

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Pada bagian ini berisi uraian tentang paradigma penelitian, metode dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, pengembangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif, prosedur penelitian dan teknik analisis data.

#### **3.1 Paradigma Penelitian**

Paradigma yang digunakan dalam penelitian adalah positivisme dengan tujuan menghasilkan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa. Positivisme melihat realitas terdiri dari kejadian yang dapat diamati oleh indra sehingga positivisme juga disebut objektif. Penelitian dengan paradigma positivisme menggunakan logika deduktif, variabel yang dapat diukur, pengujian hipotesis dan adanya kesimpulan mengenai suatu fenomena (Kivunja & Yukini, 2017).

#### **3.2 Pendekatan Penelitian**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menghasilkan data berupa angka mengenai efektivitas bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai penelitian yang didasarkan pada pengukuran dan perhitungan data (Houser, 2020). Pendekatan digunakan untuk menguji populasi atau sampel dengan menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan dan menjelaskan hubungan antar variabel yang ditemukan. Penelitian dilakukan dengan menentukan pertanyaan penelitian, mengembangkan instrument untuk mengumpulkan data, menganalisis data menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian, menginterpretasikan data, dan disajikan laporan akhir penelitian yang bersifat objektif (Creswell, 2012).

### 3.3 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif terdiri dari *true experimental*, *quasi-experimental*, dan *pre-experimental* (Cohen, et al., 2007; Houser, 2020). *True experimental* menyertakan penugasan acak ke dalam kelompok dan dilakukan dalam lingkungan buatan yang dirancang khusus sehingga variabel dapat diisolasi, dikontrol serta dimanipulasi. *Quasi-experimental* mirip dengan *true experimental* tetapi tidak ada penugasan acak pada kelompok dan lingkungannya merupakan dunia nyata bukan lingkungan buatan. *Pre-experimental* berjalan secara alami karena tidak bisa diisolasi dan dikontrol (Cohen, et al., 2007).

Pada bidang pendidikan banyak situasi yang perlu menggunakan kelompok utuh (Creswell, 2012). Sehingga metode penelitian yang digunakan yaitu dengan *quasi-experimental*. Pada penelitian *quasi-experimental* terdapat manipulasi yang dikendalikan tetapi dalam penetapan kelompok tidak dilakukan secara acak (Houser, 2020). Adapun proses penelitian meliputi (1) pemilihan subjek penelitian menggunakan strategi *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*; (2) sebelum diberikan bimbingan pribadi, dilakukan pengukuran awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengetahui kondisi awal kesejahteraan psikologis siswa; (3) pemberian bimbingan pribadi berbasis psikologi positif kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak diberikan bimbingan; (4) melakukan pengukuran akhir (*post-test*) kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengungkapkan kesejahteraan psikologis siswa setelah diberikan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif.

Sementara itu desain yang digunakan yaitu *nonequivalent pre-test and post-test group design* untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada desain penelitian ini, *pretest* dan *post-test* diberikan kepada semua kelompok yang terlibat. Lebih jelas berikut skema desain penelitiannya (Creswell, 2012).

Tabel 3.1  
*Pre- and Posttest Design*

Time →			
Select Control Group	Pretest	No Treatment	Posttest
Select Experimental Group	Pretest	Experimental Treatment	Posttest

Pada penelitian, kelompok eksperimen dan kontrol mendapatkan tes pada tahap awal instrument kesejahteraan psikologis. Kemudian kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. Selanjutnya kelompok eksperimen dan kontrol mendapatkan kembali tes pada tahap akhir dengan instrument kesejahteraan psikologis. Hal ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa.

### 3.4 Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian berjumlah 826 orang. Partisipan merupakan orang yang terlibat dalam proses pelaksanaan penelitian yang terdiri dari dosen bimbingan dan konseling, praktisi bimbingan dan konseling serta peserta didik Sekolah Menengah Atas. Adapun deskripsi partisipan diuraikan sebagai berikut pada tabel 3.2.

Tabel 3.2  
Partisipan Penelitian

No	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
1	Uji rasional pengembangan instrument kesejahteraan psikologis siswa	Dosen ahli bimbingan dan konseling ( <i>expert judgment</i> )	2
2	Uji keterbacaan instrument kesejahteraan psikologis siswa	Siswa Sekolah Menengah Atas	6

No	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
3	Uji coba empiric ( <i>try out</i> ) instrument kesejahteraan psikologi siswa	Siswa kelas X SMA Negeri Tasikmalaya	150
4	Survei profil kesejahteraan psikologi siswa	Siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya	28
		Siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya	101
		Siswa kelas X SMA Negeri 3 Tasikmalaya	57
		Siswa kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya	16
		Siswa kelas X SMA Negeri 5 Tasikmalaya	9
		Siswa kelas X SMA Negeri 6 Tasikmalaya	151
		Siswa kelas X SMA Negeri 7 Tasikmalaya	155
		Siswa kelas X SMA Negeri 8 Tasikmalaya	20
		Siswa kelas X SMA Negeri 9 Tasikmalaya	23
		Siswa kelas X SMA Negeri 10 Tasikmalaya	19
5	Uji rasional pengembangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif	Dosen ahli dan praktisis bimbingan dan konseling ( <i>expert judgment</i> )	5
6		Kelompok eksperimen	36

No	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
	Uji coba empirik bimbingan pribadi berbasis psikologi positif	Kelompok kontrol	36
			826

### 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian yaitu siswa kelas X SMAN Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 4.221 siswa. Adapun rincian populasi penelitian yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.3

Populasi Siswa Kelas X SMAN Taskimalaya Tahun Ajaran 2022/2023

No	Sekolah	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	SMAN 1	188	277	465
2	SMAN 2	187	232	419
3	SMAN 3	154	256	410
4	SMAN 4	165	211	376
5	SMAN 5	182	245	427
6	SMAN 6	170	291	461
7	SMAN 7	186	239	425
8	SMAN 8	166	239	405
9	SMAN 9	153	160	313
10	SMAN 10	235	285	520
<b>Jumlah</b>				<b>4.221</b>

Partisipan penelitian yaitu remaja yang merupakan siswa kelas X SMAN Kota Tasikmalaya. Strategi pengambilan sampel dilakukan dengan *nonprobability sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih partisipan yang siap, sesuai dan mewakili beberapa karakteristik sampel (Creswell, 2012). Sedangkan teknik yang

digunakan yaitu dengan *purposive sampling*, sehingga sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu (Cohen, 2007). Karakteristik sampel dalam penelitian yaitu (1) siswa kelas X sesuai dengan populasi penelitian; (2) kesejahteraan psikologis siswa memiliki rata-rata rendah; (3) jumlah siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol seimbang; dan (4) siswa bersedia mengikuti seluruh bimbingan pribadi berbasis psikologi positif. Sampel penelitian dipilih dengan menentukan satu kelas untuk kelompok eksperimen dan satu kelas untuk kelompok kontrol.

### 3.6 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Kesejahteraan Psikologis. Skala kesejahteraan psikologis merupakan instrument yang dikembangkan berdasarkan konsep kesejahteraan psikologis dari beberapa ahli (Naugarten, et al., 1961; Bradburn, 1969; Ryff, 1989). Prosedur pengembangan instrumen meliputi: 1) analisis dan sintesis definisi konseptual kesejahteraan psikologis berdasarkan pendapat ahli; 2) perumusan definisi oprasional kesejahteraan psikologis; 3) penyusunan kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis; 4) penetapan pedoman skoring dan penafsiran; 5) pengujian rasional, keterbacaan, dan *tryout* (empirik) instrument.

#### 3.6.1 Analisis dan Sintesis Definisi Konseptual Kesejahteraan Psikologis

Pada bagian ini dipaparkan definisi konseptual tentang kesejahteraan psikologis yang bersumber dari pandangan ahli (Bradburn, 1969; Naugarten, et al., 1961; dan Ryff, 1989).

1) Bernice L. Neugarten, Robert J. Havighurst, dan Sheldon S. Tobin.

Kesejahteraan psikologis adalah kepuasan dalam hidup yang meliputi menikmati kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, menganggap hidup bermakna dan menerima apa yang dijalani, merasa berhasil mencapai tujuan, memiliki citra diri yang positif, serta mempertahankan sikap dan suasana hati yang bahagia dan optimis (Naugarten, et al., 1961).

Kesejahteraan psikologis dapat diukur dengan skala kepuasan hidup yang meliputi dimensi sebagai berikut. (1) Semangat vs sikap apatis (*Zest vs. apathy*). Antusiasme respon dan tingkat keterlibatan diri dalam berbagai aktivitas, orang atau

ide. Semangat dimaknai sebagai respon individu yang menikmati atau menyukai sesuatu. Sedangkan sikap apatis dimaknai karena merasa bosan, terpaksa dan aktivitas yang tidak berarti atau tidak diminati. (2) Resolusi dan ketabahan (*Resolution and fortitude*). Sejauh mana individu menerima tanggung jawab pribadi atas hidupnya atau hanya menerima apa yang telah diberikan kehidupan kepadanya. Sejauh mana individu menerima hidupnya sebagai sesuatu yang bermakna dan tak terelakkan, dan relatif tidak takut akan kematian. (3) Kesesuaian antara tujuan yang diinginkan dan dicapai (*Congruence between desired and achieved goals*). Sejauh mana individu merasa telah mencapai tujuan hidupnya, apapun tujuan itu; merasa telah berhasil mencapai apa yang dianggapnya penting. (4) Konsep diri (*Self-concept*). Konsep diri individu tentang atribut fisik serta psikologis dan sosial. (5) Tingkat suasana hati (*Mood tone*). Peringkat tinggi untuk individu yang mengekspresikan sikap dan suasana hati yang bahagia dan optimis (Naugarten, et al., 1961).

## 2) Norman M. Bradburn

Kesejahteraan psikologis adalah perasaan bahagia individu yang dihasilkan dari dua dimensi yang tidak tergantung satu sama lain yaitu perasaan positif dan negatif dari pengalaman hidup. Kedua dimensi berkaitan dengan penilaian diri secara keseluruhan tentang kebahagiaan. Individu yang memiliki perasaan positif tinggi dan perasaan negative rendah akan mengalami peningkatan kebahagiaan serta kemungkinan besar akan merasa sangat bahagia. Namun apabila perasaan negative lebih besar maka individu mengalami penurunan kebahagiaan serta kemungkinan akan merasa tidak begitu bahagia. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan sejauhmana kesenangan mendominasi rasa sakit dalam pengalaman hidupnya (Bradburn, 1969).

Terdapat dua dimensi kesejahteraan psikologis menurut Bradburn (1969) yaitu pengaruh negative (*negative affect*) yang merupakan perasaan negative dari penilai diri tentang kebahagiaan berdasarkan hal yang tidak menyenangkan dari sebuah pengalaman seperti kekhawatiran, ketidakbahagiaan, rasa bosan, kesepian dan rasa kesal. Sedangkan, pengaruh positif (*positive affect*) merupakan perasaan positif dari penilai diri tentang kebahagiaan berdasarkan hal menyenangkan dari sebuah pengalaman seperti pencapaian, kegembiraan, kebanggaan, dan rasa bersemangat.

Penilaian diri berkaitan dengan perasaan positif dan negatif diukur berdasarkan rentang waktu beberapa minggu terakhir.

3) Carol D. Ryff

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menjalankan fungsi psikologi yang positif meliputi penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi. Kesejahteraan psikologis didefinisikan berdasarkan fungsi psikologi positif yang mencakup konsepsi aktualisasi diri Maslow, pandangan Rogers tentang manusia yang berfungsi penuh, formulasi individuasi Jung dan konsep kedewasaan Allport. Kesejahteraan psikologis didefinisikan berdasarkan teori perkembangan hidup yang menekankan pada tantangan yang dihadapi dalam berbagai fase kehidupan. Seperti tahap psikososial Erikson, teori Buhler tentang kecenderungan hidup yang bekerja untuk pemenuhan, dan deskripsi Naugarten tentang perubahan kepribadian pada masa dewasa dan usia tua. Serta kriteria kesejatan mental Yahoda yang mendefinisikan kesejahteraan berarti tidak sakit mental atau dengan kata lain dalam kondisi psikologis yang sehat (Ryff, 1989).

Adapun aspek atau dimensi dalam kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) meliputi (1) Penerimaan diri, merupakan fungsi utama dalam kesehatan mental dan ciri dari aktualisasi diri, kemampuan yang optimal, dan kedewasaan. Teori rentang hidup menekankan penerimaan diri dan kehidupan masa lalu individu. Sehingga sikap positif terhadap diri sendiri merupakan ciri utama dalam psikologi positif. (2) Memiliki hubungan positif dengan orang lain yaitu menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan dapat dipercaya. Kemampuan menyayangi dianggap sebagai komponen penting dalam kesehatan mental. Aktualisasi diri digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia dan mampu mencintai, memiliki persahabatan yang lebih dalam, dan lebih berempati sepenuhnya dengan orang lain. Menjalani suatu hubungan yang hangat dengan orang lain dianggap sebagai tanda kedewasaan. Tahap perkembangan dewasa dalam teori ini juga menekankan pencapaian pergaulan yang dekat dengan orang lain, memberikan bimbingan, dan arahan dari orang lain. Perlu adanya hubungan yang positif dengan

orang lain ditekankan berkali-kali dalam konsep kesehatan mental (3) Otonomi yaitu aspek yang meliputi penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku internal; menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; dan menilai diri sendiri dengan standar pribadi. Seseorang yang berfungsi penuh digambarkan memiliki tempat penilaian internal seperti seseorang tidak mencari pembenaran dari orang lain tetapi mengevaluasi diri dengan standar pribadi. (4) Penguasaan lingkungan yaitu kemampuan individu memilih atau menciptakan lingkungan yang disesuaikan dengan keadaan psikologisnya. Hal tersebut didefinisikan sebagai ciri dari kesehatan mental. Kedewasaan membutuhkan peran dari aktivitas eksternal atau yang dilakukan di luar diri. Peningkatan pada umur panjang membutuhkan kemampuan untuk memengaruhi dan menguasai lingkungan yang rumit. Teori pada aspek penguasaan lingkungan menekankan kemampuan individu dalam melakukan usaha menjadi lebih baik dan untuk mengubahnya dilakukan secara kreatif dalam aktivitas fisik maupun mental. Masa dewasa yang sukses menekankan individu untuk bisa memanfaatkan peluang dalam lingkungan. Berbagai pandangan yang melandasi menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan merupakan bagian penting dalam fungsi psikologis yang positif. (5) Tujuan dalam hidup yaitu memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Kedewasaan menekankan pemahaman mengenai makna tujuan hidup, keteraturan, dan kesengajaan. Teori perkembangan dalam rentang kehidupan mengacu pada berbagai tujuan hidup yang berubah, seperti menjadi produktif dan kreatif. Oleh karena itu, individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan arah, yang memberikan perasaan bahwa hidup ini memiliki makna. (6) Pengembangan diri yaitu kemampuan individu untuk memenuhi potensi yang dimiliki dengan cara mengembangkan diri untuk menjadi dewasa. Keperluan untuk menyadari diri sendiri dan potensi yang dimiliki merupakan pandangan terhadap perkembangan pribadi. Keterbukaan terhadap pengalaman merupakan ciri orang yang berfungsi penuh. Individu yang terbuka akan terus berkembang untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Tabel 3.4

#### Matriks Analisis Kesejahteraan Psikologis

Gina Herliani Suherlin, 2023

**BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	<b>Naugarten, et al. (1961)</b>	<b>Bradburn (1969)</b>	<b>Ryff (1989)</b>	<b>Sintesis</b>
<b>Definisi</b>	Kesejahteraan psikologis adalah kepuasan hidup individu dalam menikmati kegiatan kehidupan sehari-hari, menganggap hidup bermakna dan menerima apa yang dijalani, merasa berhasil mencapai tujuan, memiliki citra diri yang positif, serta mempertahankan sikap dan suasana hati yang bahagia dan optimis	Kesejahteraan psikologis adalah perasaan bahagia individu yang dihasilkan dari dua dimensi yang tidak tergantung satu sama lain yaitu perasaan positif dan negatif dari pengalaman hidup	Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menjalankan fungsi psikologis yang positif meliputi penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi.	Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menjalani hidup secara positif dengan penuh makna, perasaan bahagia dan menjalankan fungsi psikologis yang positif.
<b>Esensi</b>	Kepuasan dalam hidup	Perasaan bahagia dari pengalaman hidup	Menjalankan kemampuan fungsi psikologis yang positif	Kemampuan menjalani hidup secara positif
<b>Aspek</b>	1. - 2. Afektif 3. Psikomotor	1. - 2. Afektif 3. -	1. Kognitif 2. Afektif 3. Psikomotor	1. Kognitif 2. Afektif 3. Psikomotor
<b>Indikator</b>	<b>Kognitif</b> -	<b>Kognitif</b> -	<b>Kognitif</b> -Pemahaman tujuan hidup	<b>Kognitif</b> -Pemahaman tujuan hidup
	<b>Afektif</b> -Keteguhan hidup -Suasana Hati -Citra diri positif -Gairah diri	<b>Afektif</b> -Perasaan gembira -Tidak bahagia	<b>Afektif</b> -Penerimaan diri -Kemandirian -Hubungan baik dengan orang lain	<b>Afektif</b> -Penerimaan diri -Suasana hati -Keteguhan hidup -Hubungan positif dengan orang lain -Kemandirian
	<b>Psikomotorik</b>	<b>Psikomotorik</b>	<b>Psikomotorik</b>	<b>Psikomotorik</b>

	<b>Naugarten, et al. (1961)</b>	<b>Bradburn (1969)</b>	<b>Ryff (1989)</b>	<b>Sintesis</b>
	-Pencapaian tujuan hidup	-	-Penguasaan lingkungan -Pengembangan diri	-Penguasaan lingkungan -Pengembangan diri

Berdasarkan analisis konsepsi dan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menjalani hidup secara positif dengan penuh makna, perasaan bahagia dan menjalankan fungsi psikologis yang positif. Kesejahteraan psikologis meliputi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aspek kognitif ditandai dengan pemahaman tujuan hidup. Aspek afektif ditandai dengan penerimaan diri, suasana hati keteguhan hidup, hubungan positif dengan orang lain dan kemandirian. Aspek psikomotorik ditandai dengan penguasaan lingkungan dan pengembangan diri.

### **3.6.2 Perumusan Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa menjalani hidup secara positif dengan penuh makna, perasaan bahagia dan menjalankan fungsi psikologis yang positif. meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Setiap aspek didefinisikan secara oprasional sebagai berikut.

#### 1) Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah kemampuan siswa Sekolah Menengah Atas yang berhubungan dengan pikiran dalam menjalani hidup secara positif dengan penuh makna, perasaan bahagia dan menjalankan fungsi psikologis yang positif.. Indikator dari aspek ini yaitu pemahaman tujuan hidup.

#### 2) Aspek Afektif

Aspek afektif adalah kemampuan siswa Sekolah Menengah Atas yang berhubungan dengan perasaan dalam menjalani hidup secara positif dengan penuh makna, perasaan bahagia, hubungan positif dengan orang lain dan menjalankan fungsi psikologis yang positif. Indikator dari aspek ini meliputi penerimaan diri, suasana hati keteguhan hidup, hubungan positif dengan orang lain dan kemandirian.

#### 3) Aspek Psikomotor

Gina Herliani Suherlin, 2023

**BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek psikomotorik adalah kemampuan siswa Sekolah Menengah Atas yang berhubungan dengan tindakan dalam menjalani hidup secara positif dengan penuh makna, perasaan bahagia dan menjalankan fungsi psikologis yang positif.. Indikator dari aspek ini meliputi penguasaan lingkungan dan pengembangan diri.

### 3.6.3 Penyusunan Kisi-kisi Instrumen

Berdasarkan definisi operasional, maka item-item pernyataan dikembangkan berdasarkan ketiga aspek kesejahteraan psikologis meliputi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Adapun kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.5  
Kisi-kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item Pernyataan (Favorable)	No. Item Pernyataan (Unfavorable)	$\Sigma$
Kesejahteraan Psikologis	1. Kognitif	<b>1.1 Pemahaman tujuan hidup</b> Memahami serta memiliki arah dan tujuan dalam hidup	1,2,3,4	5,6,7,8	8
	2. Afektif	<b>2.1 Penerimaan diri</b> Mengakui dan menerima berbagai aspek diri secara positif	9,10,11,12	13,14,15,16	8
		<b>2.2 Suasana hati</b> Mengekspresikan sikap dan suasana hati yang bahagia dan optimis	17,18,19,20	21,22,23,24	8
		<b>2.3 Keteguhan hidup</b> Menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna	25,26,27,28	29,30,31,32	8
		<b>2.4 Kemandirian</b> Menentukan sesuatu sendiri tanpa ada tekanan sosial untuk	33,34,35,36	37,38,39,40	8

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item Pernyataan (Favorable)	No. Item Pernyataan (Unfavorable)	$\Sigma$
		berpikir dan bertindak			
		<b>2.5 Hubungan positif dengan orang lain</b> Memiliki hubungan yang hangat, saling percaya, dan peduli dengan orang lain	49,50,51,52	53,54,55,56	8
	3. Psikomotor	<b>3.1 Penguasaan lingkungan</b> Memilih dan mengendalikan lingkungan yang sesuai dengan pribadi	41,42,43,44	45,46,47,48	8
		<b>3.2 Pengembangan diri</b> Mengembangkan potensi secara berkelanjutan dan terbuka untuk mendapatkan pengalaman baru	57,58,59,60	61,62,63,64	8
<b>Jumlah Item</b>					64

### 3.6.4 Penetapan Pedoman Skoring dan Penafsiran

Pada bagian ini berisikan pedoman skoring dan penafsiran yang digunakan pada instrumen kesejahteraan psikologis. Berikut adalah rincian pedoman skoring dan penafsiran.

#### 3.6.4.1 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan skala likert untuk menilai kesejahteraan psikologis siswa. Instrumen menggunakan skala likert yaitu skala satu sampai lima. Skala dibagi menjadi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen terdiri dari dua pernyataan yang meliputi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor skala yang digunakan yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.6

## Panduan Skoring

No	Respon	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Cukup Sesuai (CS)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

## 3.6.4.2 Pedoman Penafsiran

Penafsiran kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan tiga kategori yakni skor tinggi, sedang dan skor rendah. Deskripsi kategorisasi kesejahteraan psikologis yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.7  
Deskripsi Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Deskripsi	Rentang Skor
Tinggi	Kategori skor tinggi ditandai dengan ciri-ciri siswa mampu memahami tujuan dan arah hidupnya. Siswa mampu menerima diri secara positif, mengekspresikan suasana hati yang bahagia serta optimis, mandiri, dan menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna. Siswa mampu mengelola lingkungan, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.	213-290
Sedang	Kategori skor sedang ditandai dengan ciri-ciri siswa belum sepenuhnya mampu memahami tujuan dan arah hidupnya. Siswa belum sepenuhnya mampu menerima diri secara positif, mengekspresikan suasana hati yang bahagia serta optimis, mandiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna. Siswa belum sepenuhnya mampu mengelola lingkungan dan mengembangkan potensi yang dimiliki.	135-212

<b>Kategori</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Rentang Skor</b>
Rendah	Kategori skor rendah ditandai dengan ciri-ciri siswa belum mampu memahami tujuan dan arah hidupnya. Siswa belum mampu menerima diri secara positif, mengekspresikan suasana hati yang bahagia serta optimis, mandiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna. Siswa belum mampu mengelola lingkungan, dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki	58-134

### **3.6.5 Pengujian Kelayakan Instrumen**

Pengujian kelayakan instrument bertujuan untuk mengetahui item yang dapat digunakan dalam penelitian. Pengujian kelayakan instrument kesejahteraan psikologis meliputi uji rasional instrumen, uji keterbacaan dan *try out* instrument. Adapun rincian pengujian kelayakan instrument yaitu sebagai berikut.

#### **3.6.5.1 Uji Rasional Instrumen**

Uji rasional instrumen bertujuan untuk menilai kelayakannya dari segi konstruk, konten, dan bahasa yang dilakukan dengan meminta koreksi dan pendapat dari pakar. Pada penelitian ini, uji rasional instrument kesejahteraan psikologis melibatkan dua pakar dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia yaitu Prof. Syamsu Yusuf, L.N., M.Pd. dan Dr. Yaya Sunarya, M.Pd. Kualifikasi dalam penilaian uji rasional meliputi memadai yang menyatakan item dapat digunakan, revisi yang menyatakan item dalam instrument layak digunakan setelah dilakukan revisi dan tidak memadai yang menyatakan item tidak dapat digunakan. Berikut hasil uji rasional pada instrumen kesejahteraan psikologis.

Tabel 3.8

Hasil Uji Rasional Instrumen

<b>Keterangan</b>	<b>No Item</b>	<b>Σ</b>
Memadai	12, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 34, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 50, 52, 55, 57, 61, 62, 64	28
Revisi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13,14,15, 17, 21, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 40, 44, 48, 49, 51, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 63	36
<b>Total</b>		<b>64</b>

Berdasarkan hasil uji rasional instrument kesejahteraan psikologis dari 64 item terdapat 28 item yang memadai dan 36 item masih perlu perbaikan dari segi bahasa.

### 3.6.5.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan merupakan uji instrumen untuk mengukur tingkat keterbacaannya dari segi konten, bahasa dan pemakaian kalimat sehingga dimengerti dan layak digunakan. Uji keterbacaan dilakukan oleh enam orang siswa SMA Kelas X yang bukan merupakan sampel namun memiliki karakteristik yang sama. Adapun identitas siswa yang terlibat dalam uji keterbacaan yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.9

#### Uji Keterbacaan Kepada Siswa

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>
1	Rikke Khairunnisa Fadhillah	X
2	Melly Sabrina	X
3	Rini Agustin	X
4	Devia Salsabilla Nur Aulia	X
5	Aulia Nurul Huda	X
6	Laeli Ayu Septianingrum	X

Berdasarkan hasil uji keterbacaan, secara keseluruhan siswa memahami instrument kesejahteraan psikologis, namun ada beberapa susunan kalimat yang diganti seperti pada nomor 2, 8, 20, 37, 46, dan 59. Selebihnya siswa memahami instrumen yang diberikan.

### 3.6.5.3 Try Out Instrumen

Setelah uji rasional dan uji keterbacaan, selanjutnya dilakukan *try out* instrument kesejahteraan psikologis kepada siswa SMA. Partisipan yang mengikuti terdiri dari 150 siswa kelas X. Data hasil instrument kesejahteraan psikologis dianalisis untuk mengetahui validitas item dan reliabilitas instrumen.

#### 1) Validitas Item

Uji validitas dilakukan dengan mencari korelasi setiap item pernyataan dengan skor total pernyataan untuk hasil jawaban responden. Analisis dalam uji validitas menggunakan prosedur pengujian statistik *Pearson Correlation* yaitu instrumen dinyatakan valid apabila hasil  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ). Adapun hasil uji baliditas dari instrument kesejahteraan psikologis yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.10

Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis

No. Item	Pearson Correlation	Batas Validitas	Kesimpulan
Item 1	0.355	0.159	Valid
Item 2	0.441	0.159	Valid
Item 3	0.322	0.159	Valid
Item 4	0.384	0.159	Valid
Item 5	0.429	0.159	Valid
Item 6	0.301	0.159	Valid
Item 7	0.450	0.159	Valid
Item 8	0.627	0.159	Valid
Item 9	0.180	0.159	Valid
Item 10	0.282	0.159	Valid
Item 11	0.399	0.159	Valid
Item 12	0.507	0.159	Valid
Item 13	0.282	0.159	Valid
Item 14	0.469	0.159	Valid

<b>No. Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Batas Validitas</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item 15	0.177	0.159	Valid
Item 16	0.556	0.159	Valid
Item 17	0.489	0.159	Valid
Item 18	0.513	0.159	Valid
Item 19	0.409	0.159	Valid
Item 20	0.473	0.159	Valid
Item 21	0.554	0.159	Valid
Item 22	0.495	0.159	Valid
Item 23	0.152	0.159	Tidak Valid
Item 24	0.323	0.159	Valid
Item 25	0.321	0.159	Valid
Item 26	0.523	0.159	Valid
Item 27	0.456	0.159	Valid
Item 28	0.408	0.159	Valid
Item 29	0.545	0.159	Valid
Item 30	0.174	0.159	Valid
Item 31	0.429	0.159	Valid
Item 32	0.593	0.159	Valid
Item 33	0.065	0.159	Tidak Valid
Item 34	-0.003	0.159	Tidak Valid
Item 35	0.323	0.159	Valid
Item 36	0.327	0.159	Valid
Item 37	0.053	0.159	Tidak Valid
Item 38	0.446	0.159	Valid
Item 39	0.351	0.159	Valid
Item 40	0.337	0.159	Valid
Item 41	0.286	0.159	Valid
Item 42	0.499	0.159	Valid
Item 43	0.342	0.159	Valid
Item 44	-0.015	0.159	Tidak Valid
Item 45	0.475	0.159	Valid
Item 46	0.371	0.159	Valid
Item 47	0.457	0.159	Valid
Item 48	0.204	0.159	Valid
Item 49	0.306	0.159	Valid
Item 50	0.340	0.159	Valid

No. Item	Pearson Correlation	Batas Validitas	Kesimpulan
Item 51	0.229	0.159	Valid
Item 52	0.448	0.159	Valid
Item 53	0.427	0.159	Valid
Item 54	0.392	0.159	Valid
Item 55	0.261	0.159	Valid
Item 56	0.278	0.159	Valid
Item 57	0.330	0.159	Valid
Item 58	0.351	0.159	Valid
Item 59	0.238	0.159	Valid
Item 60	0.298	0.159	Valid
Item 61	0.277	0.159	Valid
Item 62	0.136	0.159	Tidak Valid
Item 63	0.417	0.159	Valid
Item 64	0.401	0.159	Valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada instrument kesejahteraan psikologis, terdapat enam item yang memiliki nilai  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel dan terdapat 58 item memiliki nilai  $r$  hitung yang lebih besar dari  $r$  tabel. Sehingga item yang valid dan juga dapat digunakan berjumlah 58 item.

## 2) Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen untuk mengetahui konsistensi instrumen yang dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan rumus *Alpha Cronbach* menggunakan *IBM SPSS Statistics 23.0 for Windows*. Berikut skor kategorisasi reliabilitas (Arikunto,2010).

Tabel 3.11  
Skor Kategorisasi Reliabilitas Instrumen

Rentang	Kategori
$0,800 \leq r \leq 1,00$	Derajat keterandalan sangat tinggi
$0,600 \leq r \leq 0,800$	Derajat keterandalan tinggi
$0,400 \leq r \leq 0,600$	Derajat keterandalan cukup
$0,200 \leq r \leq 0,400$	Derajat keterandalan rendah
$0,000 \leq r \leq 0,200$	Derajat keterandalan sangat rendah

Hasil uji reliabilitas pada instrumen kesejahteraan psikologis yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.12  
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis

<i>Cronbach's Alpha</i>	N
0,899	58

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada 58 item instrumen kesejahteraan psikologis diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,899 yang artinya instrumen berada pada rentang  $0,800 \leq r \leq 1,00$  dengan kategori derajat keterandalan sangat tinggi. Sehingga instrumen kesejahteraan psikologis dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

### **3.7 Perancangan Bimbingan Pribadi berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis**

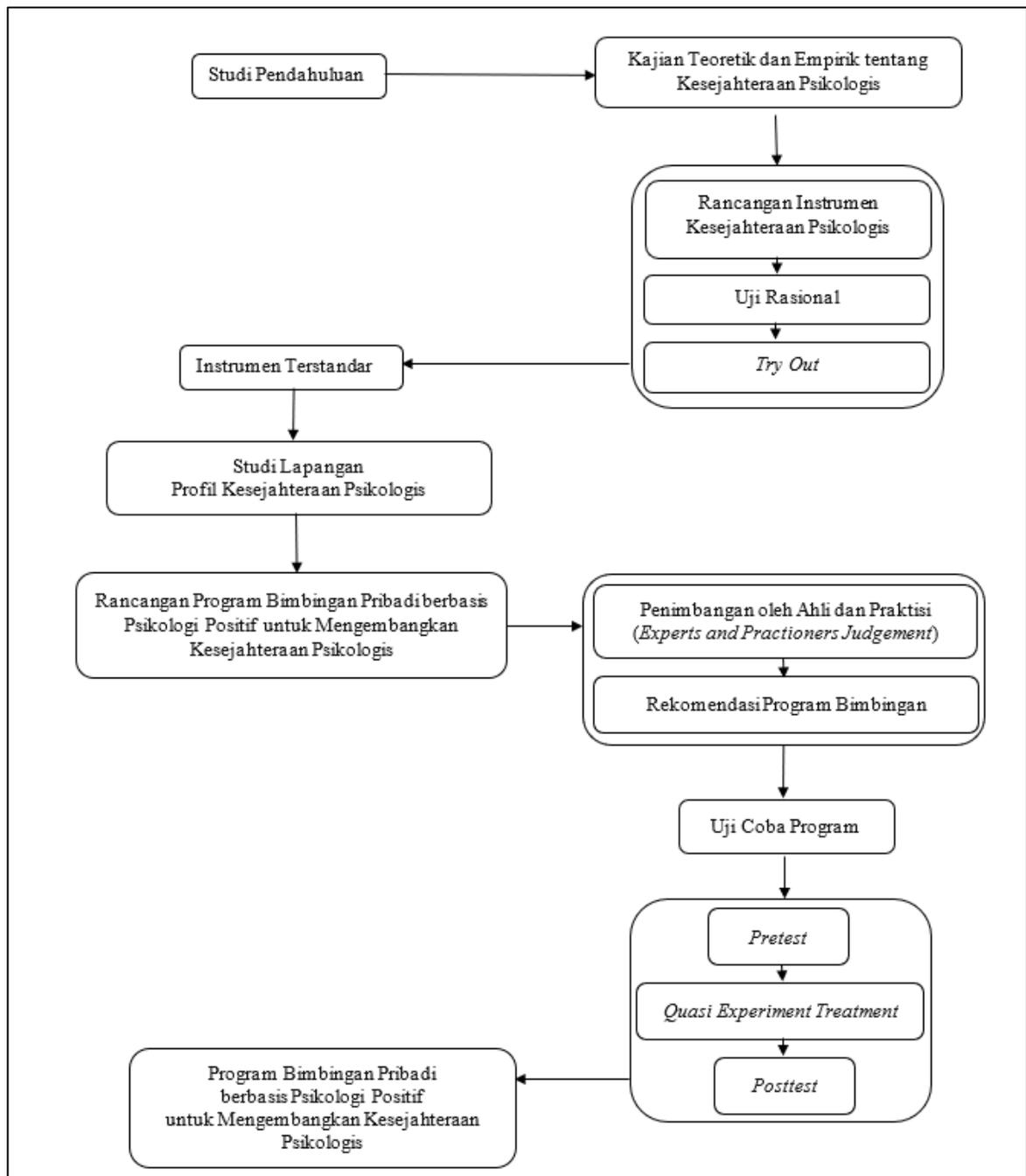
Pengembangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas didasarkan pada kajian konseptual kesejahteraan psikologis, konsep bimbingan pribadi berbasis psikologi positif, dan profil kesejahteraan psikologis. Definisi kesejahteraan psikologis dilandasi oleh pandangan beberapa ahli yang meliputi Naugarten, et al (1961), Bradburn (1969), dan Ryff (1989). Program psikologi positif menggabungkan pengetahuan bidang psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa SMA (Paeks & Schueller, 2014).

Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif merupakan proses bantuan dari Guru BK kepada siswa untuk menjalankan fungsi psikologis yang positif dalam rangka memperoleh kepuasan dalam hidup dan merasa bahagia yang didasarkan pada pendekatan psikologi positif. Adapun tahapan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif terdiri dari 1) diskusi konsep dan keterampilan psikologi positif (*discussion of character strengths*) yaitu diskusi mengenai kekuatan karakter atau keterampilan psikologi positif lainnya yang dimiliki oleh siswa; 2) menerapkan konsep dan keterampilan (*apply concepts and skills*) yaitu kegiatan yang dilakukan di kelas dan aktivitas pekerjaan rumah yang mendorong siswa untuk menerapkan konsep dan

keterampilan psikologi positif dalam kehidupan mereka sendiri; 3) tindak lanjut (*follow-up*) yaitu kegiatan siswa menulis refleksi mengenai pengalamannya seperti dengan membuat jurnal (Seligman, et al., 2009; Gomez-Baya & Gillham, 2019).

Struktur bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis terdiri dari: (1) rasional; (2) deskripsi kebutuhan; (3) tujuan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif; (4) sasaran bimbingan; (5) kompetensi guru bimbingan dan konseling; (6) peran guru bimbingan dan konseling; (7) struktur dan tahapan operasional; (8) evaluasi dan indikator keberhasilan; dan (9) pengembangan rencana pelaksanaan bimbingan.

Sebelum diimplementasikan, rancangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif perlu melakukan uji kelayakan secara rasional yang dilakukan kepada pakar bimbingan dan konseling dan praktisi bimbingan dan konseling. Setelah mendapatkan hasil uji rasional, maka dilakukan perbaikan sesuai dengan saran dan masukan terhadap rancangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan siswa. Selanjutnya dilakukan uji empiris dengan implementasi bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa sebagai upaya untuk mengetahui efektivitas bimbingan pribadi berbasis psikologi positif. Adapun gambaran proses dan tahap pengembangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis pada Gambar 3.1.



**Gambar 3.1**  
**Kerangka Pengembangan Bimbingan Pribadi berbasis Psikologi Positif**  
**untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis**

### 3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA dilakukan dengan metode kuasi eksperimen. Langkah uji coba bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut.

- 1) Melakukan pengukuran awal untuk mengetahui gambaran kesejahteraan siswa. Selanjutnya memilih kelas yang akan diberikan perlakuan atau kelas eksperimen dan kelas kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan merupakan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.
- 2) Memberikan *pre-test* pada kelas yang diberikan perlakuan atau kelas eksperimen dan kelas kontrol untuk mengetahui kondisi sebelum diberikan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif.
- 3) Melakukan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis pada kelas eksperimen sementara kelas kontrol tidak diberikan bimbingan. Pelaksanaan bimbingan meliputi kegiatan diskusi konsep dan keterampilan psikologi positif (*discussion of character strengths*); menerapkan konsep dan keterampilan (*apply concepts and skills*); dan tindak lanjut (*follow-up*).
- 4) Melakukan *post-test* untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa setelah diberikan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- 5) Pengelolaan data dan analisis untuk mengetahui efektifitas bimbingan pribadi berbasis psikologi positif serta merumuskan kesimpulan.

### 3.9 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data untuk mengetahui efektivitas bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa menggunakan pengujian statistik non parametrik karena pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dan data yang digunakan data ordinal. Analisis statistik non parametrik yang

digunakan yaitu dengan uji Wilcoxon dan uji *Mann Whitney U*. Uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan pribadi terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Sedangkan uji *Mann Whitney U* bertujuan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilaksanakan bimbingan pribadi. Adapun rumusan hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut.

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

Kriteria pengujian

Jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka  $H_0$  tidak ditolak dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan rata-rata kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, sehingga bimbingan pribadi berbasisi psikologi positif efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis