

## BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan metode dan prosedur penelitian yang dilakukan. Pada bab ini akan dijelaskan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, pengembangan instrumen, analisis data, dan prosedur penelitian.

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berguna untuk menggambarkan tren dan menjelaskan hubungan antara variabel dalam literatur (Creswell, 2012). Berdasarkan tujuan dan hipotesis yang telah dipaparkan, Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah tipe korelasional, untuk melihat dan menjelaskan hubungan antara *flow experience* dalam menjalankan ibadah sholat (X) dengan *subjective well-being* (Y).



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

### B. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah individu dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Remaja Indonesia (rentang usia 10-24 tahun (Sawyer dkk., 2018))
- b. Beragama Islam

#### 2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah prosedur pengambilan sampel kuantitatif di mana pengambilan sampel berdasarkan atas ketersediaan atau kesiapan responden (Creswell, 2012), yakni responden yang memenuhi kriteria dan kebetulan dijumpai oleh peneliti. Jumlah sampel yang akan digunakan, dihitung menggunakan rumus Slovin. Berdasarkan rumus Slovin dengan *margin of error* 0,05, maka minimal jumlah sampel yang diperlukan

dalam penelitian ini adalah 400 sampel. Dalam penelitian ini, sampel berjumlah 420 orang yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, yakni Sumatera Barat, Riau dan Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, DI Yogyakarta, dan lain-lain.

### **C. Variabel Penelitian**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *flow experience* dan *subjective well-being*.

#### **1. Flow Experience**

##### **a. Definisi Konseptual**

Menurut Jackson & Marsh (1996) *flow experience* merupakan keadaan yang secara intrinsik menyenangkan dan disertai dengan keteraturan dalam kesadaran dimana individu memiliki tujuan yang jelas dan pengetahuan tentang aktivitas yang sedang dilakukan, berkonsentrasi penuh, memiliki kontrol, dan memiliki perasaan yang selaras dengan aktivitas tersebut.

##### **b. Definisi Operasional**

*Flow experience* merupakan keadaan yang dialami remaja ketika melakukan aktivitas sholat disertai dengan keteraturan, tujuan yang jelas, pengetahuan tentang makna dari aktivitas sholat yang sedang dilakukan, konsentrasi penuh, kontrol yang baik, maupun perasaan yang selaras dengan aktivitas sholat tersebut. Secara operasional diukur menggunakan *Flow State Scale* (FSS) yang telah diadaptasi oleh peneliti.

#### **2. Subjective Well-Being**

##### **a. Definisi Konseptual**

Menurut Diener dan Scollon (2003) kesejahteraan subjektif adalah evaluasi (penilaian) subjektif manusia tentang kehidupan mereka, yang mencakup konsep-konsep seperti kepuasan hidup (*life satisfaction*), emosi yang menyenangkan dan rendahnya emosi yang tidak menyenangkan, perasaan terpenuhi, serta kepuasan dalam pernikahan dan pekerjaan.

b. Definisi Operasional

*Subjective well-being* adalah penilaian kognitif dan afektif remaja tentang kehidupan mereka, penilaian tersebut mencakup konsep-konsep akan kepuasan hidup, emosi positif yang tinggi, dan emosi negatif yang rendah. Secara operasional diukur menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener dkk (1985) dan *The Positive Affect and Negative Affect Scales* (PANAS) dari Watson dkk (1988).

#### D. Intrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua intrumen, yakni instrumen untuk mengukur *flow experience* dan instrumen untuk mengukur *subjective well-being*.

##### 1. Instrumen *Flow Experience*

a. Identitas Instrumen

*Flow experience* diukur menggunakan *Flow State Scale* (FSS) yang dibuat oleh Jackson & Marsh (1996). Koefisien reliabilitas dari FSS (versi Jackson dan Marsh) mencapai 0.83 atau sangat reliabel. Alat ukur ini terdiri atas 36 item yang mengukur sembilan dimensi dalam *flow experience*, yaitu *action-awareness merging*, *concentration on task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, *autotelic experience*, *challenge-skill balance*, *clear goals*, dan *unambiguous feedback*. Untuk kepentingan penelitian ini, instrumen FSS diadaptasikan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia dan dalam konteks aktivitas ibadah sholat, berikut perolehan nilai reliabilitasnya.

**Tabel 3. 1 Uji Reliabilitas FSS**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,932	,936	36

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan modifikasi pada alat ukur FSS maka diperoleh skor reliabilitas sebesar 0,932 yang termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga instrumen FSS versi adaptasi ini dapat dikatakan

sangat reliabel dan dapat dipercaya sebagai instrumen untuk mengumpulkan data.

b. Kisi-kisi Instrumen

Adapun gambaran dari instrumen FSS dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen FSS**

No	Dimensi	Item	
		Favorable	Unfavorable
1	<i>Action-Awareness Merging</i>	3	-
2	<i>Concentration on Task at Hand</i>	3	-
3	<i>Sense of Control</i>	4	-
4	<i>Loss of Self Consciousness</i>	4	-
5	<i>Transformation of Time</i>	4	-
6	<i>Autotelic Experience</i>	4	-
7	<i>Challenge-Skill Balance</i>	4	-
8	<i>Clear Goals</i>	4	-
9	<i>Unambiguous Feedback</i>	6	-
Total		36	-

c. Pengisian Instrumen

Dalam pengisian skala ini subjek diminta untuk memberikan jawaban yang paling menggambarkan diri subjek atas pernyataan yang diberikan. Subjek memberikan jawaban dengan memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang disediakan, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), dan sangat setuju (5).

d. Penyekoran

Penyekoran jawaban responden pada instrumen *flow experience* dilakukan sebagai berikut.

**Tabel 3. 3 Skoring Instrumen FSS**

Item	Skor				
	STS	TS	N	S	SS
Favorable	1	2	3	4	5

e. Kategorisasi Skor

Dalam penilaian ini kategorisasi skor pada instrumen *flow state scale* (FSS) dikelompokkan menjadi tiga. Yaitu tinggi, sedang, dan rendah

berdasarkan rata-rata populasi ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) yang dihitung ke dalam skor Z dan skor T (Azwar, 2014).

**Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Instrumen FSS**

Kategori	Norma
<b>Tinggi</b>	$T \geq \mu + \sigma$
<b>Sedang</b>	$\mu - \sigma \leq T < \mu + \sigma$
<b>Rendah</b>	$\mu - \sigma$

**Tabel 3. 5 Interpretasi Kategorisasi Skor Instrumen FSS**

Kategori	Interpretasi
<b>Tinggi</b>	Kategori tinggi menunjukkan bahwa remaja melakukan sholat disertai dengan keteraturan, memiliki tujuan yang jelas dan pengetahuan tentang aktivitas yang sedang dilakukan, berkonsentrasi penuh, memiliki kontrol, dan memiliki perasaan yang selaras dengan aktivitas sholat tersebut.
<b>Sedang</b>	Kategori sedang menunjukkan bahwa remaja dalam melakukan sholat belum secara konsisten disertai dengan: keteraturan, tujuan yang jelas, pengetahuan tentang makna dari aktivitas yang sedang dilakukan, konsentrasi penuh, kontrol yang baik, maupun perasaan yang selaras dengan aktivitas tersebut.
<b>Rendah</b>	Kategori rendah menunjukkan bahwa remaja melakukan sholat tidak/kurang disertai dengan keteraturan dimana individu tidak memiliki tujuan yang jelas dan pengetahuan tentang aktivitas yang sedang dilakukan, tidak berkonsentrasi, tidak memiliki kontrol, dan tidak memiliki perasaan selaras dengan aktivitas tersebut.

## 2. Instrumen *Subjective Well-Being*

### a. Identitas Instrumen

*Subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener dkk (1985) dan *Positive and Negative Scale* (PANAS) dari Watson dkk (1988). Penggunaan dua alat ukur dalam satu variabel ini disebut sebagai *multimethod* yang dikarenakan *subjective well-being* terdiri atas gabungan *satisfaction with life* dengan *positive affect* dan *negative affect* individu. Dalam SWLS terdapat 5 item dengan 1 dimensi yakni dimensi kepuasan hidup dan dalam PANAS terdapat 20 item dengan 2 dimensi yakni *positive affect* dan *negative affect*. Reliabilitas alpha dari pengujian alat ukur SWLS ini secara keseluruhan adalah 0,87 atau memiliki reliabilitas tinggi, sedangkan reliabilitas alpha untuk alat ukur PANAS PA (*positive affect*) dan NA (*negative affect*) masing-masing adalah 0,86 dan 0,87 atau sangat tinggi. Versi asli kedua alat ukur ini berbahasa inggris, namun peneliti menggunakan versi terjemahan ke bahasa indonesia oleh Fadillah (2019), dengan nilai reliabilitas alpha 0,822 untuk SWLS, 0,900 untuk PA, dan 0,910 untuk NA.

### b. Kisi-kisi Instrumen

Adapun gambaran dari instrumen SWLS dan PANAS dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut.

**Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen SWLS dan PANAS**

Instrumen	Dimensi	Item	
		Favorable	Unfavorable
<i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS)	Kepuasan Hidup	5	-
<i>The Positive Affect and Negative Affect Scales</i> (PANAS)	Perasaan Positif	10	-
	Perasaan Negatif	10	-
<b>Total</b>		25	-

### c. Pengisian Instrumen

Dalam pengisian kuesioner ini subjek diminta untuk memberikan jawaban yang paling menggambarkan diri subjek atas pernyataan yang diberikan.

Untuk kuesioner *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) subjek memberikan jawaban dengan memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang disediakan, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), agak tidak setuju (3), netral (4), agak setuju (5), setuju (6), dan sangat setuju (7).

Untuk kuesioner *The Positive Affect and Negative Affect Scales* (PANAS) diisi dengan cara memilih salah satu jawaban dari lima alternatif jawaban yang disediakan, yaitu sangat sedikit (1), sedikit (2), sedang (3), banyak (4), dan sangat banyak (5).

d. Penyekoran

Penyekoran jawaban responden pada instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *The Positive Affect and Negative Affect Scales* (PANAS) dilakukan sebagai berikut:

**Tabel 3. 7 Skoring Instrumen SWLS**

Item	Skor						
	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5	6	7

**Tabel 3. 8 Skoring Instrumen PANAS**

Item	Skor				
	SS	Si	Sd	B	SB
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5

Penyekoran *subjective well-being* dilakukan dengan menjumlahkan hasil skor dari kedua instrumen, kemudian dilakukan pengkategorisasian berdasarkan jumlah skor dari setiap responden.

e. Kategorisasi Skor

Dalam penilaian ini kategorisasi skor pada instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *The Positive Affect and Negative Affect Scales* (PANAS) dikelompokkan menjadi tiga. Yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan rata-rata populasi ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) yang dihitung ke dalam skor Z dan skor T (Azwar, 2014). Kategorisasi variabel *subjective well-being* diperoleh dengan mendapatkan mean (rata-rata) dari kedua

skor Z instrumen SWLS dan PANAS sehingga nantinya hasil skoring dapat diinterpretasikan. Dari hasil pengolahan, dapat diketahui bahwa rata-rata *subjective well-being* sebesar 94,84 dengan standar deviasi sebesar 18,27.

**Tabel 3. 9 Kategorisasi Skor Instrumen SWLS dan PANAS**

Kategori	Norma
<b>Tinggi</b>	$T \geq \mu + \sigma$
<b>Sedang</b>	$\mu - \sigma \leq T < \mu + \sigma$
<b>Rendah</b>	$\mu - \sigma$

**Tabel 3. 10 Interpretasi Kategorisasi Skor *Subjective Well-Being***

Kategori	Interpretasi
<b>Tinggi</b>	Kategori tinggi menunjukkan bahwa remaja memiliki penilaian kognitif dan afektif yang tinggi tentang kehidupan mereka, penilaian tersebut mencakup konsep-konsep akan kepuasan hidup, emosi positif yang tinggi, dan emosi negatif yang rendah
<b>Sedang</b>	Kategori sedang menunjukkan bahwa remaja memiliki penilaian kognitif dan afektif yang cenderung biasa saja tentang kehidupan mereka, penilaian tersebut mencakup konsep-konsep akan kepuasan hidup yang cenderung biasa dan emosi positif dan negatif yang setara
<b>Rendah</b>	Kategori rendah menunjukkan bahwa remaja memiliki penilaian kognitif dan afektif yang rendah tentang kehidupan mereka, penilaian tersebut mencakup konsep-konsep akan kepuasan hidup yang rendah, emosi positif yang rendah, dan emosi negatif yang tinggi



## **E. Pengembangan Instrumen**

### **1. Adaptasi dan Modifikasi Instrumen**

Pada penelitian ini peneliti menerjemahkan dan mengadaptasi instrumen *flow state scale* (FSS) oleh Jackson & Marsh (1996) yang disesuaikan dengan tujuan dari penelitian ini. Kemudian versi yang sudah diterjemahkan dan diadaptasi diujicobakan kepada 302 responden di Indonesia yang sudah ditentukan kriterianya.

### **2. Expert Judgement**

Peneliti melakukan *expert judgement* untuk mengetahui apakah rumusan kalimat item sesuai dengan apa yang seharusnya diukur. *Expert judgement* dilakukan oleh ibu Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd. dan ibu Ghinaya Ummul M.H, S.Psi., M.Pd.

### **3. Uji Reliabilitas dan Validitas**

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat konsistensi alat ukur yang digunakan apakah memiliki hasil yang konsisten meskipun digunakan secara berulang pada objek yang sama. Dan uji validitas digunakan untuk menguji ketepatan atau kecermatan suatu alat ukur dalam pengukuran. Peneliti menggunakan *software SPSS* untuk melakukan uji reliabilitas setiap variabel.

Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh skor reliabilitas sebesar 0,932 yang termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga instrumen FSS versi adaptasi ini dapat dikatakan sangat reliabel. Sedangkan untuk uji validitas setiap item memiliki skor korelasi item total  $> r$  tabel, sehingga dapat dikatakan bahwa setiap item dari instrumen FSS versi adaptasi valid, dengan  $r$  tabel = 0,113.

### **4. Gambaran Komposisi Item Sebelum dan Setelah Try Out**

Setelah peneliti melakukan *try out* pada alat ukur, terdapat perubahan komposisi item pada alat ukur FSS yang semula berjumlah 36 item menjadi 35 item. Peneliti tidak menggunakan item ke-15, hal ini dikarenakan skor total korelasi item tersebut mendekati rendah yakni 0,205 ( $r$  tabel = 0,113). Sehingga peneliti memutuskan untuk membuang item tersebut.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan penyebaran kuesioner. Kuesioner terdiri atas empat bagian, yaitu *informed consent*, identitas responden, instrumen *flow experience*, dan instrumen *subjective well-being*. Kuesioner dibuat dalam *Google Form* yang kemudian disebar secara daring melalui media sosial *Whatsapp*, *Instagram*, *Twitter*, dan *Telegram* untuk selanjutnya diisi oleh responden yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian.

## G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional dengan metode *Spearman Rho* yang digunakan untuk melihat hubungan antar kedua variabel. Uji ini dipilih karena data yang diperoleh memiliki distribusi tidak normal. Selain itu, digunakan juga uji *Mann-Whitney* dan *Kruskal-Wallis* untuk membandingkan tingkatan setiap variabel berdasarkan demografis tertentu. Analisis dilakukan menggunakan *software IBM SPSS* versi 29.0.

## H. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terbagi dalam tiga tahap, yang akan dipaparkan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan *literature review* dan identifikasi masalah
- b. Merumuskan masalah dan kerangka penelitian
- c. Merumuskan desain dan prosedur penelitian
- d. Menentukan populasi dan sampel penelitian
- e. Menentukan instrumen penelitian
- f. Membuat *online form* sebagai media pengumpulan data

### 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan modifikasi dan uji coba instrumen penelitian
- b. Melakukan pengolahan data instrumen yang diuji coba
- c. Melakukan pengumpulan data.

- d. Melakukan pengolahan data.
- e. Melakukan interpretasi pada data hasil pengolahan.

### **3. Tahap Akhir**

- a. Mendeskripsikan hasil penelitian
- b. Membuat kesimpulan dan rekomendasi pada hasil penelitian
- c. Membuat laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi