

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, merupakan pendekatan yang menggunakan populasi serta sampel tertentu serta pengumpulan data melalui instrumen penelitian dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ada sebelumnya. Pada pendekatan ini, terdapat pendekatan yang merupakan sebagian dari metode kuantitatif, adalah metode penelitian korelasional. Menurut Iting, penelitian korelasional adalah penelitian yang mengidentifikasi hubungan antara satu atau beberapa ubahan lainnya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang bertujuan mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi pada variable-variabel tersebut.¹ Sehingga dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) yaitu *Self affirmation* dengan variabel dependen (Y) yaitu kesejahteraan psikologis yang memungkinkan bagi penulis untuk menghasilkan bukti empiris dan dapat diuji secara statistik dalam setting remaja putri yang berada di pondok pesantren.

¹Dani Iting, Syarifuddin Ondeng, dan Muh. Khalifah Mustami, "Pendekatan Penelitian Korelasional: Konsep, Metode, dan Aplikasinya," *Jurnal Panrita* 05, no. 02 (December 2024): 127–141.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi terhadap objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dipelajari, sehingga dapat menarik sebuah kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.² Pada penelitian ini, keseluruhan populasi diambil dari lima kelas yaitu sebanyak 136 siswi kelas 7 SMP di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri. Selain itu, pada penelitian ini memilih remaja putri sebagai responden karena remaja putri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Seperti yang disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng dkk, dalam temuan penelitiannya menyatakan bahwa remaja putri memiliki cara menghadapi stres yang berbeda dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap stress yang memicu hormon tertentu yang memunculkan perasaan cemas, gelisah dan takut.³

Pernyataan tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Umadiyan da Kalifia yang menyatakan bahwa faktor hormonal memiliki peran yang kuat dalam perubahan suasana hati pada perempuan. Selain itu, bahwa perempuan lebih sensitif pada hubungan interpersonal karena adanya

²Sugiyono, *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bdanung: Alfabeta, 2018). Hal 80.

³Catur Saptaning Wilujeng, Intan Yusuf Habibie, dan Agustiana Dwi Indiah Ventyaningsih, "Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Pada Remaja Di SMP Brawijaya Smart School," *Smart Society Empowerment Journal* 3, no. 1 (2023): 6, <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>.

peran ganda yang menuntut perempuan untuk menyesuaikan diri dengan aturan di lingkungan pesantren, sekaligus memenuhi ekspektasi sosial sebagai seorang perempuan.⁴

2. Sampel

Sampel dalam penelitian merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam sebuah penelitian, sampel digunakan harus diambil dari populasi yang ada di dalam penelitian sehingga sampel dalam sebuah penelitian dalam bersifat representatif atau mewakili populasi.⁵ Pada penelitian, teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling. Hal ini, karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan tanpa memperhatikan status yang ada di dalam populasi tersebut.⁶ Pemilihan kriteria siswa sebagai sampel remaja awal sebagai subjek penelitian, diantaranya:

- a. Remaja awal putri berusia 12-15 tahun
- b. Bertempat tinggal di PP. Al Mahrusiyah III Ngampel Kota Kediri
- c. Bersekolah di SMP Al-Mahrusiyah III Ngampel kota Kediri.

Dalam penentuan jumlah sampel pada dipengaruhi beberapa faktor.

Adapun dalam penelitian ini menggunakan taraf *significant* 5%. Pada

⁴Salsabila Umadiyan dan Anna Dina Kalifia, "Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki- Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi," *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 1 (2024): 293–296.

⁵Sugiyono. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bdanung: Alfabeta, 2018). Hal 80

⁶Zahara Fadilla et al., *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022), hal 5-115.

ukuran sampel yang lebih besar kecenderungan tingkat kepercayaan dan akurasi hasil penelitian lebih tinggi. Pada penelitian ini, dalam penentuan jumlah sampel untuk mewakili populasi adalah menggunakan rumus Slovin. Berikut merupakan hitungan dari rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{136}{1 + 136 (0,05)^2}$$

$$n = 101$$

Sehingga dari perhitungan menggunakan rumus Slovin diatas, pada penelitian ini, terdapat 101 siswi remaja putri diambil dari kelas 7 yang dijadikan sebagai sampel penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini, menggunakan metode teknik pengumpulan data berupa kuesioner atau angket *Self affirmation* untuk mengukur tingkat afirmasi diri dan PBWS untuk mengukur tingkat Kesejahteraan psikologis pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Pada penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner. Angket atau Kuesioner merupakan sebuah instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan

menyediakan pernyataan kepada responden.⁷ Dalam penelitian ini, angket yang digunakan adalah skala ukur PWBS untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, Instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti serta bertujuan untuk mendapatkan hasil data kuantitatif yang valid, sehingga dalam instrumen penelitian ini perlu digunakan dalam bentuk skala.⁸ Pada penelitian ini, instrumen penelitian dibuat berdasarkan aspek-aspek yang ada di dalam *Self affirmation* diantaranya yaitu menjaga integritas diri, dipicu oleh ancaman, memulihkan harga diri dan pengaruh sosial dan lingkungan serta aspek-aspek yang ada di dalam Kesejahteraan Psikologis diantaranya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Dalam masing-masing aspek terbagi menjadi beberapa indikator yang disusun menjadi sebuah item pernyataan instrumen. Selain itu, dalam instrumen ini juga menggunakan Skala Likert yang dikembangkan oleh Rensis Likert pada tahun 1932 dengan lima pilihan jawaban, antara lain SS (sangat sesuai), S (sesuai), Netral (N), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak

⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Hal 80

⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Hal 80

sesuai) untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) pada remaja putri.⁹

Tabel 3. 1 Skala Likert

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	Sangat Tidak Sesuai
Sesuai	4	Tidak Sesuai
Netral	3	Netral
Tidak Sesuai	2	Sesuai
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Sesuai

1. Instrumen Skala *Self affirmation*

Berikut merupakan Blueprint Kuesioner yang dimodifikasi dari Steele untuk mengukur tingkat Kesejahteraan Psikologis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Self affirmation*

Aspek	Indikator	Butir item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Menjaga integritas diri	Mengidentifikasi remaja putri dalam menjaga integritas diri melalui perilaku dan keyakinan dari nilai-nilai yang dianut	3, 7, 15, 21	2, 14	6
Dipicu oleh ancaman	Mengidentifikasi remaja putri cara menghadapi	1, 11, 23, 25	8, 12	6

⁹Malcolm Koo dan Shih-Wei Yang, "Likert-Type Scale," *Encyclopedia* 5, no. 1 (2025): 18, <https://www.mdpi.com/2673-8392/5/1/18>.

Aspek	Indikator	Butir item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
	ancaman terhadap harga diri mereka			
Memulihkan harga diri	Mengidentifikasi remaja putri kemampuan mengatasi ancaman terhadap integritas diri mereka	9, 17, 22, 26	6, 16, 20	7
Pengaruh sosial dan lingkungan	Mengidentifikasi pengaruh sosial dan lingkungan di sekitar remaja putri dalam menegaskan kembali integritas diri mereka	5, 13, 19, 24	4, 10, 18	7
Total		16	10	26

2. Instrumen Skala Kesejahteraan Psikologis

Berikut merupakan Blueprint Kuesioner yang diadopsi dari Ryff untuk mengukur tingkat Kesejahteraan Psikologis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	Butir item		Jumlah
		<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	Mengidentifikasi seorang remaja putri memandang diri mereka sebagai orang yang mandiri serta mampu melawan tekanan sosial	1, 4, 8, 14, 18	38, 49, 50, 51	9

Aspek	Indikator	Butir item		Jumlah
		<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	Mengidentifikasi seorang remaja putri mampu mengendalikan dan bertindak dalam lingkungan sekitarnya.	6, 10, 12, 16, 22	28, 30, 32, 42	9
Pengembangan diri (<i>Personal growth</i>)	Mengidentifikasi seorang remaja putri memiliki rasa keinginan untuk berkembang dan meningkatkan diri di masa depan.	2, 15, 20, 24	26, 33, 36, 45	8
Hubungan positif dengan orang di sekitar (<i>Positive relations with others</i>)	Mengidentifikasi seorang siswa memiliki hubungan yang memuaskan dan saling percaya dengan orang lain.	5, 9, 19, 23	29, 34, 39, 43, 46	9
Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	Mengidentifikasi seorang remaja putri memiliki keyakinan yang berkontribusi dalam makna kehidupan.	3, 13, 21	27, 37, 41, 44, 47	8
Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>)	Mengidentifikasi seorang remaja putri memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri	7, 11, 17, 48, 52	25, 31, 35, 40	9
Total		26	26	52

(sumber: adaptasi Ryff, 2018)

E. Teknik Analisis data

Dalam penelitian kuantitatif menurut Sugiyono, teknik analisis merupakan suatu teknik yang menggunakan metode statistik yang sudah tersedia untuk menganalisis data yang didapatkan dari penelitian untuk kemudian digunakan menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis dalam penelitian.¹⁰ Pada penelitian ini, penulis menggunakan bantuan software berupa aplikasi SPSS versi 26 untuk mengolah data hasil penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa analisis data, diantaranya:

1. Uji instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk menguji instrumen data sehingga dapat digunakan untuk mengetahui kecermatan atau kevalidan suatu aitem dalam pengukuran. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan try out terpakai untuk menguji validitas skala variabel *Self affirmation* (X) dan validitas skala variabel Kesejahteraan psikologis (Y) dengan jumlah sampel sebanyak 101 orang remaja putri kelas 7A-7E SMP Al-Mahrusiyah

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu bagian dari teknik analisis data yang gunanya untuk mengukur kesesuaian atau keselarasan hasil pengukuran

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. hal 120

di tingkat kenyataan empiris.¹¹ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan try out terpakai untuk menguji reliabilitas skala variabel *Self affirmation* (X) dan reliabilitas skala variabel Kesejahteraan psikologis (Y) dengan jumlah sampel sebanyak 101 orang remaja putri kelas 7A-7E SMP Al-Mahrusiyah

2. Uji Deskriptif

Uji deskriptif merupakan suatu analisis yang menggambarkan tentang data statistik berupa *mean, sum, standar deviasi, variance, range* dan lain sebagainya.¹² Pada penelitian ini, uji deskriptif ini bertujuan untuk melihat variabel kesejahteraan psikologis dan variabel *Self affirmation* terdistribusi dengan baik terhadap remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan suatu uji yang digunakan sebagai syarat yang harus dipenuhi pada analisis regresi linier berganda. dalam uji asumsi ini perlu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data tersebut normal atau tidak sebagai syarat yang dipenuhi dalam analisis parametrik.¹³

¹¹Astuti. *Statistika Psikologi: Analisa Data Dengan SPSS*, hal 90

¹²Fidia Astuti, *Statistika Psikologi: Analisa Data Dengan SPSS* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024). Hal 90

¹³Astuti. *Statistika Psikologi: Analisa Data Dengan SPSS*, hal 90.

4. Uji Korelasi

Uji Korelasi merupakan suatu uji yang digunakan untuk analisis hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y).¹⁴ Pada penelitian ini, menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment Correlation* yang bertujuan untuk mengetahui arah serta kekuatan hubungan antara variabel (X) yaitu *Self affirmation* memiliki hubungan terhadap variabel (Y) yaitu kesejahteraan psikologis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.

¹⁴Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). Hal 180.