

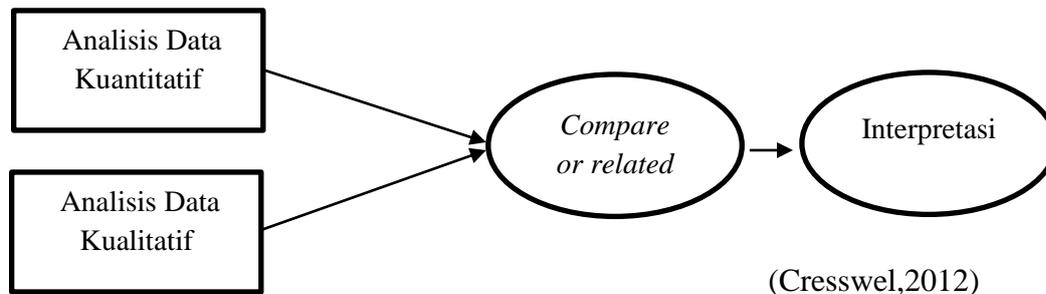
BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini berisi mengenai pendekatan dan desain penelitian yang dilakukan; lokasi, populasi, dan sampel penelitian; definisi operasional variabel; teknik pengumpulan data yang dipilih; instrumen penelitian yang digunakan; uji validitas dan reliabilitas instrumen; teknik analisis data.

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah campuran pendekatan kualitatif dan kuantitatif (*Mix Method*). Tipe pendekatan campuran yang digunakan adalah *convergent parallel design*. Bagan tipe pendekatan campuran *convergent parallel design* disajikan pada Bagan 3.1.



Gambar 2 Bagan Pendekatan Campurna Tipe *Convergent Parallel Design*

Metode campuran terdiri dari pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen kuasi menggunakan nonequivalent (pre-test and post-test) control-group design (pretest-posttest dua kelompok). Desain ini digunakan untuk mengkaji profil *psychological well-being* dan efektifitas program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Pendekatan kualitatif dengan analisis penugasan, hasil observasi dan refleksi tertulis digunakan untuk mengetahui peningkatan *psychological well-being*. Penggunaan metode campuran bertujuan untuk memperkaya deskripsi peningkatan *psychological well-being* setelah diberikan *treatment*.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi menggunakan *nonequivalent (pre-test and post-test) control-group design (pretest-posttest dua kelompok)* yang terdiri dari dua

kelompok yaitu satu kelompok eksperimen dan satu kelompok pembandingan, yang dapat diilustrasikan sebagai berikut.

Tabel 3.1
Rancangan Kuasi Eksperimen Pre dan Pasca-tes

→ Waktu			
Memilih kelompok kontrol	Pra-tes	Tidak ada perlakuan	Pasca-tes
Memilih kelompok eksperimen	Pra-tes	Perlakuan eksperimental	Pasca-tes

(Creswell, 2015, hlm 606)

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Bandung, khususnya di Universitas Pendidikan Indonesia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah non probabilitas dengan teknik homogenous sampling, yakni strategi pemilihan sampel purposif dengan memilih individu tertentu atas dasar kesamaan karakteristik (Creswell, 2012). Peneliti mengharapkan kondisi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kondisi yang sama atau homogen.

Populasi penelitian diambil dari hasil pretes yang dilakukan kepada 79 orang mahasiswa pendidikan akuntansi kelas A dan B angkatan 2018. Berdasarkan hasil pretes dipilih 16 mahasiswa yang kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok 8 mahasiswa berada pada kelompok eksperimen dan 8 mahasiswa berada pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* yaitu bimbingan kelompok dengan teknik intervensi *gratitude*. Berikut tabel 3.2 sampel penelitian.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

Kategori	Populasi	Sampel	
		Kontrol	Eksperimen
Tinggi	13	1	1
Sedang	36	3	3
Rendah	30	4	4
Jumlah	79	8	8

3.4 Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian ini, yakni *psychological well-being* dan teknik Intervensi *gratitude*. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut.

3.4.1 *Psychological Well-being*

Ryff dan Singer (1996) yang menyatakan bahwa “*Psychological well-being comes from life-span developmental perspectives, which emphasize the differing challenges confronted at various phases of the life cycle*”. Berdasarkan pendapat tersebut, dinyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berasal dari perspektif perkembangan masa hidup manusia, yang menekankan berbagai tantangan yang dihadapi pada berbagai fase dalam siklus hidup yang dijalani oleh manusia.

Kesejahteraan psikologis merupakan “*engagement with existential challenges of life*” (Keyes, Shmotkin dan Ryff dalam Linley dkk, 2009). Definisi tersebut memberikan makna bahwa kesejahteraan psikologis terlibat dengan tantangan hidup eksistensial.

Johada (dalam Ryff & Singer, 1996) menghasilkan sebuah definisi yang menggambarkan kesejahteraan psikologis yaitu “*absence of illness*” yaitu kondisi dimana tidak adanya rasa sakit, dimana individu tersebut berada pada keadaan psikologis yang sangat baik.

Rasa sakit yang mengganggu dapat berupa rasa sakit secara mental dan rasa sakit secara fisik. “*Psychological well-being is about lives going well. It is the combination of feeling good and functioning effectively*” (Bradburn, 1970; Huppert, 2009). Definisi tersebut menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik.

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang kompleks, tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya rasa sakit, berikut definisi yang menyangkut kesejahteraan psikologis dan hal yang terkandung didalamnya yaitu “*To be well psychologically is more than to be free of distress or other mental problems, it is to possess positive self-regard, mastery, autonomy, positive relationships with other people, a sense of purposefulness and meaning in life, and feelings of continued growth and development*” (Ryff, 1995). Definisi tersebut menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tidak adanya rasa sakit, rasa sakit yang dimaksudkan bukan hanya terbebas dari rasa sakit secara fisik saja, tapi juga secara psikologis (bebas dari kesusahan atau masalah mental). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang memiliki penerimaan diri, hubungan yang

positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

Berdasarkan definisi – definisi yang telah di kemukakan oleh para ahli sebelumnya, Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan akuntansi adalah kondisi psikologis positif pada mahasiswa yang ditandai dengan memiliki rasa penerimaan diri, dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil sebuah keputusan, menguasai lingkungan disekitarnya dengan baik, memiliki tujuan hidup, serta dapat mengembangkan dirinya sebagai hasil dari tercapainya tugas perkembangan dan sukses dalam mengatasi tantangan hidup dengan baik sehingga individu tidak merasakan sakit, baik secara fisik maupun mental.

Enam dimensi individu sebagai tanda telah tercapainya *psychological well-being* dapat didefinisikan sebagai berikut:

- 3.4.1.1 Penerimaan diri adalah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif tentang kehidupan masa lalu.
- 3.4.1.2 Hubungan positif dengan orang lain pada diri individu adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya; prihatin tentang kesejahteraan orang lain, mampu empati yang kuat, kasih sayang, dan keintiman; memahami hubungan memberi dan menerima pada sesama manusia.
- 3.4.1.3 Kemandirian adalah penentuan nasib sendiri dan independen; mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mengatur perilaku dari dalam diri; mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
- 3.4.1.4 Penguasaan lingkungan adalah suatu kondisi dimana individu memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan; mengendalikan berbagai kegiatan eksternal yang rumit; memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.
- 3.4.1.5 Tujuan dalam hidup individu adalah kondisi dimana individu memiliki tujuan hidup dan perasaan terarah; merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu; memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup; memiliki maksud dan tujuan untuk hidup.

3.4.1.6 Perkembangan pribadi pada diri individu adalah kondisi dimana individu memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan; melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; menyadari potensi yang dimiliki; melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu; mengubah diri dengan cara yang menggambarkan lebih banyak pengetahuan mengenai diri sendiri dan efektivitas.

3.4.2 Intervensi *gratitude*

Gratitude intervention adalah sebuah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan perasaan berterimakasih yang bertujuan membangkitkan motivasi tertentu sebagai respon dari diterimanya sebuah kebaikan yang dilakukan berdasarkan usaha sendiri baik berupa keuntungan atau momen kedamaian yang menunjukkan niat tulus, pengorbanan, nilai yang tinggi, bukan sekedar karena kewajiban.

Gratitude intervention sebagai bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada siswa melalui suasana kelompok atau dinamika kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan perasaan berterimakasih yang bertujuan untuk membangkitkan motivasi tertentu sebagai respon dari diterimanya sebuah kebaikan yang dilakukan berdasarkan usaha sendiri baik berupa keuntungan atau momen kedamaian yang menunjukkan niat tulus, pengorbanan, nilai yang tinggi, bukan sekedar karena kewajiban. Terdapat empat langkah yang dapat dilakukan dalam melakukan Intervensi *gratitude* yaitu *grateful recounting*, *grateful reflection*, *grateful expression*, dan *grateful reappraisal*.

Pada tahap *Grateful recounting*, konseli diminta untuk membuat daftar syukur yang berisikan hal-hal yang disyukuri dalam hidup pada kurun waktu terdekat. Konselor memberikan instruksi sebagai berikut, “ada banyak hal dalam hidup kita, baik besar maupun kecil, yang mungkin kita syukuri. Pikirkan kembali kejadian yang anda alami pada minggu lalu dan tuliskan di bawah ini hingga lima hal dalam hidup Anda yang Anda syukuri”

Selanjutnya, pada tahap *grateful reflection*, konseli selama kurang lebih 5 menit diminta untuk merefleksikan perasaannya dan mengingat kembali secara detail dan mendalam terhadap peristiwa- peristiwa yang disyukuri di dalam daftar syukur.

Tahap selanjutnya adalah *grateful expression*, pada tahap ini konseli diminta untuk mengekspresikan rasa syukur dan terimakasih melalui tulisan dan ditujukan kepada seseorang yang berkaitan dengan salah satu hal yang disyukuri dalam daftar syukur yang telah dibuat. Surat yang telah ditulis, kemudian diberikan kepada orang yang dituju. Pada tahap ini konselor memberikan instruksi sebagai berikut , “kebanyakan orang menikmati

atas pekerjaan yang dilakukan dengan baik atau untuk bantuan yang dilakukan oleh seorang teman kepada kita, kebanyakan dari kita ingat untuk mengucapkan "terima kasih" kepada orang-orang tersebut tapi kadang-kadang ucapan "terima kasih" tersebut diucapkan dengan santai atau cepat dan itu terasa kurang bermakna. Dalam Intervensi ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengungkapkan rasa terima kasih Anda dengan cara yang sangat bijaksana. Pikirkan orang-orang yang berkaitan dengan daftar syukur yang telah anda buat misalnya orang tua, teman, pelatih, rekan setim, dan seterusnya yang sangat baik kepada Anda, tetapi yang belum pernah Anda ucapkan terima kasih. Pilih satu orang yang dapat Anda temui secara individu untuk pertemuan tatap muka di minggu berikutnya. Tugas Anda adalah menulis surat ucapan terima kasih (surat ucapan terima kasih) kepada individu ini dan mengirimkannya secara pribadi. Surat itu harus spesifik tentang apa yang dia lakukan yang mempengaruhi hidup Anda. Penting bagi Anda untuk bertemu dengannya secara pribadi. Namun jangan beri tahu orang ini tentang tujuan dari pertemuan ini, intervensi ini jauh lebih menyenangkan ketika menjadi sebuah kejutan”.

Tahap terakhir adalah *grateful reappraisal*, pada tahap ini konseli diminta selama kurang lebih 20 menit untuk menuliskan mengenai pikiran terbuka tentang pengalaman selama sesi konseling dilaksanakan dan efek positif mengenai peristiwa – peristiwa yang telah di syukuri selama proses konseling serta bagaimana efek positif yang dirasakan untuk kehidupan dimasa depannya. Instruksi yang diberikan oleh konselor adalah sebagai berikut: “Selama 20 menit berikutnya, saya ingin Anda menulis tentang memori terbuka Anda. Pikirkan lagi tentang proses bimbingan kelompok ini selama beberapa saat. Pada awalnya, mungkin peristiwa yang Anda tulis tidak memiliki efek positif apa pun terhadap kehidupan Anda. Namun, kadang-kadang ketika hal-hal buruk terjadi, mereka akhirnya memiliki konsekuensi positif, yaitu hal-hal yang sekarang dapat anda syukuri. Cobalah untuk fokus pada aspek positif atau konsekuensi dari pengalaman yang telah kita lalui. Sebagai hasil dari sesi bimbingan kelompok ini, hal-hal apa yang Anda syukuri saat ini? Bagaimana proses bimbingan ini menguntungkan Anda sebagai pribadi? Apakah ada kekuatan pribadi yang tumbuh dari pengalaman Anda? Bagaimana proses konseling ini membuat Anda lebih mampu menghadapi tantangan masa depan? Bagaimana proses bimbingan kelompok tersebut menempatkan hidup Anda dalam perspektif yang lebih baik? Bagaimana proses bimbingan kelompok ini membantu Anda menghargai orang-orang dan hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup Anda? Singkatnya, bagaimana Anda bisa bersyukur atas bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan ini? Ketika Anda menulis, jangan khawatir

tentang tanda baca atau tata bahasa, lepaskan saja dan tulis sebanyak mungkin aspek positif dari pengalaman Anda yang Anda rasa dapat Anda syukuri”.

3.4.3 Bimbingan Kelompok melalui Teknik Intervensi *Gratitude*

Bimbingan kelompok dengan teknik intervensi *gratitude* adalah proses pemberian bantuan kepada siswa melalui suasana kelompok atau dinamika kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan perasaan berterimakasih yang bertujuan untuk membangkitkan motivasi tertentu sebagai respon dari diterimanya sebuah kebaikan yang dilakukan berdasarkan usaha sendiri baik berupa keuntungan atau momen kedamaian yang menunjukkan niat tulus, pengorbanan, nilai yang tinggi, bukan sekedar karena kewajiban. Terdapat empat langkah yang dapat dilakukan dalam melakukan Intervensi *gratitude* yaitu *grateful recounting*, *grateful reflection*, *grateful expression*, dan *grateful reappraisal*.

Pada tahap *Grateful recounting*, konseli diminta untuk membuat daftar syukur yang berisikan hal-hal yang disyukuri dalam hidup pada kurun waktu terdekat. Selanjutnya, pada tahap *grateful reflection*, konseli selama kurang lebih 5 menit diminta untuk merefleksikan perasaannya terhadap hal-hal yang telah ditulis di dalam daftar syukur. Tahap selanjutnya adalah *grateful expression*, pada tahap ini konseli diminta untuk mengekspresikan rasa syukur dan terimakasih melalui tulisan dan ditujukan kepada seseorang yang berkaitan dengan salah satu hal yang disyukuri dalam daftar syukur yang telah dibuat. Surat yang telah ditulis, kemudian diberikan kepada orang yang dituju.

Tahap terakhir adalah *grateful reappraisal*, pada tahap ini konseli diminta selama kurang lebih 20 menit untuk menuliskan mengenai pikiran terbuka tentang pengalaman selama sesi konseling dilaksanakan dan efek positif mengenai peristiwa – peristiwa yang telah di syukuri selama proses konseling serta bagaimana efek positif yang dirasakan untuk kehidupan dimasa depannya.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen skala *psychological well-being* yang akan disusun oleh peneliti dengan berpatokan pada enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1995) yaitu penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri.

Pernyataan dalam instrumen akan diwujudkan dalam dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan lima pilihan respon yaitu sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang sesuai

(KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pola penyekoran disajikan sebagai berikut (Morissan, 2012):

Tabel 3.3
Nilai setiap pilihan jawaban

Pernyataan	Pilihan				
	SS	S	KS	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Instrumen penelitian untuk mengukur *psychological well-being* memiliki kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3.4
Kisi – Kisi Instrumen *Psychological Well-Being*

Dimensi	Aspek	Nomor item	
		+	-
<i>Self Acceptance</i> (penerimaan diri)	Mengakui dan menerima banyak kelebihan dan kekurangan dalam diri	3,4,6	1,2,5
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	7,9,10,	8,11
	Merasa positif terhadap kehidupan masa lalu	13,14,15	12, 14, 17
<i>Positive relations with other</i> (hubungan yang positif dengan orang lain)	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya	18, 20, 21, 22, 25, 26,	19,23, 24,27
	Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman dengan orang lain	28, 29, 31	30,32
	Memahami hubungan saling memberi dan menerima antar sesama manusia	33,35	34
<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Mampu membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain	37, 38, 40	36, 39

	Mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar pribadi	41,43	42
	Mampu mengatur perilaku dari dalam diri	44, 45	46
	Mampu menolak dari tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	47, 49, 50	48,
<i>Environmental mastery</i> (penguasaan lingkungan)	Mampu dan memiliki kompetensi untuk mengelola lingkungan	51, 52, 53	-
	Dapat mengendalikan permasalahan dalam berbagai kegiatan eksternal yang bersifat rumit	55, 56,	54,
	Memanfaatkan peluang di lingkungan secara efektif	57, 58	-
<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	Memiliki tujuan hidup yang terarah	59, 62	60, 61
	Mengetahui makna hidupnya di masa sekarang dan masa lalu	64, 65	63
	Memiliki keyakinan dan kemampuan untuk mencapai tujuan hidup	66	68, 67
<i>Personal growth</i> (pertumbuhan pribadi)	Mengembangkan potensi yang dimiliki	69, 70, 71	-
	Mengetahui potensi diri	72	73
	Terbuka terhadap pengalaman baru	74, 75, 76	-
	Memperbaiki diri setiap waktu	77, 79, 80	78

3.5.1 Uji Keterbacaan Skala

Uji keterbacaan skala bertujuan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen dengan tujuan untuk mengetahui kata-kata yang kurang dipahami, sehingga kalimat dalam pernyataan dapat disederhanakan tanpa mengubah maksud dari pernyataan tersebut. Hasilnya seluruh item pernyataan yang diberikan dapat dimengerti oleh mahasiswa baik dari bahasa maupun makna yang terkandung didalam pernyataan. Uji keterbacaan dilakukan pada 3 orang

Epi Kurniasari, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK GRATITUDE INTERVENTION UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA

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

mahasiswa. Berdasarkan hasil uji keterbacaan diperoleh beberapa perbaikan dari segi kalimat dan tata tulis sehingga item-item dalam instrumen lebih mudah untuk dimengerti.

3.5.2 Penimbang (*Judgement*) Instrumen

Penimbangan instrumen dilakukan kepada tiga dosen ahli di bidang bimbingan dan konseling yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf L N, M.Pd, Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. Berdasarkan hasil penimbangan judgement diperoleh beberapa perbaikan dari segi konstruk, isi dan redaksi serta diperoleh rekomendasi perbaikan yang harus dilakukan sebelum instrumen di uji cobakan.

3.5.3 Uji Coba Instrumen

Instrumen di uji cobakan kepada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi A angkatan 2018 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 34 orang. Jurusan pendidikan ekonomi diambil sebagai responden uji coba karena jurusan ini memiliki kriteria yang sama dengan responden penelitian yaitu termasuk dalam fakultas yang sama yaitu Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis (FPEB), angkatan yang sama yaitu angkatan 2018, dan dikampus yang sama yaitu Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

3.5.4 Uji Ketepatan Skala

Uji ketepatan skala dilakukan untuk menentukan nilai sesungguhnya masing-masing pilihan jawaban secara apriori (Subino, 1987, hlm.124). Uji ketepatan skala dilakukan berdasarkan data yang diperoleh pada saat uji coba instrumen. Uji ketepatan skala dilakukan untuk mengetahui skor statistik pada masing-masing butir pilihan jawaban pada setiap item pernyataan, ketika skor memenuhi ketentuan, maka item tersebut dikatakan valid untuk digunakan dalam instrumen. Contoh hasil uji ketepatan skala yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Hasil Uji Ketepatan Skala

item 1	SS	S	KS	TS	STS
F	1	9	9	11	4
P	0,029	0,26	0,26	0,32	0,12
Pk	0,029	0,29	0,56	0,88	1,00
pk-t	0,015	0,162	0,426	0,721	0,941
Z	-2,17	-0,99	-0,2	0,556	1,563
z+2,17	0	1,184	1,98	2,726	3,733
z+1	1	2,184	2,98	3,726	4,733
Pembulatan	1	2	3	4	5

Berdasarkan hasil uji ketepatan skala, item yang tidak valid adalah nomor 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 23, 25, 28, 29, 31, 35, 37, 41, 43, 46, 47, 49, 56, 59, 61, 63, 64, 66, 69, 70, 74, 75, 77, 79, dan 80. Sehingga tersisa 45 item yang valid berdasarkan hasil uji ketepatan skala.

3.5.5 Uji Validitas Instrumen

Instrumen penelitian dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang akan diukur dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 145). Uji validitas dilaksanakan dengan uji validitas tiap butir item (*pearson Product moment*), yakni mengkorelasikan skor tiap butir item dengan skor total. Instrumen dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dengan $\alpha = 0,05$. r tabel pada $N = 34$ adalah 0,338. Berdasarkan hasil uji validitas, dari 45 item pernyataan terdapat 4 item yang gugur yaitu nomor 4, 13, 21, 55 karena nilai r hitung $<$ r tabel yaitu kurang dari 0,338.

3.5.6 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas yang digunakan pada instrumen penelitian ini adalah uji reliabilitas dengan prosedur reliabilitas konsistensi internal dengan teknik *Alpha Cronbach*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *likert* yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Menurut Burhan Nurgiyantoro dkk (2009: 351) instrumen yang memiliki alternatif jawaban berupa skala dapat di uji reliabilitasnya dengan menggunakan *alpha cronbach*. Uji reliabilitas menggunakan aplikasi statistik SPSS 16.0.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai sebesar 0,846. Nilai r tabel = 0, 34, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa nilai reliabilitas lebih dari nilai r tabel sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian ini reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Klasifikasi koefisien reliabilitas oleh Guilford (1956) digunakan peneliti sebagai berikut:

< 0.59	: <i>low/unacceptable</i>
$0.60 - 0.69$: <i>moderate/acceptable</i>
$0.70 - 0.79$	<i>Acceptable</i>
$0.80 - 0.89$	<i>High</i>
> 0.90	<i>very high</i>

Berdasarkan koefisien korelasi tersebut, maka nilai reliabilitas instrumen ini termasuk pada kategori *high* atau tinggi. Setelah instrumen di uji ketepatan skala, validitas dan

reliabilitas, terdapat 41 item yang tidak gugur. Item ini merupakan item yang digunakan pada saat pretes. Berikut merupakan item- item yang tidak gugur

Tabel 3.6
Daftar Item Pretes

Aspek	Indikator	No Item	No item validasi	No item untuk pretes	Pernyataan	Ket
<i>Self Acceptance</i> (penerimaan diri)	Mengakui dan menerima banyak kelebihan dan kekurangan dalam diri	1	1	1	Saya merasa keadaan jasmani kurang menarik	U
		2	21	-	Saya terganggu dengan kondisi fisik saat ini	U
		3	40	-	Saya bangga dengan kemampuan yang saya miliki	F
		4	58	-	Saya menerima kekurangan diri dengan lapang dada	F
		5	68	10	Saya menolak apabila ada orang lain yang mengetahui kekurangan yang saya miliki	U
		6	74	-	Saya mengetahui bakat yang dimiliki	F
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	7	2	-	Saya yakin bisa lulus kuliah tepat waktu	F
		8	22	15	Saya patah semangat ketika mengalami kegagalan	U
		9	41	5	Saya menolak untuk mencontek pada saat ujian	F
		10	59	-	Saya yakin bisa sukses dimasa depan dengan potensi yang dimiliki	F
		11	69	-	Saya menolak untuk menjadi diri saya yang sekarang	U
	Merasa positif terhadap kehidupan masa lalu	12	3	-	Saya kecewa dengan kedua orang tua	U
		13	23	-	Saya menikmati hidup saya saat ini	F
		14	42	-	Saya mengalami masa-masa SMA yang menyenangkan	F
		15	60	8	Saya memiliki kehidupan pertemanan yang membahagiakan	F
		16	70	14	Saya menolak apabila	U

Epi Kurniasari, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK GRATITUDE INTERVENTION UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA

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

					orang lain ingin mengetahui kehidupan masa lalu saya	
		17	75	6	Saya mengalami kejadian yang kurang menyenangkan di masa kecil	U
<i>Positive relations with other</i> (hubungan yang positif dengan orang lain)	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya	18	4	-	Saya memiliki sahabat yang saya percaya	F
		19	24	9	Saya kesepian karena hanya memiliki sedikit teman	U
		20	43	-	Saya memiliki teman yang setia	F
		21	61	-	Saya mudah dalam bergaul dengan orang lain	F
		22	71	11	Saya terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialami	F
		23	76	-	Saya mengalami kesulitan untuk bercerita pada teman	U
		24	78	2	Saya memiliki teman yang sedikit di kampus	U
		25	80	-	Saya bertegur sapa ketika bertemu dengan teman	F
		26	79	7	Saya memilih-milih teman dalam bergaul	F
	27	77	4	Saya belum memiliki teman yang dapat dipercaya	U	
	Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman dengan orang lain	28	5	-	Saya merasa sedih ketika teman mengalami musibah	F
		29	25	-	Saya memberikan tempat duduk saya pada orang yang lebih membutuhkan	F
		30	44	12	Saya menolak untuk membantu teman yang pernah mengecewakan saya	U
		31	62	-	Saya memiliki teman yang bisa diajak bertukar pikiran dalam memecahkan permasalahan	F
		32	72	13	Saya memilih untuk diam ketika teman saya memiliki masalah	U
Memahami hubungan saling memberi dan	33	6	23	Saya memberikan hadiah ulang tahun pada teman yang juga memberikan	F	

	menerima antar sesama manusia				hadiah pada saat saya berulang tahun	
		34	26	18	Saya ingin menerima sesuatu dari orang lain secara percuma	U
		35	45	-	Saya memberikan hadiah pada orang tua di momen spesial	F
<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Mampu membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain	36	7	19	Saya ragu-ragu dengan keputusan yang telah saya buat	U
		37	27	-	Saya membuat keputusan berdasarkan pertimbangan saya sendiri	F
		38	46	16	Saya membuat keputusan tanpa bantuan orang lain	F
		39	63	21	Saya bingung ketika membuat sebuah keputusan tanpa bantuan dari orang lain	U
		40	73	17	Saya membuat sebuah keputusan sendiri meskipun bertentangan dengan orang lain	F
	Mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar pribadi	41	8	-	Saya merenung untuk memikirkan kesalahan yang telah diperbuat	F
		42	28	20	Saya menilai diri sendiri sesuai dengan pribadi orang lain	U
		43	47	-	Saya menyadari kemampuan diri ketika berusaha menggapai sesuatu	F
	Mampu mengatur perilaku dari dalam diri	44	9	30	Saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari	F
		45	48	-	Saya menahan diri untuk tetap ramah meskipun dalam keadaan marah	F
		46	64	-	Perilaku saya saat ini dipengaruhi oleh teman-teman dekat	U
	Mampu menolak dari tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu	47	10	-	Saya bertindak yang terbaik walaupun mendapat tekanan dari orang lain	F
		48	29	31	Saya stress ketika mendapat tekanan dari	U

					lingkungan	
		49	49	-	Saya menolak ajakan orang lain yang tidak sesuai	F
		50	65	24	Saya menjadikan tekanan dari lingkungan sebagai motivasi untuk hidup lebih baik	F
<i>Environmental mastery</i> (penguasaan lingkungan)	Mampu dan memiliki kompetensi untuk mengelola lingkungan	51	11	28	Saya aktif dalam organisasi masyarakat	F
		52	30	33	Saya ikut serta dalam kerja bakti lingkungan	F
		53	50	25	Saya mengikuti kegiatan keterampilan di kampus maupun di luar kampus	F
	Dapat mengendalikan permasalahan dalam berbagai kegiatan eksternal yang bersifat rumit	54	12	32	Saya kesulitan untuk mendamaikan teman-teman yang berselisih paham	U
		55	31	-	Saya mampu memimpin sebuah organisasi di kampus dengan baik	F
		56	51	-	Saya membuat solusi ketika dihadapkan pada sebuah masalah	F
	Memanfaatkan peluang di lingkungan secara efektif	57	13	29	Saya mengikuti pelatihan atau seminar meskipun tema-nya diluar keahlian/jurusan saya	F
		58	32	27	Saya mengikuti kegiatan diluar kampus untuk meningkatkan kemampuan diri	F
<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	Memiliki tujuan hidup yang terarah	59	14	-	Saya memiliki rencana untuk mewujudkan cita-cita saya	F
		60	33	41	Saya belum tau tujuan hidup saya	U
		61	52	-	Saya merasa hidup ini kurang berarti	U
		62	66	34	Saya mulai menjalankan rencana-rencana kehidupan saya	F
	Mengetahui makna hidupnya di masa sekarang dan masa lalu	63	15	-	Saya meyakini bahwa kejadian di masa lalu akan memberikan hikmah untuk masa sekarang	U
		64	34	-	Saya mengetahui makna hidup saya saat ini	F

		65	53	26	Saya belajar dari masa lalu saya untuk hidup lebih baik di masa sekarang	F
	Memiliki keyakinan dan kemampuan untuk mencapai tujuan hidup	66	16	-	Saya optimis dapat mewujudkan cita-cita	F
		67	35	35	Saya stress dalam memikirkan masa depan	U
		68	54	38	Saya pesimis dapat menjadi orang yang sukses dimasa depan	U
		69	17	-	Saya berlatih mengerjakan soal-soal matematika dasar	F
<i>Personal growth</i> (perkembangan pribadi)	Mengembangkan potensi yang dimiliki	70	36	40	Saya memprioritaskan belajar bahasa asing	F
		71	55	36	Saya rutin mencurahkan pemikiran lewat tulisan	F
		72	18	39	Saya belum mengetahui potensi yang saya miliki	U
	Mengetahui potensi diri	73	37	37	Saya mengikuti psikotes untuk mengetahui bakat dan minat	F
		74	19	-	Saya belajar hal-hal baru yang diperoleh selama perkuliahan	F
	Terbuka terhadap pengalaman baru	75	38	-	Saya mengikuti kegiatan yang menantang dan belum pernah saya coba sebelumnya	F
		76	56	3	Saya merasa kurang nyaman berada dalam situasi baru yang menuntut perubahan yang sudah menjadi kebiasaan saya	F
		77	20	-	Saya merasa dapat memperbaiki hidup setelah lulus kuliah	F
	Memperbaiki diri setiap waktu	78	39	22	Saya merasa hidup saya sama saja dari hari ke hari	U
		79	57	-	Saya memperbaiki kesalahan yang telah diperbuat	F
		80	67	-	Saya mencoba untuk terus lebih baik dalam setiap harinya	F

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tiga tahap utama yaitu pelaksanaan pengukuran awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*), dan pengukuran akhir (*post test*). *Pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data awal terkait profil *psychological well-being* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention*. Pelaksanaan *pre-test* dilakukan selama 45 menit, sebelumnya dilakukan pengkondisian terhadap anggota kelompok dengan cara memberikan pengarahan terkait petunjuk pengisian instrumen *psychological well-being* serta penjelesan mengenai pelaksanaan *pre-test*. Setelah melakukan *pre-test*, peneliti menetapkan kelompok eksperimen yang beranggotakan 8 orang dan kelompok kontrol 8 orang. Penelitian ini dilakukan di luar waktu perkuliahan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention*.

Intervensi teknik *gratitude intervention* dikembangkan berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* yaitu berupa profil *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Akuntansi Tahun Ajaran 2018/2019 serta hasil studi pustaka. Pemberian intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention* dilakukan sebanyak tujuh sesi yaitu sesi *pre-test*, sesi orientasi awal, tiga kali sesi inti, sesi refleksi dan sesi *post test*. Peneliti berperan menjadi konselor yang memandu sesi bimbingan kelompok dalam pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen.

Pengukuran akhir dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data terkait profil *psychological well being* mahasiswa Pendidikan Akuntanis Tahun Angkatan 2018/2019 setelah diberi perlakuan berupa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention*. Pelaksanaan *post-test* dilakukan selama 45 menit, sebelum pelaksanaan *post test* dilakukan pengkondisian oleh konselor dengan cara mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali perubahan-perubahan yang telah dicapai setelah pemberian intervensi, selanjutnya menjelaskan petunjuk pengisian instrumen. Instrumen yang digunakan pada saat *post-test* sama seperti instrumen yang digunakan pada saat *pre-test*. Hasil *post test* akan di analisis untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian dan pengujian hipotesis.

3.7 Judgement Program

Program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa dilakukan uji program yaitu berupa *judgement* kepada tiga orang pakar bimbingan dan konseling, yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. Program di *judgement* dengan Epi Kurniasari, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK GRATITUDE INTERVENTION UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA

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

uji rasional pada setiap komponen program yaitu rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, saasaran layanan, kompetensi konselor, peran konselor, struktur dan tahapan program, evaluasi dan indikator keberhasilan, serta SKLBK dari sesi satu sampai sesi ke tujuh. Pada setiap komponen program diberikan saran dari masing-masing ahli serta disesuaikan dengan kebutuhan konseli yang akan ditangani berdasarkan hasil *pre-test*. Berdasarkan hasil *judgement* diperoleh kesimpulan bahwa program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019 dinyatakan layak untuk di terapkan dilapangan.

3.8 Uji Coba Program

Uji coba program penelitian dilaksanakan setelah melalui tahap judgement ahli. Uji coba program bertujuan untuk mengetahui dan mengantisipasi adanya kekurangan pada saat implementasi program dilaksanakan ke lapangan. Uji coba program dilaksanakan kepada mahasiswa pendidikan ekonomi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019 dengan jumlah delapan orang. Dari hasil uji coba program diperoleh perbaikan-perbaikan yaitu ketepatan waktu, durasi refleksi pada masing-masing anggota, serta pengkondisian lingkungan pada saat pelaksanaan *treatment*.

3.9 Teknik Analisis Data

3.9.1 Analisis Data Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan teknik Shapiro-Wik dengan bantuan SPSS 16.0. Berdasarkan hasil perhitungan pada uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi lebih dari 0.05 (α) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berikut adalah tabel untuk menjelaskan normalitas data:

Tabel 3.7
Hasil Uji Normalitas

Kelompok		α (Derajat Kebebasan)	Sig		Kesimpulan
			Kolmogorov Smirnov	Shapiro Wik	
Eksperimen	Pre-tes	0.05	0,200	0,107	Normal
	Post-tes	0.05	0,132	0,142	Normal
Kontrol	Pre-tes	0.05	0,061	0,074	Normal
	Post-tes	0.05	0,090	0,165	Normal

Uji homogenitas data dilakukan dengan menggunakan teknik Levene yang dibantu dengan aplikasi SPSS 16.00. Berdasarkan hasil perhitungan, maka diketahui bahwa nilai

signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini bersifat homogen.

Tabel 3.8
Hasil Uji Homogenitas Levene-Statistic

Variabel	α (Derajat Kebebasan)	Sig.	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen	0.05	0.084	Homogen
Kelompok Kontrol	0.05	0.972	Homogen

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada varians antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut homogen atau variasi data pada kedua kelompok adalah sama. Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal dan bersifat homogen. Oleh sebab itu, data yang dimiliki dapat dianalisis dengan menggunakan *T-Test (independent dan paired)*.

3.9.2 Teknik Analisis Data Kuantitatif

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji gain, *T test independent sampling* dan *T test paired sampling*. Teknik ini digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memperoleh data empirik tentang efektivitas program bimbingan kelompok melalui teknik Intervensi *gratitude* untuk meningkatkan *psychological well-being*. Proses analisis data dibantu dengan menggunakan SPSS 16.0.

3.9.3 Teknik Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif berfungsi untuk melengkapi hasil analisis data kuantitatif. Seringkali peneliti mengalami kesulitan untuk memaknai dan mendeskripsikan kenaikan atau penurunan angka *pre-test* dan *post-test*. Hasil deskripsi data kualitatif dapat digunakan sebagai data pendukung yang berperan sebagai penerjemah angka yang dihasilkan pada data kuantitatif, dengan demikian diperoleh hasil analisis data yang lengkap dan jelas. Analisis data kualitatif dilakukan pada lembar penugasan yang berupa daftar syukur, surat, lembar pengalaman positif; lembar observasi dan jurnal harian.