

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab III memaparkan mengenai pendekatan penelitian, metode dan desain, partisipan penelitian, definisi operasional variabel, instrumen, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme karena memberikan landasan yang kokoh untuk memahami fenomena berdasarkan data yang dapat diukur dan diuji secara empiris. Paradigma positivisme berfokus pada observasi objektif dan pengukuran yang akurat, di mana hal ini sejalan dengan tujuan penelitian ini, yakni untuk mendeskripsikan pola *flourishing* mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei karena dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini dapat mengumpulkan data yang luas dan representatif dari responden.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis *saturated sampling* yang memungkinkan peneliti untuk memilih sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses. Melalui desain penelitian ini, tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif dan empiris tentang *flourishing* mahasiswa dalam konteks program *student exchange* dapat dicapai dengan akurasi dan reliabilitas yang tinggi.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia tahun 2024/2025. Pemilihan partisipan didasarkan pada beberapa pertimbangan seperti berikut:

- 1) Mahasiswa *student exchange* menghadapi pengalaman lintas budaya yang unik termasuk adaptasi ke lingkungan akademik dan sosial yang baru. Tidak hanya itu, mereka juga menghadapi tantangan seperti hambatan bahasa, *homesickness*, perbedaan sistem pendidikan, dan tekanan. Faktor-faktor ini dapat menjadi penghambat atau justru menjadi pemicu perkembangan pola *flourishing*, tergantung bagaimana mereka mengatasi tantangan dan pengalaman tersebut.

- 2) Program *student exchange* menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola kehidupan sehari-hari, beradaptasi dengan budaya baru, dan membangun hubungan sosial yang berbeda dari lingkungan asalnya. Kemandirian dan kompetensi ini berkaitan dengan *flourishing*, terutama dalam elemen keterlibatan (*engagement*), makna hidup (*meaning*), dan pencapaian (*achievement*).

Partisipan penelitian diharapkan mendapatkan data sebanyak 176 responden. Pengumpulan data partisipan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *saturated sampling*.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia 2024/2025.

3.3.2 Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *saturated sampling* (sampling jenuh), yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel. Teknik ini dipilih karena jumlah mahasiswa *student exchange* di UKM tergolong terbatas dan masih memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya. Dengan menggunakan sampel jenuh, diharapkan data yang diperoleh dapat merepresentasikan kondisi aktual dari keseluruhan populasi secara lebih komprehensif dan akurat.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen dirancang untuk mengukur tingkat *flourishing* mahasiswa program *student exchange* dengan mengacu pada model PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Achievement*) milik Seligman yang dikembangkan oleh Butler dan Kern (2016). Penyusunan instrumen dilakukan secara bertahap, dimulai dari penyusunan kisi-kisi berdasarkan indikator teoritis, penyusunan item pernyataan, hingga pelaksanaan uji coba untuk menguji validitas

dan reliabilitasnya. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, diharapkan data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi *flourishing* mahasiswa secara akurat.

3.4.1 Definisi Operasional *Flourishing*

Flourishing didefinisikan secara operasional sebagai keadaan mahasiswa program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia yang sejahtera secara optimal. Penelitian ini menggunakan model PERMA yang dikembangkan oleh Butler dan Kern (2016). PERMA adalah singkatan dari *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationship*, *Meaning*, dan *Achievement*. Emosi positif (*Positive emotion*) adalah keadaan di mana emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, dan kepuasan yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia. Keterlibatan (*Engagement*) adalah bagaimana mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* melibatkan diri secara dengan kegiatan perkuliahan maupun kegiatan di luar perkuliahan seperti agenda bertukar budaya dengan berbagai mahasiswa dari luar Malaysia dan Indonesia yang ada di Universiti Kebangsaan Malaysia. Hubungan (*Relationship*) adalah mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia merasakan hubungan dengan orang lain. Makna (*Meaning*) adalah mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia melibatkan rasa kepemilikan dan keterikatan pada program *student exchange*, makna (*Meaning*) berasal dari berbagai sumber seperti agama, layanan masyarakat, atau nilai-nilai pribadi yang bisa didapatkan selama program *student exchange* berlangsung. Elemen pencapaian (*Achievement*) berfokus pada pencapaian tujuan dan upaya mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* untuk sukses dan mencapai tujuan.

3.4.2 Instrumen *Flourishing*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PERMA *Profiler* yang dikembangkan oleh Butler dan Kern (2011). Instrumen PERMA *Profiler* kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian dan dilakukan uji kelayakan ulang pada mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di UKM.

3.3.2.1 Kisi-kisi Instrumen

Sebelum instrumen penelitian digunakan dalam pengumpulan data, terlebih dahulu disusun kisi-kisi sebagai acuan dalam merancang butir-butir pernyataan. Penyusunan kisi-kisi ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen mencerminkan indikator yang relevan dengan dimensi-dimensi yang diteliti, serta memiliki landasan teoritis yang kuat.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen PERMA dalam Bahasa Indonesia

No	Aktivitas	Label	Pernyataan
1	Perkuliahan tatap muka	P1 E1 N1	Seberapa penting Anda merasa senang ketika mengikuti perkuliahan tatap muka? Seberapa sering Anda absen untuk tidak mengikuti tatap muka? Seberapa sering Anda diselimuti rasa takut ketika harus ada perkuliahan tatap muka?
2	Tugas mandiri terstruktur	E2 A1 N2	Seberapa sering Anda menjadi sangat menikmati ketika mengerjakan tugas mandiri? Seberapa sering Anda mencapai target penyelesaian tugas mandiri? Seberapa sering Anda merasa kebingungan untuk menentukan prioritas mengerjakan tugas yang diberikan dosen?
3	Tugas kelompok	R1 M1 E3	Seberapa puas Anda memiliki hubungan dengan teman kelompok belajar? Seberapa sering Anda merasa bahwa bekerja sama dalam kelompok sangat bermakna? Seberapa sering Anda merasa bersemangat ketika bekerja dalam kelompok?
4	Presentasi	P2 N3 M2	Seberapa sering Anda merasa percaya diri ketika harus presentasi di depan kelas? Seberapa sering Anda merasa cemas ketika harus berbicara di depan orang banyak? Seberapa sering Anda merasa bahwa presentasi melatih diri untuk tampil lebih baik?
5	Menggunakan fasilitas kampus	N4 R2 E4	Seberapa sering Anda merasa frustrasi ketika menggunakan fasilitas kampus? Seberapa sering Anda merasa terbantu saat mengenali fasilitas kampus? Seberapa sering Anda merasa di rumah sampai-sampai lupa waktu saat menggunakan fasilitas kampus?
6	UTS	N5 A2 R3	Seberapa sering Anda merasa frustrasi setiap mengikuti UTS? Seberapa sering nilai UTS Anda sesuai dengan target? Seberapa sering Anda mendapat dukungan dari keluarga ketika UTS?

No	Aktivitas	Label	Penyataan
7	UAS	E5 P3 M3	Seberapa sering Anda mengabaikan urusan pribadi untuk fokus menghadapi UAS? Seberapa sering Anda merasa riang gembira dalam mengerjakan UAS? Seberapa sering Anda merasa bahwa ujian akhir bermakna untuk melatih komitmen Anda sebagai mahasiswa?
8	Nilai IPK	N6 A3 R4	Seberapa sering Anda merasa melihat dengan melihat nilai IPK? Seberapa sering Anda merasa terkejut karena nilai IPK di atas 3,25? Seberapa sering orang tuamu mempertanyakan nilai IPK yang didapatkan?
9	Mengontrak mata kuliah	E6 P4 A4	Seberapa sering Anda berinisiatif mencari referensi buku untuk mata kuliah yang akan dikontrak? Seberapa sering Anda optimis mendapatkan manfaat dari mata kuliah yang akan ditempuh? Seberapa sering Anda merasa mampu menyelesaikan tugas mata kuliah yang dikontrak?
10	Diskusi dengan dosen	R5 M4 P5	Seberapa sering Anda berdiskusi dengan dosen untuk kemajuan penyelesaian tugas Anda? Seberapa sering Anda merasa terinspirasi setelah melakukan diskusi dengan dosen? Seberapa sering Anda merasa memiliki harapan baru setelah melakukan diskusi dengan dosen?
11	Membuat Rancangan Acara Pertukaran Budaya	N7 E7 A5	Seberapa sering Anda merasa putus asa ketika membuat rancangan untuk mengadakan acara pertukaran budaya? Seberapa sering Anda merasa bahwa ketika membuat rancangan acara pertukaran budaya adalah fokus utama selama mengikuti program <i>student exchange</i> ? Seberapa sering Anda merasa mampu membuat rancangan acara pertukaran budaya yang sesuai?
12	Membuat bahan untuk acara pertukaran budaya	A6 M8 E8	Seberapa sering Anda mampu merancang media acara pertukaran budaya? Seberapa sering Anda merasa membuat media atau bahan-bahan acara pertukaran budaya sebagai rutinitas? Seberapa sering Anda tidur larut malam karena senang hati membuat media atau bahan acara pertukaran budaya?
13	Pengalaman belajar di kelas	M5 E7 P6	Seberapa sering Anda merasa bahwa mengikuti kelas itu menyenangkan? Seberapa sering Anda menikmati kelas sampai lupa waktu sudah habis? Seberapa sering Anda merasa senang saat selesai mengikuti kelas?

No	Aktivitas	Label	Penyataan
14	Evaluasi Pengalaman belajar di kelas	N8 R6 M6	Seberapa sering Anda merasa frustrasi saat tidak memahami materi atau metode pengajaran dosen di kelas? Seberapa sering Anda berbagi pengalaman belajar atau masalah dengan teman-teman? Seberapa sering Anda merasa dihargai karena mengatasi tantangan akademis?
15	Membantu teman sekelas	A7 P7 R7	Seberapa sering Anda merasa bertanggung jawab untuk membantu teman dari negara lain yang mengalami kesulitan memahami materi kuliah? Seberapa sering Anda merasa optimis bahwa teman sekelas Anda akan memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah Anda membantu mereka? Seberapa sering Anda merasa dihargai oleh teman sekelas saat Anda membantu mereka memahami materi?
16	Melakukan konsultasi lebih lanjut	M7 R8 P8	Seberapa sering Anda merasa lebih dekat dengan teman-teman dari budaya yang berbeda setelah berdiskusi atau berkonsultasi? Seberapa kuat Anda merasa terhubung dengan teman-teman atau mentor dari budaya yang berbeda? Seberapa sering Anda merasa dipercaya oleh teman-teman dari budaya yang berbeda ketika banyak yang ingin berdiskusi atau berkonsultasi dengan Anda?
17	Mengikuti PKM/KTI	P9 M8 A8	Seberapa sering Anda merasa antusias untuk mengikuti kompetisi karya tulis ilmiah? Seberapa berarti bagi Anda untuk mengikuti kompetisi karya tulis ilmiah sebagai seorang mahasiswa? Seberapa sering Anda mengikuti kompetisi karya tulis ilmiah?
18	Menulis di jurnal ilmiah	N9 A9	Seberapa sering Anda merasa takut harus menulis artikel sebagai persyaratan untuk skripsi? Seberapa sering Anda merasa mampu menerbitkan artikel di jurnal nasional yang bereputasi?
19	TOEFL	M9 A10	Seberapa sering Anda merasa bahwa bahasa Inggris dapat membangun rasa percaya diri saat berkomunikasi? Seberapa yakin Anda dalam mencapai target skor TOEFL minimum yang ditetapkan untuk persyaratan kelulusan?

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen PERMA dalam Bahasa Inggris

No	Aktivitas	Label	Penyataan
1	Perkuliahan tatap muka	P1	<i>How important is it for you to feel happy when attending face-to-face lectures?</i>
		E1	<i>How often do you skip a face-to-face lecture?</i>
		N1	<i>How often are you afraid when you have to have a face-to-face lecture?</i>
2	Tugas mandiri terstruktur	E2	<i>How often do you enjoy doing independent assignments?</i>
		A1	<i>How often do you achieve your independent assignment completion target?</i>
		N2	<i>How often do you feel confused about determining the priority of completing assignments given by the lecturer?</i>
3	Tugas kelompok	R1	<i>How satisfied are you with your relationship with your study group friends?</i>
		M1	<i>How often do you feel that group work is significant?</i>
		E3	<i>How often do you feel excited when working in a group?</i>
4	Presentasi	P2	<i>How often do you feel confident when presenting in front of the class?</i>
		N3	<i>How often do you feel anxious when speaking in front of a crowd?</i>
		M2	<i>How often do you feel that presentations train you to perform better?</i>
5	Menggunakan fasilitas kampus	N4	<i>Do you often feel stressed when you use campus facilities?</i>
		R2	<i>How often do you feel that when you recognize campus facilities, you think they helped?</i>
		E4	<i>How often do you feel so at home that you lose track of time when using campus facilities?</i>
6	UTS	N5	<i>How often do you feel frustrated every time you take the mid-term exam?</i>
		A2	<i>How often does your mid-term exam score match the target?</i>
		R3	<i>How often do you get support from your family during the mid-term exam?</i>
7	UAS	E5	<i>How often do you ignore personal matters to focus on facing the final exam?</i>
		P3	<i>How often do you feel cheerful when doing the final exam?</i>
		M3	<i>How often do you feel that the final exam is meaningful in training your commitment as a student?</i>
8	Nilai IPK	N6	<i>How often do you think about your GPA?</i>
		A3	<i>How often do you feel that the final exam is meaningful in training your commitment as a student?</i>
		R4	<i>How often do your parents question your GPA?</i>

No	Aktivitas	Label	Penyataan
9	Mengontrak mata kuliah	E6 P4 A4	<i>How often do you take the initiative to look for book references for the courses you will take?</i> <i>How often are you optimistic about getting benefits from the courses you will take?</i> <i>How often do you feel capable of completing the assignments for your courses?</i>
10	Diskusi dengan dosen	R5 M4 P5	<i>How often do you discuss the progress of completing your assignments with your lecturer?</i> <i>How often do you feel inspired after discussing with a lecturer?</i> <i>How often do you feel new hope after discussing it with a lecturer?</i>
11	Membuat Rancangan Acara Pertukaran Budaya	N7 E7 A5	<i>How often do you feel discouraged when planning to hold a cultural exchange event?</i> <i>How often do you feel that planning a cultural exchange event is the main focus during the student exchange program?</i> <i>How often can you design an appropriate cultural exchange event plan?</i>
12	Membuat bahan untuk acara pertukaran budaya	A6 M8 E8	<i>How often are you able to design media for cultural exchange events?</i> <i>How often do you feel that creating media or materials for cultural exchange events is a routine?</i> <i>How often do you stay up late because you are happy to create media or materials for cultural exchange events?</i>
13	Pengalaman belajar di kelas	M5 E7 P6	<i>How often do you feel that participating in class is fun?</i> <i>How often do you enjoy class to the point where you forget the time is up?</i> <i>How often do you feel happy when you finish participating in class?</i>
14	Evaluasi Pengalaman belajar di kelas	N8 R6 M6	<i>How often do you feel frustrated when you don't understand the material or the lecturer's teaching methods in class?</i> <i>How often do you share your learning experiences or problems with your friends?</i> <i>How often do you feel valued for overcoming academic challenges?</i>
15	Membantu teman sekelas	A7 P7 R7	<i>How often do you feel responsible for helping a friend from another country who is having trouble understanding the course material?</i> <i>How often are you optimistic that your classmates will achieve better understanding after you help them?</i> <i>How often do you feel valued by your classmates when you help them understand the material?</i>

No	Aktivitas	Label	Penyataan
16	Melakukan konsultasi lebih lanjut	M7	<i>How often do you feel closer to friends from different cultures after having a discussion or consultation?</i>
		R8	<i>How strongly do you feel connected to friends or mentors from different cultures?</i>
		P8	<i>How often do you feel trusted by friends from different cultures when many want to discuss or consult with you?</i>
17	Mengikuti PKM/KTI	P9	<i>How often do you feel enthusiastic about participating in competitions for scientific papers?</i>
		M8	<i>How meaningful is it for you to participate in competitions for scientific papers as a student?</i>
		A8	<i>How often do you participate in competitions for scientific papers?</i>
18	Menulis di jurnal ilmiah	N9	<i>How often do you feel afraid of having to write articles as a requirement for an undergraduate thesis?</i>
		A9	<i>How often do you feel able to publish articles in nationally reputable journals?</i>
19	TOEFL	M9	<i>How often do you feel that English can build self-confidence when communicating?</i>
		A10	<i>How confident are you in achieving the minimum target TOEFL score set for graduation requirements?</i>

3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen Penelitian

Proses pengujian instrumen dilakukan melalui lima tahapan untuk menilai kelayakan instrumen, yaitu meliputi uji rasionalitas, uji keterbacaan, uji empirik (*tryout*), uji validitas, serta uji reliabilitas, yang dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

3.4.3.1 Uji Rasionalitas

Instrumen *flourishing* yang digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu diuji kelayakannya sebelum digunakan untuk pengumpulan data. Uji kelayakan dilakukan untuk menilai sejauh mana instrumen layak digunakan berdasarkan aspek bahasa, konstruk teoritis, dan kesesuaian isi. Proses ini bertujuan memastikan bahwa setiap pernyataan dalam instrumen dapat dipahami dengan jelas oleh partisipan, serta mencerminkan indikator dari elemen *flourishing* secara akurat.

Penilaian terhadap kelayakan instrumen dilakukan oleh dua dosen dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), yaitu Dr. Zalina Mohd Lazim dan Dr. Abdul Latiff Ahmad. Keduanya menelaah butir-butir pertanyaan dalam instrumen dan memberikan masukan terhadap redaksi kalimat maupun keterkaitannya dengan

masing-masing elemen PERMA. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, diketahui bahwa masih terdapat beberapa item yang perlu direvisi, terutama agar lebih sesuai dengan konteks mahasiswa internasional dan lebih tepat menggambarkan dimensi yang diukur. Revisi kemudian dilakukan sebelum instrumen digunakan dalam tahap uji coba dan pengumpulan data.

Tabel 3 3
Hasil Uji Rasionalitas Instrumen

No.	Instrumen Sebelum direvisi	Instrumen setelah direvisi
1.	Dikelompokkan berdasarkan aktivitas spesifik (misalnya perkuliahan tatap muka, tugas kelompok)	Dikelompokkan berdasarkan pada elemen <i>flourishing</i> (misalnya emosi positif, keterlibatan)
2.	Menggunakan label kode untuk setiap elemen (misalnya P1, N1)	Menggunakan penomoran biasa (misalnya 1, 2, 3)
3.	Item berjumlah 55 butir	Item berjumlah 36 butir

Setelah dilakukan uji *judgement*, berikut instrumen yang sudah diuji kelayakan dengan revisi dari dosen ahli:

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen PERMA Profiler dalam Bahasa Indonesia

No.	Elemen <i>Flourishing</i>	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	Emosi Positif	Merasakan kebahagiaan dan optimisme selama mengikuti program <i>student exchange</i> di UKM	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	Emosi Negatif	Mengalami stres, kecemasan, dan frustrasi dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik dan budaya yang baru	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
3	Keterlibatan	Partisipasi aktif dan keterlibatan yang mendalam pada kegiatan akademik dan non-akademik.	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
4	Relasi	Membangun hubungan sosial dan mendapatkan dukungan dari teman, dosen, dan keluarga.	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
5	Makna	Menemukan tujuan, inspirasi, dan pengaruh jangka panjang dari pengalaman program <i>student exchange</i> .	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
6	Pencapaian	Mencapai tujuan akademik, mengatasi tantangan, dan mengalami perkembangan diri.	31, 32, 33, 34, 35, 36	6

Tabel 3.5
Kisi-kisi Instrumen PERMA Profiler dalam Bahasa Inggris

No.	Elemen <i>Flourishing</i>	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Positive Emotion</i>	<i>Feeling happy and optimistic during the student exchange program</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	<i>Negative Emotion</i>	<i>Experiencing stress, anxiety, and frustration in adapting to a new academic and cultural environment</i>	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
3	<i>Engagement</i>	<i>Active participation and deep involvement in academic and non-academic activities</i>	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
4	<i>Relationship</i>	<i>Building social connections and receiving support from peers, faculty, and family.</i>	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
5	<i>Meaning</i>	<i>Perceiving purpose, inspiration, and long-term impact from the exchange experience</i>	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
6	<i>Achievement</i>	<i>Accomplishing academic goals, overcoming challenges, and personal growth.</i>	31, 32, 33, 34, 35, 36	6

3.4.3.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa setiap pernyataan dalam kuesioner dapat dipahami dengan baik oleh partisipan sehingga dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel. Pengujian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi adanya kata-kata atau frasa yang membingungkan, terlalu teknis, atau tidak sesuai dengan konteks budaya dan akademik partisipan. Dalam penelitian ini, uji keterbacaan dilakukan terhadap versi akhir dari instrumen yang telah direvisi berdasarkan masukan dosen ahli. Instrumen terdiri dari 36 item utama yang mewakili lima elemen dalam model PERMA dengan menggunakan skala Likert 1-6, dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa pertukaran.

Proses uji keterbacaan dilakukan dengan melibatkan sejumlah mahasiswa dari populasi target secara terbatas, yang diminta untuk membaca dan menjawab item dalam kuesioner serta memberikan tanggapan terhadap kejelasan isi. Hasil dari uji keterbacaan menunjukkan bahwa seluruh item dapat dipahami dengan baik oleh responden, dan tidak ditemukan pernyataan yang membingungkan atau tidak relevan. Oleh karena itu, instrumen dinyatakan layak untuk digunakan dalam tahap pengumpulan data secara menyeluruh.

3.4.3.3 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen memiliki tujuan menguji ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Penentuan validitas instrumen diuji menggunakan aplikasi IBM *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) dengan uji Korelasi Pearson, yaitu mengukur hubungan antara skor setiap item dengan skor total. Item dinyatakan valid apabila nilai signifikansi Korelasi Pearson menunjukkan angka di bawah 0,05 (sig. < 0,05). Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 (sig. > 0,05), maka item dianggap tidak valid.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Instrumen PERMA Profiler

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	33
Tidak Valid	10, 11, 14	3

Berdasarkan tabel 3.6 dapat diketahui bahwa uji validitas yang sudah dilakukan terhadap 36 item pernyataan, menunjukkan bahwa terdapat 33 item pernyataan yang dinyatakan valid dan 3 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid. 3 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid diakibatkan oleh nilai signifikansinya yang lebih dari 0,05 (sig. > 0,05).

3.4.3.4 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen PERMA *Profiler* yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen dapat dinilai memiliki tingkat reliabilitas yang memadai jika instrumen mampu mengukur elemen *flourishing* yang diukur. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan kriteria instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *alpha* > 0,70 menggunakan aplikasi IBM *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS).

Tabel 3.7
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,916	,922	33

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *alpha* instrumen penelitian ini adalah 0,921 yang menandakan bahwa reliabilitas instrumen melebihi 0,70 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen PERMA *Profiler* reliabel.

3.4.3.5 Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Coba

Pengembangan instrumen dalam penelitian ini mengalami dua tahap utama. Pada tahap awal, peneliti menyusun sebanyak 52 butir pernyataan yang dirancang berdasarkan aktivitas-aktivitas mahasiswa selama mengikuti program pertukaran pelajar, tanpa secara langsung mengacu pada elemen-elemen dalam model PERMA. Skala pengukuran yang digunakan pada versi awal adalah skala Likert 0–10. Namun, berdasarkan hasil uji kelayakan (*judgement*) yang dilakukan bersama dosen Universiti Kebangsaan Malaysia, yakni Dr. Zalina Mohd Lazim dan Dr. Abdul Latiff Ahmad, diperoleh masukan bahwa penyusunan item sebaiknya merujuk langsung pada lima elemen dalam model PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement*), dan menggunakan skala yang lebih sederhana agar tidak membingungkan responden internasional. Oleh karena itu, instrumen kemudian direvisi secara menyeluruh.

Versi akhir instrumen terdiri dari 36 item yang dirancang secara eksplisit untuk mengukur lima elemen PERMA, masing-masing terdiri dari indikator yang merujuk pada PERMA *Profiler* (Butler & Kern, 2016). Skala yang digunakan adalah skala Likert 1–6, dari “Tidak Pernah” hingga “Selalu”, untuk menjaga kejelasan makna dan konsistensi jawaban responden.

3.5 Prosedur Penelitian

- 1) Melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk mengetahui gejala masalah yang menjadi acuan dalam identifikasi masalah sebagai latar belakang penelitian ini.
- 2) Menentukan populasi dan sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program *student exchange*, sedangkan sampel penelitian diambil dari mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia.
- 3) Penelitian menggunakan metode penelitian survei menggunakan kuisisioner untuk mengumpulkan data.

- 4) Melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui apakah kuisinoner dinilai valid dan reliabel.
- 5) Mengolah data yang telah terkumpul dan pelaporan hasil penelitian dengan aplikasi SPSS. Hasil analisis data akan digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat *flourishing* pada mahasiswa selama masa studi di luar negeri.
- 6) Hasil analisis berupa deskripsi profil *flourishing* mahasiswa dan rekomendasi yang akan dilaporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah sebagai hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

3.6 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis digunakan adalah statistik deskriptif, di mana metode analisis ini berfungsi untuk mendeskripsikan profil *flourishing* secara sistematis berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan.

3.7.1 Penskoran Data

Instrumen penelitian ini terdiri dari 36 pernyataan dengan menggunakan skala Likert dengan enam pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut adalah Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Biasanya, Sering, dan Selalu.

Tabel 3.8
Kriteria Penskoran Instrumen PERMA Profiler Bahasa Indonesia

Pilihan Jawaban	Skor Item
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Biasanya	4
Sering	5
Selalu	6

Tabel 3.9
Kriteria Penskoran Instrumen PERMA Profiler Bahasa Inggris

Pilihan Jawaban	Skor Item
<i>Never</i>	1
<i>Rarely</i>	2
<i>Sometimes</i>	3
<i>Usually</i>	4
<i>Mostly</i>	5
<i>Always</i>	6

3.7.2 Kategorisasi Data

Data yang telah didapat dari hasil penyebaran instrument diolah dengan menggunakan tingkatan kategorisasi instrumen PERMA *Profiler*. Instrumen PERMA *Profiler* memiliki empat kategorisasi, yakni berfungsi sangat tinggi (*very high functioning*), berfungsi tinggi (*high functioning*), berfungsi normal (*normal functioning*), kurang berfungsi (*sub-optimal functioning*), dan tidak berfungsi (*languishing*) (Butler dan Kern, 2016).

Tabel 3.10
Kategorisasi PERMA

Kategori	Rentang Skor Total	Interpretasi
<i>Very High Functioning</i>	$X > 5,52$	Mahasiswa menunjukkan kesejahteraan psikologis yang sangat optimal. Mereka memiliki kemampuan untuk menjaga emosi positif, keterlibatan yang penuh, hubungan sosial yang kuat, rasa makna hidup yang tinggi, dan pencapaian yang bermakna selama mengikuti program
<i>High Functioning</i>	$4,98 < x \leq 5,52$	Mahasiswa berada dalam kondisi <i>flourishing</i> yang sehat. Mereka menunjukkan kestabilan emosi dan motivasi yang cukup baik, dengan relasi sosial yang mendukung, dan pengalaman yang bermakna dari kegiatan pertukaran, meski belum pada tahap maksimal
<i>Normal Functioning</i>	$4,44 < x \leq 4,98$	Mahasiswa memiliki fungsi kesejahteraan psikologis yang cukup baik, namun masih berpotensi mengalami fluktuasi. Adaptasi terhadap lingkungan dan peran belum sepenuhnya stabil dan mendalam.
<i>Sub-optimal Functioning</i>	$3,89 < x \leq 4,44$	Mahasiswa mulai menunjukkan penurunan dalam fungsi <i>flourishing</i> . Mereka mengalami kesulitan dalam relasi sosial, penurunan motivasi akademik, atau tidak merasakan makna yang kuat dalam aktivitasnya.
<i>Languishing</i>	$x < 3,89$	Mahasiswa berada pada kondisi <i>flourishing</i> terendah. Mereka merasa hampa, kehilangan semangat, dan kesulitan membangun hubungan atau mencapai tujuan. Rentan terhadap stres akulturasi dan kelelahan emosional.