

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Objek, Fokus dan Sumber Penelitian

Objek penelitian ini adalah layanan bimbingan dan konseling, sedangkan fokus penelitian ini adalah kebahagiaan peserta didik. Sumber penelitian berasal dari referensi berupa artikel di jurnal ilmiah, tesis dan disertasi. Referensi artikel di jurnal ilmiah terdapat 13 artikel, yaitu:

1. Afridah, A., Wahyuningsih, H., & Nugraha, S.P. (2018). Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi pada Siswa Smk “X” Di Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 10, No. 1, 19-32.
2. Alfinuha, S., Hadi, B., & Sinambela, F. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 10, No. 1, 60-73.
3. Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 3, No. 01, 144-153.
4. Jembarwati, O. (2017). Model Pengembangan Well Being pada Peserta Didik. *Journal An-nafs*. Vol. 2, No. 1, 111-127.
5. Lubis, I.R., Linda, & Agustini. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 6, No. 2, 205-213.
6. Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Jurnal Psikologi Islami (Psikis)*. Vol. 4, No. 2.
7. Ratnasari, D., Miskanik, & Rahmaniah, A., (2018). Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well Being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *Terapeutik Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2, No. 1, 06-19.

8. Safaria, T., Diponegoro, A.M., & Bashori, K. (2017). The Efficacy of Gratitude and Forgiveness Training to Increase Happiness. *Medwell Journals*, Vol. 12, No. 11, 1948-1951.
9. Setyowati, A. (2018). The Effectiveness of Adventure Based Counseling Program to Improve Student Happiness. *GUIDENA Journal*, Vol 8, No 1, 15-21.
10. Sholichah, M., Kushartati, S., & Hidayati, E. (2020). Religious Cognitive Behavior Counseling to Increase Subjective Well-being in Adolescent Survivors of Family Violence. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 8, No. 2, 18-38.
11. Sofia, L., Devi, A.J., Wahdaniah, & Pertiwi, G.A. (2018). Musik Tingkulan dalam Emotional Healing Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Authentic Happiness. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol. 7, No.1, 1-10
12. Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Humanika*. Vol. 12, No. 1, 60-78.
13. Yonatan, F., Hartanti, & Nanik. (2016). Pengaruh Group Therapy Terhadap Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan. *Calyptra Jurnal*. Vol. 5, No.1. 1-12.

Referensi dari tesis terdapat 5 Tesis, yaitu:

1. Kurniasari, E. (2019). Efektivitas Teknik Gratitude Intervention untuk Meningkatkan Psychological Well-being Mahasiswa. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI
2. Maulidiyyah, A.N. (2019). Pengembangan Kesejahteraan Subjektif Remaja Melalui Program Bimbingan Pribadi-Sosial. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI
3. Nurasyifa, R. (2021). Efektivitas Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga untuk Mengembangkan Kebahagiaan. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI
4. Ramadhani, D. (2017). Efektivitas Bimbingan Gratitude untuk Meningkatkan Subjective Well-being Peserta Didik. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI
5. Silvia. (2018). Efektivitas Teknik *Coaching* untuk Peningkatan Psychological Well-being Siswa. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI

Referensi dari disertasi terdapat 3 disertasi, yaitu:

1. Muqodas, I. (2019). *Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. (Disertasi)*. Bandung: SPs UPI
2. Wahyuni, E. (2019). *Model Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. (Disertasi)*. Bandung: SPs UPI
3. Rizal, Y. (2021). *Konseling Wellness untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja di Sekolah Multietnis Kalimantan Barat. (Disertasi)*. Bandung: SPs. UPI.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka sistematis atau *systematic literature review* yang merupakan metode kajian pustaka yang melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004). Metode ini dilakukan secara sistematis dan mengikuti tahapan atau protokol penelitian yang benar. *Systematic literature review* merupakan studi sekunder (*secondary study*) karena melakukan sintesis dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang disajikan menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Siswanto, 2010).

## **C. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah cara-cara atau strategi yang digunakan untuk menentukan arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Sarwono, 2006). Dalam penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* atau *Systematic Review*. Penelitian *systematic literature review* akan bermanfaat untuk melakukan sintesis dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang disajikan kepada penentu kebijakan menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Siswanto, 2010).

*Systematic literature review* telah dikembangkan terutama dalam ilmu medis atau kedokteran sebagai cara untuk mensintesis temuan penelitian dengan

cara yang sistematis, transparan, dan dapat direproduksi dan telah disebut sebagai standar emas di antara ulasan (Davis dkk., dalam Snyder 2019). Dan belum banyak dilakukan dalam bidang keilmuan lainnya. Meskipun belum terlalu umum dalam penelitian bidang psikologi dan pendidikan, namun ada peningkatan. *Systematic literature review* dapat dijelaskan sebagai metode dan proses penelitian untuk mengidentifikasi dan menilai secara kritis penelitian yang relevan, serta untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari penelitian tersebut (Liberati dkk., dalam Snyder, 2019).

Tujuan dari *systematic literature review* adalah untuk mengidentifikasi semua bukti empiris yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis tertentu. Dengan menggunakan metode eksplisit dan sistematis ketika meninjau artikel atau literatur dan semua bukti yang tersedia, bias dapat diminimalkan, sehingga memberikan temuan yang dapat diandalkan dari mana kesimpulan dapat ditarik dan keputusan dibuat (Moher dkk., dalam Snyder, 2019). Ada beberapa keuntungan dan kontribusi potensial dari melakukan *systematic literature review*. Misalnya, kita dapat menentukan apakah efeknya konstan di seluruh studi dan menemukan studi masa depan apa yang perlu dilakukan untuk menunjukkan efeknya. Teknik juga dapat digunakan untuk menemukan tingkat studi atau karakteristik sampel mana yang berpengaruh pada fenomena yang sedang dipelajari, seperti apakah studi yang dilakukan dalam satu konteks budaya menunjukkan hasil yang berbeda secara signifikan dari yang dilakukan dalam konteks budaya lain (Davis dkk., dalam Snyder, 2019).

Menurut Snyder (2019), langkah-langkah dasar dan pilihan penting yang terlibat dalam melakukan *systematic literature review* menggunakan empat fase; (1) *designing the review* (merancang review), (2) *conducting the review* (melakukan review), (3) analisis dan (4) *writing up the review* (menulis review).

## D. Tahapan *Systematic Literature Review*

Penjelasan lebih mendalam mengenai langkah-langkah atau tahapan *systematic literature review* menurut Snyder (2019) dijelaskan sebagai berikut.

### 1. Merancang *Review*

Dalam merancang review ini pertanyaan pertama yang harus diajukan adalah mengapa tinjauan ini harus dilakukan. Apakah benar-benar ada kebutuhan untuk tinjauan literatur di bidang ini? Jika ya, jenis tinjauan pustaka apa yang paling membantu dan memberikan kontribusi terbesar? Pertimbangan juga harus menjadi apa yang kemungkinan besar akan tertarik pada ulasan ketika memutuskan topik. Ini adalah pertanyaan yang relevan karena menentukan kemungkinan ulasan diterbitkan dan dampaknya terhadap komunitas riset.

Setelah pertanyaan penelitian telah diidentifikasi dan pendekatan tinjauan keseluruhan dipertimbangkan, strategi pencarian untuk mengidentifikasi literatur yang relevan harus dikembangkan. Ini termasuk memilih istilah pencarian dan database yang sesuai dan memutuskan kriteria inklusi dan eksklusi. Di sini, sejumlah keputusan penting harus dibuat yang sangat penting dan pada akhirnya akan menentukan kualitas dan ketelitian tinjauan. Istilah pencarian dapat berupa kata atau frasa yang digunakan untuk mengakses artikel, buku, dan laporan yang sesuai. Istilah-istilah ini harus didasarkan pada kata-kata dan konsep-konsep yang berhubungan langsung dengan pertanyaan penelitian. Bergantung pada tujuan tinjauan dan pertanyaan penelitian, istilah pencarian ini bisa luas atau sempit. Yang penting, mungkin bermanfaat untuk mempertimbangkan termasuk batasan tambahan.

Karena hampir semua pencarian literatur awal menghasilkan banyak artikel, diperlukan strategi untuk mengidentifikasi mana yang benar-benar relevan. Kriteria inklusi untuk tinjauan harus dipandu oleh pertanyaan penelitian yang dipilih. Kriteria yang dapat dipertimbangkan dan umum digunakan misalnya tahun terbit, bahasa artikel, jenis artikel (seperti konseptual, randomized controlled trial, dll), dan jurnal. Dalam hal kualitas penelitian, memutuskan kriteria inklusi dan eksklusi

adalah salah satu langkah terpenting saat melakukan tinjauan Anda. Namun, penting untuk diperhatikan adalah perlunya memberikan alasan dan transparansi mengenai semua pilihan yang dibuat; harus ada motif yang logis dan valid. Ini penting, karena, terlepas dari jenis pendekatannya, kualitas literatur tergantung pada, antara lain, literatur apa yang disertakan dan bagaimana itu dipilih

## **2. Melakukan Review**

Setelah memutuskan tujuan, pertanyaan penelitian spesifik, dan jenis pendekatan, sekarang saatnya untuk mulai melakukan tinjauan yang sebenarnya. Saat melakukan tinjauan, uji coba proses tinjauan dan protokol sudah sesuai. Dengan menguji istilah pencarian dan kriteria inklusi pada sampel yang lebih kecil, proses dapat disesuaikan sebelum melakukan tinjauan utama.

Pemilihan sampel yang sebenarnya dapat dilakukan dalam beberapa cara, tergantung pada sifat dan ruang lingkup tinjauan khusus. Tergantung pada berapa banyak artikel yang dihasilkan, pendekatan yang berbeda akan sesuai. Misalnya, pengulas dapat membaca setiap literatur yang muncul dalam pencarian secara lengkap; ini adalah pendekatan yang sangat berguna, tetapi memakan waktu. Pilihan lain adalah fokus pada metode atau temuan penelitian, dan pilihan ketiga adalah melakukan tinjauan secara bertahap dengan membaca abstrak terlebih dahulu dan membuat pilihan dan kemudian membaca artikel teks lengkap kemudian, sebelum melakukan seleksi akhir. Setelah ini dilakukan dan artikel awal (atau literatur lain yang relevan) telah dikumpulkan, teks harus disaring secara penuh untuk memastikan mereka memenuhi kriteria inklusi. Sebagai strategi tambahan, referensi dalam artikel yang dipilih dapat dipindai untuk mengidentifikasi artikel lain yang mungkin relevan (namun, ini tidak sesuai jika menggunakan metode tinjauan sistematis karena memerlukan protokol yang lebih ketat). Selama waktu ini, proses memasukkan dan mengecualikan artikel tertentu harus didokumentasikan dengan hati-hati.

### 3. Analisis

Setelah melakukan tinjauan pustaka dan memutuskan sampel akhir, penting untuk mempertimbangkan bagaimana artikel akan digunakan untuk melakukan analisis yang tepat. Artinya, setelah memilih sampel akhir, cara standar untuk mengabstraksi informasi yang sesuai dari setiap artikel harus digunakan. Data yang diabstraksikan dapat berupa informasi deskriptif, seperti pengarang, tahun terbit, topik, atau jenis penelitian, atau dalam bentuk efek dan temuan. Ia juga dapat mengambil bentuk konseptualisasi ide atau perspektif teoretis tertentu. Yang penting, ini harus dilakukan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian dari tinjauan khusus, dan bentuknya akan bervariasi. Pada langkah ini, penting untuk mempertimbangkan melatih peninjau untuk menghindari perbedaan dalam pengkodean dan abstraksi (jika ada lebih dari satu) dan memantau abstraksi data dengan hati-hati selama proses peninjauan untuk memastikan kualitas dan keandalan. Seringkali, jika tujuannya adalah untuk mempublikasikan dalam jurnal akademik, ini akan memerlukan deskripsi rinci tentang proses atau ukuran keandalan antara pengulas. Kadang-kadang ini mudah, jika informasi yang menarik, misalnya, populasi, ukuran efek, atau ukuran sampel. Namun, menjadi lebih sulit ketika informasi yang menarik adalah tema dalam literatur, perspektif, atau memberikan garis waktu sejarah.

Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif metode meta-sintesis. Menurut Perry & Hammond dalam (Siswanto, 2010), meta-sintesis adalah teknik melakukan integrasi data untuk mendapatkan teori maupun konsep baru atau tingkatan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh.

### 4. Menulis Review

Meskipun artikel ulasan dapat disusun dengan berbagai cara, beberapa generalisasi dapat dilakukan. Semua penulis diharapkan untuk mengikuti konvensi yang diterima untuk melaporkan bagaimana penelitian dilakukan. Perlu dijelaskan secara transparan proses perancangan tinjauan dan metode pengumpulan literatur, yaitu bagaimana literatur diidentifikasi, dianalisis, disintesis, dan dilaporkan oleh

penulis. Melakukannya dengan benar memberi pembaca kesempatan untuk menilai kualitas dan kepercayaan dari temuan. Kontribusi dari tinjauan pustaka tertentu dapat mengambil beberapa bentuk, dan harus dinilai dalam hubungannya dengan bidang yang ingin disumbangkan.

### **E. Menilai Kualitas Tinjauan Pustaka**

Tinjauan literatur perlu dinilai dan dievaluasi seketat artikel empiris. Tinjauan pustaka yang berkualitas harus memiliki kedalaman dan ketelitian, yaitu, perlu menunjukkan strategi yang tepat untuk memilih artikel dan menangkap data dan wawasan dan untuk menawarkan sesuatu di luar pembacaan penelitian sebelumnya. Selain itu, mereka menyatakan bahwa tinjauan pustaka yang berkualitas perlu direplikasi, yaitu metode harus dijelaskan sedemikian rupa sehingga pembaca eksternal dapat mereplikasi penelitian dan mencapai temuan serupa. Namun, mengevaluasi berbagai jenis tinjauan literatur dapat menjadi tantangan. Oleh karena itu, beberapa pedoman untuk menghasilkan artikel tinjauan pustaka lintas pendekatan disarankan sebagai titik awal untuk membantu editor, pengulas, penulis, dan pembaca mengevaluasi tinjauan pustaka. Ini berangkat dari tahapan yang berbeda dalam melakukan tinjauan pustaka dan harus cukup luas untuk mencakup sebagian besar jenis tinjauan pustaka. Namun, yang penting adalah bahwa ketika mengevaluasi tinjauan individu, standar khusus untuk jenis tinjauan harus diperiksa untuk menilai apakah tinjauan memenuhi kriteria untuk ketelitian dan kedalaman (Snyder, 2019).