BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitafif korelasional dengan melakukan kajian *expost factor* yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu atau lebih variabel independen (bebas) terhadap satu variabel dependen (tergantung). Model ini mengasumsikan adanya hubungan satu garis/linier antara variabel dependen dengan masing-masing prediktornya (Janie, 2012).

B. Variabel Penelitian

Mengidentifikasi variabel-variabel penelitian perlu ditentukan sebelum melakukan pengumpulan data. Pengidentifikasian variabel-variabel penelitian akan membantu dalam penentuan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang relevan dengan tujuan penelitian. Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel bebas (X1) : Rasa syukur

Variabel bebas (X2) : Dukungan sosial

Variabel tergantung (Y) : Stres

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Stres

Stres adalah reaksi tubuh terhadap keadaan atau kejadian (stressor) yaitu berupa tuntutan atau beban hidup, beban mental, sistem biologis dimana lansia tidak memiliki kesesuaian antara tuntutan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga dapat menimbulkan tekanan, perubahan non-spesifik baik positif maupun negatif, tegangan emosi, dan lain-lain yang dapat mengancam kesejahteraan lansia. Adapun indikator yang digunakan untuk mengukur stres adalah berdasarkan dimensi stres yaitu :

a. Perasaan yang Tidak Terprediksi *(feeling of unpredictability)*

   Ketika lansia yang tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba, maka individu tersebut akan menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa sehingga hal inilah yang mengakibatkan munculnya stres.

b. Perasaan yang Tidak Terkontrol *(feeling of uncontrollability)*

   Ketika lansia tidak mampu mengendalikan peristiwa yang tidak terprediksi maka lansia tidak mampu mengontrol segala peristiwa yang terjadi sehingga memberikan efek munculnya kondisi stres.

c. Perasaan Tertekan *(feeling of overloaded)*

   Lansia dengan Perasaan tertekan yang berat juga akan lebih rentan mengalami stres dibandingkan lansia yang tidak mengalami perasaan tertekan dengan hal-hal dalam kehidupannya.

2. Rasa Syukur

Rasa syukur adalah emosi atau perasaan lansia sebagai ciri pribadi yang positif yaitu berupa pengakuan, pujian, ucapan terimakasih yang diiringi dengan rasa gembira dan puas hati terhadap segala rahmat dan nikmat yang diberikan oleh Allah dan orang-orang disekitar lansia yang biasanya diawali oleh persepsi bahwa lansia merasa memdapatkan sebuah kebaikan dan manfaat dari orang lain. Adapun indikator untuk mengukur rasa syukur adalah menggunakan aspek-aspek rasa syukur yaitu :

a. Intensitas *(Intencity)*, Aspek ini menjelaskan bahwa lansia yang bersyukur ketika mengalami peritiwa positif akan lebih menambah intensitas rasa syukurnya
b. Frekuensi *(Frequency),* yaitu menjelaskan bahwa lansia yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan perasaan bersyukur setiap harinya dan rasa syukur dapat diperoleh dari peristiwa-peristiwa sederhana atau tindakan kebaikan dan kesopanan.
c. Rentang *(Span),* yaitu menjelaskan bahwa banyaknya peristiwa kehidupan yang terjadi pada slansia yang dapat disyukuri pada waktu tertentu. Misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri dengan berbagai manfaat lainnya.
d. Keterikatan *(Density),* yaitu lansia yang mengalami perasaan bersyukur terhadap sesuatu hal yang positif akan mengingat nama-

nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, keluarga, dan teman.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang-orang disekitar lansia yang memiliki hubungan kekerabatan atau tidak memiliki hubungan kekerabatan, baik berupa dukungan emosional, instrumental, informatif dan persahabatan yang dapat memberikan kenyamanan, harga diri dan menjadi mediator dalam menyelesaikan masalah bagi lansia. Adapun indikator yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah menggunakan dimensi dukungan sosial sebagai berikut :

a. Bimbingan (*Guidance*), dengan adanya dukungan sosial berupa bimbingan, memungkinkan lansia untuk mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.
b. Hubungan yang terpercaya (*Reliable alliance*), dalam dukungan sosial jenis ini, lansia mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika lansia membutuhkan bantuan.
c. Adanya pengakuan (*Reassuranc e of worth*), pada dukungan sosial jenis ini, lansia mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga.

d. Kesempatan untuk pengasuhan (*Opportunity for nurturance*), jenis dukungan sosial ini memungkinkan lansia untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan sehingga mereka merasa dianggap penting dan dibutuhkan oleh orang lain.

e. Kelekatan (*Attachments*), jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan lansia memperoleh kedekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi lansia.

f. Integrasi sosial (*Social integration*), jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan lansia untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk saling berbagi minat dan keprihatinan.

D. Subjek Penelitian

Polulasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Pekanbaru yang terbagi ke dalam dua tempat, yaitu lansia yang bertempat tinggal di Panti Lansia Khusnul Khotimah dan lansia yang bertempat tinggal di rumah pribadi. Keseluruhan jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 125 orang lansia yang terdiri dari 25 orang yang tinggal di panti Lansia dan 100 orang yang tinggal bersama keluarga. Pengambilan jumlah subjek berdasarkan asumsi statistik parametrik, dengan jumlah sampel >30 (Usman & Akbar, dalam Agung, 2012).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling.* Adapun karakteristik dari subjek penelitian ini adalah para lansia yang berusia 60 tahun keatas. Hal ini disesuaikan dengan dimulainya

seseorang memasuki usia lanjut. Selain itu sesuai dengan UU No. 13 pasal (1), (3) (4) 13 1998 tentang kesehatan lansia (dalam Maryam, 2008) yang mengatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang ditelitinya dengan tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti dan untuk mengetahuinya haruslah menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2010).

Metode yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif dengan skala. Untuk memperoleh data, dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu, skala stres, skala rasa syukur, dan skala dukungan sosial.

1. Skala Stres

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres adalah memodifikasi alat ukur *The Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dirancang oleh Cohen (1994). Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu yang dinilai sebagai stres. Skala ini terdiri dari 10 aitem yang disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka, yaitu perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability),* perasaan tidak terkontrol *(perasaan of uncontrollability)* dan perasaan tertekan *(feeling of overloaded), (*Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

Skala ini menggunakan alternatif yaitu tidak pernah (TP), jarang (J), kadang-kadang (KK), sering (S) dan sangat sering (SS). Namun, dengan melihat subjek penelitian ini adalah seorang lansia maka alternatif jawaban disederhanakan dengan menggunakan alternatif jawaban skala Guttman menjadi (Ya) dan (Tidak). Pemberian skor untuk skala ini yaitu 1 untuk jawaban (Ya) dan 0 untuk jawaban (Tidak) pada aitem yang mendukung *(favorable)* dan 0 untuk jawaban (Ya) dan 1 untuk jawaban (Tidak) pada aitem yang tidak mendukung *(unfavorable)*.

Konsistensi reliabilitas internal (Cronbach's αs) untuk skala stres *(PSS-10)* ini adalah sebesar α = 0.78 pada sampel Harris Poll dan α = 0.91 pada sampel eNation tahun 2006 dan 2009 (Cohen, Janicki-Deverts, 2012).

Tabel 3.1
Distribusi Aitem-Aitem Skala Stres

No.	Dimensi Stres	Sebaran Aitem		Total
		Favorable	***Unfavorable***	
1.	Perasaan Tidak Terprediksi	1, 6	4, 5	4
2.	Perasaan Tidak Terkontrol	2, 10	7	3
3.	Perasaan Tertekan	3, 8, 9		3
	Jumlah			**10**

2. Skala Rasa Syukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur rasa syukur memodifikasi alat ukur *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6).* Skala ini terdiri dari 6 aitem yang dibuat berdasarkan empat aspek rasa syukur menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002) yaitu intensitas (*intencity),* frekuensi *(frequency),* rentang *(span),* dan keterikatan (*density).*

Skala ini menggunakan alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), netral (N), agak setuju (AT), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Namun, dengan melihat subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seorang lansia maka alternatif jawaban disederhanakan dengan menggunakan alternatif jawaban skala Guttman menjadi Setuju (S) dan Tidak Setuju (TS). Pemberian skor untuk skala ini yaitu 2 untuk jawaban Setuju (S) dan 1 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) pada aitem yang mendukung *(favorable)* dan 1 untuk jawaban Setuju (S) dan 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) pada aitem tidak mendukung *(unfavorable).* Konsistensi reliabilitas internal untuk rasa syukur ini adalah sebesar $\alpha = 0.82$ (McCullough, Emmons & Tsang, 2002).

Tabel 3.2
Distribusi Aitem-Aitem Skala Rasa Syukur

No.	Aspek Rasa Syukur	Sebaran Aitem		Total
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Intensitas	1		1
2.	Frekuensi	5	6	2
3.	Rentang	2	3	2
4.	Keterikatan	4		1
	Jumlah			**6**

3. Skala Dukungan Sosial

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah dengan memodifikasi alat ukur *The Social Provision Scale (SPS).* Skala ini terdiri dari 24 aitem yang dibuat berdasarkan pada enam dimensi dukungan sosial menurut Cutrona dan Russell (1987) yaitu bimbingan (*Guidance*), Hubungan yang terpercaya (*Reliable alliance*), Adanya pengakuan

(*Reassuranc e of worth*), Kesempatan untuk pengasuhan (*Opportunity for nurturance*), Kelekatan (*Attachments*) dan Integrasi sosial (*Social integration*). Namun dalam penelitian ini memodifikasi *Provision Scale (SPS)* menjadi 14 aitem yang disusun berdasarkan enam dimensi dukungan osial yang sama.

Skala ini menyediakan alternatif jawaban menggunakan skala likert yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Namun, dengan melihat subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seorang lansia maka alternatif jawaban disederhanakan dengan menggunakan alternatif jawaban skala Guttman menjadi Setuju (S) dan Tidak Setuju (TS). Pemberian skor untuk skala ini yaitu 2 untuk jawaban Setuju (S) dan 1 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) pada aitem yang mendukung *(favorable)* dan 1 untuk jawaban Setuju (S) dan 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) pada aitem tidak mendukung *(unfavorable).*

Konsistensi reliabilitas internal skala ini sangat baik ($\alpha = 0.93$) dengan koofisien alpha berkisar 0.59 untuk dimensi *Opportunity for Nurturance* (kesempatan untuk mengasuh) hingga 0.78 untuk dimensi *Guidance* (bimbingan), (Russell & Cutrona, dalam Lopez & Cooper, 2011).

Tabel 3.3
Distribusi Aitem-Aitem Skala Dukungan Sosial

No.	Dimensi Dukungan Sosial	Sebaran Aitem		Total
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Bimbingan	9, 11	3, 12	4
2.	Hubungan yang terpercaya	1	10	2
3.	Adanya pengakuan	6		1
4.	Kesempatan untuk pengasuhan	4, 7		2
5.	Kelekatan	13	2	2
6.	Integrasi sosial	5, 8	14	3
	Jumlah			**14**

E. Reliabilitas dan Validitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Dalam penelitian ini, baik skala stres, skala rasa syukur dan skala dukungan sosial akan dilakukan uji coba *(try out)* terlebih dahulu sebelum digunakan untuk penelitian yang sebenarnya. Uji coba tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Setalah melakukan uji coba maka selanjutnya diskor dan melakukan pengujian validitas dan realibilitas dengan bantuan *SPSS Version 18,0 for Windows*.

Uji coba alat ukur *(try out)* dilakukan dengan cara memeberikan skala penelitian kepada subjek penelitian. Dalam hal ini jumlah subjek yang digunakan untuk *try out* adalah sebanyak 55 orang lanisa yang terdiri dari 21 orang lansia yang tinggal di panti dan 34 lansia yang tinggal di rumah pribadi.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu teknik untuk melihat seberapa jauh skala dapat memberikan hasil yang konstan *(ajeg)* dalam suatu pengukuran. Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang 0.00

sampai 1.00. Koefisien yang mendekati angka 1.00 menunjukkan reliabilitas alat ukur yang semakin tinggi (Azwar, 2010). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS Version 18.00 for Windows.*

Setelah melakukan uji reliabilitas terhadap data *try out*, maka dapat digambarkan reliabilitas dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	Jumlah Subjek	*Crobach's Alpha*
Stres pada Lansia	9	55	0.757
Rasa Syukur	5	55	0.663
Dukungan Sosial	13	55	0.845

3. Uji Validitas

Validitas dapat diartikan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan kualitas fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu validitas yang menunjukkan sejauhmana aitem-aitem dalam skala mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur oleh skala tersebut (Azwar, 2010). Validitas isi dalam penelitian ini diukur menggunakan *professional judgment* yang dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

4. Uji Daya Diskriminasi

Azwar (2010) menyatakan bahwa apabila koefisien daya diskriminasi setiap aitem kurang dari pada 0.30 dianggap sebagai tidak memuaskan. Artinya daya beda setiap aitem memiliki nilai yang rendah. Koefisien yang berkisar antara 0.30 sampai dengan 0.50 dianggap memberikan kontribusi yang baik (Cronbach dalam

Azwar, 2010), artinya daya beda setiap aitem memiliki nilai yang tinggi. Namun apabila jumlah aitem tidak mencukupi sebagai jumlah yang diinginkan, maka batas kriteria bisa diturunkan menjadi 0.25.

Uji daya diskriminasi dalam penelitian ini dianalisa menggunaka program *SPSS version 18,0 for Windows* dengan acuan koefisien korelasi antar aitem besar dari 0.25 (>0.25) untuk masing-masing skala penelitian. Pada skala stres pada lansia memiliki koefisien korelasi antar aitem yang berkisar antara 0.273-0.744. Variabel rasa syukur memiliki koefisien korelasi antar aitem yang berkisar antara 0.296-0.588. Sedangkan pada variabel dukungan sosial memiliki koefisien korelasi antar aitem yang berkisar antara 0.294-0.687.

Setelah mendapatkan nilai koefisien antar aitem, maka terdapat beberapa aitem yang valid dan yang gugur untuk masing-masing skala. Berikut ini adalah gambaran aitem yang valid dan gugur pada masing-masing skala.

a. Skala Stres pada Lansia (*The Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Tabel 3.5
Distribusi Aitem-Aitem Skala Stres yang Valid dan Gugur

No.	Dimensi Stres	Sebaran Aitem				Total
		Favorable		*Unfavorable*		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Perasaan Tidak Terprediksi	1, 6	-	5	4	4
2.	Perasaan Tidak Terkontrol	2, 10	-	7	-	3
3.	Perasaan Tertekan	3, 8, 9	-	-	-	3
	Jumlah					**10**

Setelah dilakukan uji coba alat ukur *(try out)* skala stres dengan melihat koefisien korelasi antar aitem besar dari 0.25 (<0.25) maka terdapat 9 aitem yang dianggap valid dan 1 aitem yang gugur. Berdasarkan aitem-aitem yang valid,

maka dapat disusun *blue print* skala stres yang digunakan untuk penelitian dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.6
Distribusi Aitem-Aitem Skala Stres untuk Penelitian

No.	Dimensi Stres	Sebaran Aitem		Total
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Perasaan Tidak Terprediksi	1, 5	4	3
2.	Perasaan Tidak Terkontrol	2, 9	6	3
3.	Perasaan Tertekan	3, 7, 8		3
	Jumlah			**9**

b. Skala Rasa Syukur (*The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)*

Tabel 3.7
Distribusi Aitem-Aitem Skala Rasa Syukur yang Valid dan Gugur

No.	Aspek Rasa Syukur	Sebaran Aitem				Total
		Favorable		*Unfavorable*		
		Valid	*Gugur*	*Valid*	Gugur	
1.	Intensitas	1	-	-	-	1
2.	Frekuensi	-	5	6	-	1
3.	Rentang	2	-	3	-	2
4.	Keterikatan	4	-	-	-	1
	Jumlah					**5**

Setelah dilakukan uji coba alat ukur *(try out)* skala rasa syukur, maka terdapat 5 aitem yang dianggap valid dan 1 aitem yang gugur. Berdasarkan aitem-aitem yang valid, maka disusun *blue print* skala rasa syukur yang baru untuk penelitian dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.8
Distribusi Aitem-Aitem Skala Rasa Syukur untuk Penelitian

No.	Aspek Rasa Syukur	Sebaran Aitem		Total
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Intensitas	1		1
2.	Frekuensi		5	1
3.	Rentang	2	3	2
4.	Keterikatan	4		1
	Jumlah			**5**

c. Skala Dukungan Sosial (*The Social Provision Scale (SPS)*)

Tabel 3.9
Distribusi Aitem-Aitem Skala Dukungan Sosial Valid dan Gugur

No.	Dimensi Dukungan Sosial	Sebaran Aitem				Total
		Favorable		*Unfavorable*		
		Valid	*Gugur*	*Valid*	Gugur	
1.	Bimbingan	9, 11	-	3, 12	-	4
2.	Hubungan yang terpercaya	1	-	10	-	2
3.	Adanya pengakuan	6	-	-	-	1
4.	Kesempatan untuk pengasuhan	4, 7	-	-	-	2
5.	Kelekatan	13	-	-	2	2
6.	Integrasi sosial	5, 8	-	14	-	3
	Jumlah					**14**

Setelah dilakukan uji coba alat ukur *(try out)* skala rasa dukungan sosial, maka terdapat 13 aitem yang valid dan 1 aitem yang gugur. Berdasarkan aitem-aitem yang valid, maka disusun *blue print skala* dukungan sosial baru yang akan digunakan untuk penelitian dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.10
Distribusi Aitem-Aitem Skala Dukungan Sosial Untuk Penelitian

No.	Dimensi Dukungan Sosial	Sebaran Aitem		Total
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Bimbingan	8, 10	2, 11	4
2.	Hubungan yang terpercaya	1	9	2
3.	Adanya pengakuan	5		1
4.	Kesempatan untuk pengasuhan	3, 6		2
5.	Kelekatan	12		1
6.	Integrasi sosial	4, 7	13	3
	Jumlah			**13**

F. Metode Analisis Data

Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis inferesial yang meliputi teknik korelasional melalui metode *product moment* dan regresi berganda serta analisis deskriptif yang menampilkan nilai *mean, standar deviasi, range, minimum, maximum, frequency* dan *standar freedom.* Selain itu, juga dilakukan analisis tambahan statistik parametrik dengan menggunakan uji *t-test* dan analisis statistik non parametrik dengan menggunakan uji *kruskal-wallis* dan *mann-whitney*. Teknik analisis data ini menggunakan bantuan program *SPSS Version 18.00 for Windows.*

G. Jadwal Penelitian

Tebel 3.11
Jadwal Penelitian

No.	Nama Kegiatan	Tanggal
1.	Seminar Proposal	05 Juni 2013
2.	*Try Out*	15 Juli – 28 September 2013
3.	Penelitian	03 – 27 Oktober 2013
4.	Seminar Hasil	08 Januari 2014
5.	Ujian Munaqasyah	04 Februari 2014