

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga menguraikan metode penelitian layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa, meliputi desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, prosedur analisis data, dan isu etik.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif ini dilakukan untuk menguji apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik pelatihan bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Desain yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan *one-group pretest-posttes*, dimana hanya akan ada satu kelompok eksperimen yang diukur sebelum dan setelah perlakuan (*treatment*) diberikan.

Tabel 3.1
Desain Penelitian

The One-Group Pretest-Posttest Design

<i>O</i>	<i>X</i>	<i>O</i>
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Peneliti melakukan pengukuran variabel dependen sebelum (*pretest*) untuk mengetahui kondisi awal dari kelompok eksperimen, kemudian memberikan perlakuan kepada kelompok, dan akhirnya melakukan pengukuran kembali variabel dependen setelah (*posttest*) perlakuan untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Tujuan dari pendekatan *one-group pretest-posttes* adalah untuk mengidentifikasi efek dari perlakuan (*treatment*) terhadap variabel yang diteliti dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* (Fraenkel et al., 2012).

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022 sebanyak 80 orang mahasiswa dari dua kelas.

Tabel 3.2
Distribusi Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Mahasiswa
Kelas A	40
Kelas B	40
Total	80

Pemilihan sampel dalam penelitian dilakukan dengan *nonprobability sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan oleh peneliti dalam memilih sampel meliputi: 1) mahasiswa prodi pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022; 2) siswa dengan tingkat kebahagiaan yang berada pada kategori berfungsi normal, kurang berfungsi, dan tidak berfungsi; dan 3) mahasiswa yang bersedia mengikuti seluruh layanan bimbingan kelompok yang diberikan. Kelompok eksperimen sebagai sampel penelitian berjumlah 7 orang, sesuai dengan batasan jumlah partisipan dalam bimbingan kelompok yaitu sebanyak 5-10 orang (Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Nasional, 2007).

3.3 Definisi Operasional Variabel

Secara operasional, kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi subjektif yang dialami oleh mahasiswa, yang mencerminkan keseimbangan antara tingkat kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan dan kemampuan untuk terus tumbuh serta berkembang secara pribadi. Kebahagiaan dicapai melalui pengalaman bermakna dan pencapaian penting dalam kehidupan mahasiswa, yang ditandai oleh beberapa aspek utama: prevalensi emosi positif (*positive emotion*) yang lebih dominan daripada emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari; keterlibatan penuh (*engagement*) dalam aktivitas yang dijalani; kualitas hubungan

sosial yang baik (*relationship*) yang ditunjukkan melalui interaksi sosial yang harmonis dan mendukung; pemahaman mendalam mengenai tujuan hidup (*meaning*) dimana mahasiswa merasa bahwa kehidupannya memiliki makna dan kontribusi; dan keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sesuatu yang diupayakan (*accomplishment*) yang mencerminkan rasa pencapaian atas usaha yang dilakukan dan rencana yang telah dibuat untuk mencapai pencapaian.

Definisi operasional bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur adalah proses pemberian layanan bimbingan oleh konselor yang dilakukan secara berkelompok untuk membantu mahasiswa mengembangkan pemahaman diri, keterampilan interpersonal, dan sikap positif dengan menggunakan teknik-teknik dalam pelatihan bersyukur. Pelatihan bersyukur melibatkan serangkaian tahapan kegiatan terstruktur, seperti memberikan perhatian khusus pada topik pembahasan dalam bimbingan kelompok, refleksi, berbagi pengalaman, mengekspresikan kebersyukuran, dan pemberian tugas berkaitan dengan topik pembahasan yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok mengenali dan menghargai hal-hal positif dalam kehidupan. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik pelatihan bersyukur, diharapkan konseli dapat meningkatkan kebahagiaan, memperkuat hubungan sosial, serta mengembangkan sikap hidup yang lebih optimis dan penuh rasa syukur.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah *The PERMA-Profiler* yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) yang telah disesuaikan dengan budaya masyarakat di Indonesia. Dasar penggunaan instrumen adalah sebagai berikut: (1) instrumen *The-PERMA Profiler* mengukur variabel kebahagiaan berdasarkan aspek yang diukur oleh peneliti; (2) responden yang digunakan dalam pengukuran instrumen *The-PERMA Profiler* yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) adalah pada usia dewasa awal, dimana mahasiswa sebagai partisipan penelitian ini termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal; (3) *The PERMA-Profiler* menunjukkan reliabilitas yang memuaskan. Reliabilitas untuk skor total sebesar 0,929 (α Cronbach). Reliabilitas α masing-masing dimensi antara 0,716 (*engagement*) hingga 0,838 (*positive emotion*). *The-PERMA*

Profiler juga menunjukkan validitas yang memuaskan, yaitu di atas 0,5. Dengan demikian, *The PERMA-Profiler* reliabel dan valid untuk mengukur kebahagiaan.

The PERMA-Profiler terdiri dari 23 item yang mengukur *positive emotion, engagement, relationship, meaning, accomplishment* (PERMA) dengan tiga pertanyaan pada setiap aspek serta delapan pertanyaan mengenai *health, negative emotion, loneliness, dan happiness* secara umum berfungsi sebagai pertanyaan tambahan yang dapat memberikan lebih banyak informasi terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada individu (Butler & Kern, 2016). Analisis yang akan dilakukan hanya pada 15 item pertanyaan yang mengukur lima elemen kebahagiaan oleh Seligman. Pertanyaan-pertanyaan dalam instrumen *The PERMA-Profiler* menggunakan skala 11 poin mulai dari 0 hingga 10 pilihan respon (0 = Tidak pernah, hingga 10 = Pernah). *Blue print* instrumen *The PERMA-Profiler* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Blue print Instrumen The PERMA-Profiler

No.	Aspek	Nomor item	Jumlah
1.	<i>Positive Emotion</i>	3, 13, 22	3
2.	<i>Engagement</i>	2, 10, 17	3
3.	<i>Relationship</i>	8, 19, 21	3
4.	<i>Meaning</i>	7, 9, 20	3
5.	<i>Accomplishment</i>	1, 5, 15	3
Jumlah			15

3.5 Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap 80 orang mahasiswa. Uji validitas menggunakan koefisien korelasi Spearman (*Spearman's rho*) dengan SPSS versi 26. Hasil uji validitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 3.4
Uji Validitas *The PERMA-Profler*

Correlations			TOTAL
Spearman's rho	P1	Correlation Coefficient	.650
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P2	Correlation Coefficient	.636
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P3	Correlation Coefficient	.752
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P5	Correlation Coefficient	.720
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P7	Correlation Coefficient	.786
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P8	Correlation Coefficient	.613
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P9	Correlation Coefficient	.804
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P10	Correlation Coefficient	.733
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
	P13	Correlation Coefficient	.806
		Sig. (1-tailed)	<.001
		N	80
P15	Correlation Coefficient	.677	
	Sig. (1-tailed)	<.001	
	N	80	
P17	Correlation Coefficient	.185	
	Sig. (1-tailed)	.051	
	N	80	
P19	Correlation Coefficient	.616	
	Sig. (1-tailed)	<.001	
	N	80	
P20	Correlation Coefficient	.760	
	Sig. (1-tailed)	<.001	
	N	80	
P21	Correlation Coefficient	.779	
	Sig. (1-tailed)	<.001	
	N	80	
P22	Correlation Coefficient	.821	
	Sig. (1-tailed)	<.001	
	N	80	
TOTAL	Correlation Coefficient	1.000	
	Sig. (1-tailed)	.	
	N	80	

Instrumen dianggap valid jika r hitung $>$ r kritis (Meltzer & David, 2002). Hasil pengujian validitas menunjukkan nilai r kritis adalah 0,30. dimana terdapat 1 item yang tidak valid pada pertanyaan nomor 17. Instrumen *The PERMA-Profiler* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 14 item.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen *The PERMA-Profiler*

NO	ASPEK	ITEM
1.	Emosi Positif (<i>Positive emotion</i>)	3. Secara umum, seberapa sering Anda merasa gembira?
		13. Secara umum, seberapa sering Anda merasa positif?
		22. Secara umum, seberapa Anda merasa puas terhadap kehidupan Anda?
2.	Keterlibatan (<i>Engagement</i>)	2. Seberapa sering Anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang Anda kerjakan?
		10. Secara umum, seberapa sering Anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal?
3.	Hubungan (<i>Relationship</i>)	8. Seberapa sering Anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika Anda memerlukannya?
		19. Seberapa kuat Anda merasa dicintai?
		21. Seberapa puas Anda terhadap hubungan personal Anda?
4.	Kebermaknaan (<i>Meaning</i>)	7. Secara umum, seberapa terarah Anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna?
		9. Secara umum, seberapa sering Anda merasa bahwa apa yang Anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga?
		20. Secara umum, seberapa Anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?
5.	Pencapaian (<i>Accomplishment</i>)	1. Seberapa sering Anda merasakan bahwa Anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan Anda?
		5. Seberapa sering Anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah Anda susun untuk diri Anda?
		15. Seberapa sering Anda mampu menjalankan tanggung jawab Anda?

Uji reliabilitas dilakukan dengan metode *Cronbach's Alpha* dengan kriteria instrumen dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha > 0,70$. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan sebagai berikut.

Tabel 3.6
Uji Reliabilitas *The PERMA-Profiler*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	15

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai α yang diperoleh adalah 0,918 melebihi batas kritis 0,70 sehingga dapat dikatakan instrumen *The PERMA-Profiler* reliabel.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dengan *pre-experimental design one group pretest-posttest* (Fraenkel et al., 2012) dijelaskan sebagai berikut.

3.6.1 Pengukuran awal (*Pre-test*)

Pengukuran awal atau *pre-test* bertujuan untuk mengumpulkan data awal mengenai profil kebahagiaan mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur. Data awal terkait profil kebahagiaan mahasiswa diukur menggunakan instrumen *The PERMA-Profiler* yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) kepada 7 orang mahasiswa yang merupakan sampel penelitian.

3.6.2 Perlakuan (*Treatment*)

Kelompok eksperimen yang terdiri dari 7 mahasiswa menerima perlakuan berupa serangkaian sesi bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur. Bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur dilakukan dalam 5 sesi yang dirancang untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa.

3.6.3 Pengukuran akhir (*Post-test*)

Pengukuran akhir dilakukan untuk mengevaluasi hasil setelah layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur diberikan. *Post-test*

dilaksanakan satu minggu setelah sesi kelima selesai untuk memberikan waktu bagi peserta menginternalisasi nilai-nilai yang diperoleh selama sesi intervensi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama yaitu *The PERMA-Profiler* yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) kepada 7 orang mahasiswa yang merupakan sampel penelitian. Penilaian keberhasilan layanan juga dilakukan secara kualitatif dengan melihat ketercapaian indikator keberhasilan berdasarkan rubrik penilaian keberhasilan layanan.

3.7 Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa

Layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur dirancang untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022. Dalam proses rancangan layanan peneliti memanfaatkan berbagai sumber daya untuk mengembangkan alternatif dengan melakukan penimbangan (*judgement*) kepada Prof. Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd selaku dosen pembimbing penelitian serta penimbangan (*judgement*) kepada Prof. Dr. Ilfiandra, M.Pd selaku Kepala Divisi Bimbingan Konseling dan Pengembangan Tes pada Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karier (BKPK). Setelah proses rancangan diselesaikan, dilakukan uji coba rencana pelaksanaan layanan (RPL) penelitian kepada lima orang mahasiswa yang bukan merupakan populasi maupun kelompok sampel penelitian.

Uji coba RPL dilakukan bertujuan untuk mengevaluasi aspek-aspek yang ada pada rancangan RPL, seperti kejelasan langkah-langkah bimbingan kelompok, kesesuaian tahapan dengan tujuan layanan, dan efektivitas teknik pelatihan bersyukur yang digunakan pada tiap sesi bimbingan. Uji coba rancangan RPL juga dilakukan untuk mengidentifikasi kemungkinan hambatan yang dapat muncul selama pelaksanaan layanan ketika penelitian, serta untuk memastikan rancangan yang telah disusun dapat dilaksanakan dengan baik dalam kondisi yang sesungguhnya. Dari hasil uji coba rancangan RPL yang dilakukan, peneliti mengumpulkan masukan dan saran perbaikan dari dosen pembimbing serta mahasiswa yang mengikuti uji coba rancangan RPL yang kemudian digunakan

untuk merevisi dan menyempurnakan RPL sebelum diterapkan pada kelompok sampel penelitian.

Tabel 3.7
Hasil *Judgement* Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa

No.	Aspek	Hasil <i>Judgement</i>	Perubahan
1.	Rasional	-	-
2.	Deskripsi Kebutuhan	Perbaikan pada rumusan kebutuhan layanan, dimana kalimat yang digunakan pada rumusan kebutuhan belum menggambarkan kata “keterampilan mahasiswa” (contoh: menemukan, memiliki, meningkatkan).	Rumusan kebutuhan layanan disusun berdasarkan indikator ketercapaian dari hasil pengukuran instrumen penelitian. Rumusan kebutuhan telah diperbaharui pada kalimat-kalimat yang ditujukan untuk perbaikan.
3.	Tujuan Layanan	-	-
4.	Sasaran Layanan	-	-
5.	Tahapan Layanan	Tahapan yang dilampirkan bukan tahapan kegiatan bimbingan kelompok, tetapi harus memperlihatkan tahapan pelatihan bersyukur yang digunakan	Tahapan layanan dijelaskan secara umum kegiatan bimbingan kelompok, kemudian pada tahap kerja dijelaskan secara rinci tahapan pelatihan bersyukur dan teknik pelatihan bersyukur yang digunakan pada tiap sesi. (terlampir)
6.	<i>Action Plan</i>	-	-
7.	Evaluasi dan Indikator Keberhasilan	Indikator keberhasilan yang disajikan terlalu umum, perlu pengukuran yang lebih spesifik menggunakan rubrik penilaian.	Penilaian indikator keberhasilan dibuat menggunakan rubrik penilaian ketercapaian pada setiap sesi bimbingan kelompok dengan melihat hasil perubahan mahasiswa pada lembar kerja setelah layanan diberikan. (terlampir)
8.	Pengembangan Rencana Pelaksanaan Layanan	1. Penyesuaian pada tahap awal dan akhir yang dianggap tidak perlu seperti meminta konseli	1. Penyesuaian pada tahap awal dan akhir sesuai dengan kebutuhan. 2. Tahapan pada tahap kerja

No.	Aspek	Hasil <i>Judgement</i>	Perubahan
		<p>untuk memimpin do'a dan menyimpulkan secara keseluruhan kegiatan pada tahap akhir.</p> <p>2. Penyusunan langkah-langkah pada tahap kerja perlu dijabarkan secara operasional dan lebih rinci.</p> <p>3. Tahap refleksi yang dilakukan mahasiswa bukan refleksi kegiatan bimbingan kelompok secara umum, akan tetapi refleksi dari pelatihan bersyukur terhadap tujuan layanan.</p>	<p>layanan dijelaskan dengan rinci terkait langkah demi langkah yang operasional dan lebih realistis yang disesuaikan dengan tahapan pelatihan bersyukur (terlampir).</p> <p>3. Tahap refleksi pada RPL menjadi tahapan dalam tahap kerja kegiatan bimbingan, dimana tahapan pelatihan bersyukur juga termasuk tahap <i>reflection</i>.</p>
9.	Uji coba Rencana Pelaksanaan Layanan	<p>Pada tahap pertama dan kedua tahap kerja (<i>attention</i> dan <i>reflection</i>) terkesan “terburu-buru” untuk mahasiswa melakukan perubahan. (seperti: mahasiswa memikirkan pengalaman kurang menyenangkan pada masa lalu, kemudian mencari hal positif dari pengalaman tersebut).</p>	<p>Langkah-langkah pada tahap <i>attention</i> dijelaskan lebih rinci dan realistis. Pada rancangn RPL pertemuan pertama langkah-langkah dituliskan yaitu: (1) mahasiswa memikirkan pengalaman kurang menyenangkan pada masa lalu, (2) mahasiswa mengingat perasaan yang dirasakan pada saat peristiwa terjadi, (3) konselor memberikan penguatan. Tahapan pelatihan bersyukur kemudian beralih ke tahap <i>reflection</i> dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif yang mengarahkan mahasiswa menafsirkan pengalaman negatif menjadi positif (terlampir).</p>

3.8 Prosedur Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen diolah dengan menggunakan tingkatan kategorisasi kebahagiaan *The PERMA-Profiler* yaitu berfungsi sangat tinggi (*very high functioning*), berfungsi tinggi (*high functioning*), berfungsi normal (*normal functioning*), kurang berfungsi (*sub-optimal functioning*), dan tidak berfungsi (*languishing*) (Butler & Kern, 2016). Kategorisasi tingkatan kebahagiaan *The PERMA-Profiler* yang diperoleh kemudian diinterpretasikan berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan pada tiap tingkatan kebahagiaan, yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 3.8
Kategorisasi dan Interpretasi Kebahagiaan pada Mahasiswa

No.	Kategori	Skor	Interpretasi
1.	Berfungsi sangat tinggi	≥ 9	<p>Emosi Positif: Mampu menilai peristiwa secara positif bahkan dalam situasi yang paling sulit.</p> <p>Keterlibatan: Terlibat penuh dalam aktivitas dan selalu fokus sehingga lupa waktu dalam melakukan suatu aktivitas.</p> <p>Hubungan: Menjalin hubungan yang mendalam secara positif dan saling memberikan dukungan dengan orang lain.</p> <p>Kebermaknaan: Memiliki tujuan hidup yang sangat jelas dan konsisten berusaha mencapai tujuan dengan semangat tinggi.</p> <p>Pencapaian: Merencanakan dan mencapai tujuan dengan langkah-langkah yang terstruktur serta mencapai keberhasilan yang memuaskan.</p>
2.	Berfungsi tinggi	8 – 8,9	<p>Emosi Positif: Mampu menilai peristiwa secara positif, namun sesekali muncul keraguan untuk berpikir positif dalam situasi yang sulit.</p> <p>Keterlibatan: Terlibat penuh dalam aktivitas dan mampu mempertahankan fokus dalam melakukan suatu aktivitas.</p> <p>Hubungan: Menjalin hubungan yang positif namun kurang mendalam dan secara aktif memberi dan mendapatkan dukungan dari orang lain.</p>

No.	Kategori	Skor	Interpretasi
			<p>Kebermaknaan: Memiliki tujuan hidup yang jelas dan berusaha untuk mencapai tujuan, namun sesekali menghadapi hambatan dalam mempertahankan semangat.</p> <p>Pencapaian: Merencanakan dan mencapai tujuan dengan langkah-langkah yang terstruktur serta mencapai keberhasilan yang baik.</p>
3.	Berfungsi normal	6,5 – 7,9	<p>Emosi Positif: Mampu menilai peristiwa secara positif, namun seringkali kesulitan berpikir positif dalam beberapa situasi.</p> <p>Keterlibatan: Terlibat dalam suatu aktivitas namun seringkali kehilangan konsentrasi untuk fokus dalam melakukan aktivitas.</p> <p>Hubungan: Menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, namun hubungan yang terjalin kurang saling mendukung.</p> <p>Kebermaknaan: Memiliki tujuan hidup yang jelas namun usaha untuk mencapai tujuan kurang maksimal dan semangat yang berubah ubah.</p> <p>Pencapaian: Merencanakan dan mencapai tujuan, namun kurang terorganisir sehingga hasil yang dicapai seringkali kurang optimal.</p>
4.	Kurang berfungsi	5 – 6,4	<p>Emosi Positif: Kurang mampu menilai peristiwa secara positif dan lebih cenderung memandang situasi dengan berpikir negatif.</p> <p>Keterlibatan: Terlibat dalam aktivitas, namun kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam melakukan aktivitas.</p> <p>Hubungan: Hubungan yang dijalin dengan orang lain kurang baik dan jarang menerima dukungan dengan orang lain.</p> <p>Kebermaknaan: Tujuan hidup yang belum jelas serta jarang berusaha dan tidak memiliki ketertarikan untuk mencapai suatu tujuan.</p> <p>Pencapaian: Kurang merencanakan tujuan secara jelas sehingga kesulitan mencapai hasil yang diinginkan.</p>

No.	Kategori	Skor	Interpretasi
5.	Tidak berfungsi	< 5	<p>Emosi Positif: Kesulitan menilai peristiwa secara positif terhadap peristiwa bahkan dalam situasi keseharian.</p> <p>Keterlibatan: Terlibat dalam suatu aktivitas namun tidak pernah fokus pada aktivitas dan perhatian yang selalu teralihkan.</p> <p>Hubungan: Hubungan yang dijalin dengan orang lain cenderung tidak baik sehingga hampir tidak pernah memberi dan menerima dukungan dengan orang lain.</p> <p>Kebermaknaan: Tujuan hidup yang tidak jelas serta tidak melakukan usaha apapun untuk mencapai suatu tujuan.</p> <p>Pencapaian: Tidak merencanakan tujuan dengan baik dan tidak mencapai hasil yang diinginkan.</p>

Analisis efikasi bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon* (non parametrik). Uji *wilcoxon* bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan antara kondisi *pretest* dan *posttest* pada kelompok sampel (Houser, 2020). Kriteria pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon* adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (*sig. 1-tailed* < 0,05), menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah layanan diberikan, atau H_0 ditolak. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 (*sig. 1-tailed* > 0,05), menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah layanan diberikan, atau H_0 gagal ditolak.

N-gain score atau *normalized gain* juga digunakan untuk mengukur efektivitas suatu intervensi (*treatment*) dalam penelitian dengan desain *one group pretest-posttest* (Houser, 2020). Penghitungan *N-gain score* dilakukan dengan menentukan selisih antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Dalam penelitian dengan desain *one group pretest-posttest*, uji *N-gain score* dapat digunakan jika terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*, yang diuji menggunakan *paired sample t-test*. Rumus *N-gain score* adalah sebagai berikut .

$$NGain = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Kategorisasi perolehan nilai *N-gain score* dapat ditentukan berdasarkan nilai *N-gain* dalam bentuk persentase dari pembagian kategori perolehan nilai disajikan sebagai berikut (Meltzer & David, 2002).

Tabel 3.9
Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup efektif
> 76	Efektif

3.9 Isu Etik

Isu etik dalam penelitian bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa mencakup beberapa aspek penting. Pertama, persetujuan sukarela (*informed consent*) telah diperoleh dari semua peserta setelah masing-masing mahasiswa sebagai anggota kelompok eksperimen memahami tujuan, metode, manfaat, dan potensi risiko penelitian. Kedua, kerahasiaan data pribadi mahasiswa dijaga untuk melindungi privasi. Ketiga, peneliti memastikan bahwa bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur tidak menyebabkan tekanan emosional atau psikologis yang berlebihan pada mahasiswa sebagai anggota kelompok eksperimen. Selain itu, penelitian juga secara adil memberikan layanan tanpa diskriminasi terhadap mahasiswa tertentu, serta menghindari konflik kepentingan yang dapat memengaruhi objektivitas hasil.