

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Stres
2. Variabel Bebas : Kebersyukuran

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres

Stres pada wanita menopause dapat diketahui dengan melihat skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala. Skala stres yang digunakan merupakan modifikasi dari skala yang disusun oleh Widhianingrum (2012) yang disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yaitu wanita menopause diungkapkan melalui empat aspek yang dikemukakan oleh Hardjana(1994). Skala ini disajikan dengan format pilihan berupa skala *Likert*, dengan menyajikan pernyataan maupun pertanyaan dalam sebuah kuisiner atau angket. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi stres pada wanita menopause. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah stres pada wanita menopause.

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran dapat diketahui dengan melihat skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala. Skala yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran merupakan adaptasi dari skala *Psychological Measures of Islamic Gratitude* (PMIG) yang di susun oleh Kurniawan, dkk (2012) dengan

berlandaskan teori dari Al Munajjid (2006). Skala ini disajikan dengan format pilihan berupa skala *Likert*, dengan menyajikan pernyataan maupun pertanyaan dalam sebuah kuisioner atau angket. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi kebersyukuran. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kebersyukuran.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah wanita yang sudah mengalami menopause. Adapun karakteristik subjek adalah sebagai berikut:

1. Beragama Islam
2. Berusia 50 – 65 tahun
3. Masih memiliki pasangan

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Adapun dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala, yakni cara pengumpulan data dengan daftar pernyataan maupun pertanyaan yang diberikan pada subjek (Azwar, 2013). Karakteristik skala psikologi antara lain: stimulus berisi pernyataan atau pertanyaan yang tidak langsung mengungkap atribut yang diukur, berisi banyak aitem, respon subjek tidak dikelompokkan ke dalam jawaban benar atau salah apabila jawaban dapat diterima dan dikerjakan dengan sungguh-sungguh.

Langkah-langkah yang digunakan dalam membuat pernyataan maupun pertanyaan sebelum diterapkan menjadi instrument penelitian adalah:

1. Menentukan Skala Pengukuran

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, apabila alat ukur tersebut digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Pengukuran suatu variabel dan masing-masing data diukur menggunakan model skala *Likert*. Model skala ini digunakan untuk mengungkapkan sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Fenomena sosial yang diangkat dalam penelitian ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2003). Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Skala Stres

Skala stress pada wanita menopause yang digunakan dalam penelitian ini dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Widhianingrum (2012), dengan 40 butir pernyataan. Peneliti memodifikasi skala tersebut dengan mengganti butir-butir pernyataan berdasarkan teori Hardjana (1994). Adapun aspek yang diungkap dalam skala ini, antara lain: (1) aspek emosional, (2) aspek intelektual, (3) aspek fisiologis, dan (4) aspek interpersonal.

Skala ini, dalam pengukurannya menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari empat pilihan alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KK), Sering (SR), dan Selalu (SL). Adapun

alternatif jawaban bergerak dari interval angka 1 sampai 4, untuk aitem yang bersifat *favorable* nilai 4 diberikan pada jawaban SL, nilai 3 diberikan pada jawaban SR, nilai 2 diberikan pada jawaban KK, dan nilai 1 diberikan pada jawaban TP. Sebaliknya, untuk aitem yang bersifat *unfavorable* nilai 4 diberikan pada jawaban TP, nilai 3 diberikan pada jawaban KK, nilai 2 diberikan pada jawaban SR, dan nilai 1 diberikan pada jawaban SL.

b. Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari alat ukur *Psychological Measures of Islamic Gratitude* (PMIG) yang disusun oleh Kurniawan, Romdhon, Akbar, & Endah (2012), dengan 25 butir pertanyaan. Skala ini dibuat untuk mengetahui sejauhmana seseorang merasa bersyukur atas segala nikmat yang telah dimiliki didasarkan pada aspek kebersyukuran yang diungkapkan oleh Kurniawan, Romdhon, Akbar, & Endah (2012), yaitu: (1) bersyukur dengan qalbu, (2) bersyukur dengan lisan kepada Allah (memuji Allah), (3) bersyukur dengan lisan kepada manusia (berterima kasih), dan (4) bersyukur dengan tindakan.

Skala ini, dalam pengukurannya menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari empat pilihan alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KK), Sering (SR), dan Selalu (SL). Adapun alternatif jawaban bergerak dari interval angka 1 sampai 4. Semua aitem yang ada dalam skala ini merupakan aitem yang bersifat *favorable* sehingga nilai 4 diberikan pada jawaban SL, nilai 3 diberikan pada

jawaban SR, nilai 2 diberikan pada jawaban KK, dan nilai 1 diberikan pada jawaban TP.

2. Menyusun Alat Ukur

Langkah kedua adalah menyusun alat ukur pada masing-masing variabel dari indikator yang telah ditentukan ke dalam beberapa butir aitem, selanjutnya penyebaran butir-butir aitem dari skala yang telah dibuat. Berikut di bawah ini merupakan tabel distribusi butir skala stres menopause dan skala kebersyukuran sebelum uji coba:

Tabel 1

Distribusi Butir Skala Stres Menopause Sebelum Uji Coba

Aspek	Butir <i>Favorable</i>	Butir <i>Unfavorable</i>	Jumlah
	Nomor Butir	Nomor Butir	
Emosional	1,2,3,13,24	14,15,23,25,26	10
Intelektual	4,27,30	5,6,16,17,28,29	9
Fisiologis	7,8,9,19,31,37,38	18,32,33	10
Interpersonal	20,21,34,36	10,11,12,22,35,39,40	11
Total	19	21	40

Tabel 2

Distribusi Butir Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba

Aspek	Butir <i>Favorable</i>	Butir <i>Unfavorable</i>	Jumlah
	Nomor Butir	Nomor Butir	
Bersyukur dengan Qalbu	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	-	9
Bersyukur dengan Lisan kepada Allah (Memuji Allah)	10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 21	-	8
Bersyukur dengan Lisan kepada Manusia (Berterima Kasih)	16, 18, 19, 20	-	4

Bersyukur dengan Tindakan	22, 23, 24, 25	-	4
Total	25	0	25

E. Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas akan dilakukan pada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stress menopause dan skala kebersyukuran. Uji validitas dan reliabilitas ini dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui sejauh mana skala penelitian akurat sesuai dengan tujuan penelitian serta dapat dipercaya karena teruji konsistensinya.

1. Uji Validitas

Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas tinggi jika alat ukur tersebut dapat memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan batas kritis 0.3, sehingga aitem yang memiliki indeks daya beda lebih besar atau sama dengan 0.3 layak dimasukkan ke dalam skala penelitian (Azwar, 1997).

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas dapat dikatakan sebagai suatu kejegan, kestabilan, keandalan, konsistensi, dan sebagainya. Ide pokok konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007). Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama dan selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah. Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji tingkat kepercayaan instrumen, untuk

menguji reliabilitas ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan membagi instrumen menjadi dua kelompok (Sugiyono, 2003). Pengujian ini menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS).

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis statistik korelasi dari *Pearson*. Teknik ini dipilih karena menurut Priyatno (2009) teknik korelasi bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih. Untuk menjaga keakuratan dan kemudahan dalam mengolah data, maka penelitian ini menggunakan teknik perhitungan data dengan dibantu *SPSS 17.00 for windows*.