOL.

Untuk mendukung kebutuhan analisis, peneliti memerlukan sejumlah data dengan menggunakan teknik pengumpulan data skala dan wawancara.

3.7.1 Skala

Dalam sebuah penelitian kuantitatif dibutuhkan suatu alat yang dinamakan skala untuk mengukur data. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan skala *ordinal* untuk mendapatkan data dari subjek. Skala *ordinal* dipilih untuk membantu peneliti agar mendapatkan jawaban suatu pernyataan dengan jelas dari subjek. Skala *ordinal* merupakan skala yang digunakan untuk membedakan kategori berdasarkan tingkatan urutan dan untuk mendapatkan data dimana subjek mengutarakan pendapatnya dengan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. (Cohen dkk, 2011:604-606).

3.7.2 Wawancara

Siregar (2012:18) menjelaskan wawancara adalah proses memperoleh keterangan/data untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden menggunakan alat yang dinamakan panduan wawancara.

3.7.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpul data dengan menelusuri atau melacak data dari dokumen atau sesuatu yang memiliki nilai sejarah yang terkait dengan tema penelitian (Ismail, 2015: 77-78).

3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Siregar, (2013:46) menyebutkan instrumen penelitian yang baik adalah yang memenuhi beberapa kriteria diantaranya validitas dan reliabilitas.

1. Validitas

Validitas atau kesahihan adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur (Noor, 2012: 132). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukurnya (Siregar. 2013 47).

2. Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan reliabel jika dapat konsisten atau memberikan hasil yang sama ketika diujikan dua kali atau lebih dan digunakan pada kelompok yang sama dengan alat ukur yang juga sama.

3.9 Analisa dan Penyajian Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dengan teknik statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, yaitu pengujian non-parametrik untuk melihat *pre-test* dan *post-test* pelatihan bersyukur dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji ini juga berfungsi untuk melihat seberapa efektifnya pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja. Program komputer yang digunakan untuk mengolah data yaitu program SPSS-*Statistical Product And Service Solutions* 19.0 For Windows. Data dalam penelitian ini juga akan dianalisis secara deskriptif kualitatif