

BAB III

METODE PENELITIAN

Bahasan yang dipaparkan pada Bab tiga mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional kesejahteraan psikologis, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data, dan perumusan program.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dinilai selaras dengan penelitian yang akan mengungkap gambaran umum kesejahteraan psikologis santri melalui penyebaran instrumen dan pengolahan data statistik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan serta meringkaskan berbagai kondisi dan situasi kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo tahun ajaran 2020/2021. Data gambaran umum kesejahteraan psikologis santri akan dijadikan landasan dalam merumuskan program bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo tahun ajaran 2020/2021.

3.2 Partisipan

Partisipan penelitian adalah seluruh santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021 sejumlah 131 santri. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan studi pendahulu yang dilakukan pada bulan Mei dengan melakukan kegiatan wawancara tidak terstruktur terhadap salah satu kepala pengasuhan santri, dan Guru Bimbingan dan Konseling mengenai enam dimensi kesejahteraan psikologis, kepala pengasuhan santri dan Guru Bimbingan dan Konseling menyatakan terdapat santri yang belum memiliki rencana untuk menyiapkan masa depan, kesulitan manajemen diri dalam mengatur waktu antara tugas sekolah dan kegiatan pondok, dan kurang percaya diri dengan potensi yang dimiliki.

Kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh individu, terkhusus pada untuk remaja yang sedang mencari dan mengembangkan jati diri agar remaja memiliki kemampuan yang baik dalam menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup, dapat

otonom, menguasai lingkungan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan menjadi individu yang selalu bertumbuh.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021 yang dijadikan sumber data penelitian. Dasar dipilihnya kelas XI karena dari beberapa literatur mengungkapkan individu yang memiliki tingkat pendidikan pada level yang lebih tinggi, maka individu memiliki informasi yang lebih baik dan memiliki kesadaran dalam membuat suatu pilihan yang berdampak kepada munculnya kesejahteraan psikologis (Grossi dkk, 2006, hlm.129).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik sampling jenuh, yaitu populasi menjadi sampel penelitian. Keseluruhan populasi sebanyak 137 santri, namun kuisioner diisi oleh 131 santri dikarenakan beberapa santri tidak memungkinkan berada ditempat penelitian. Jumlah populasi dan sampel yang menjadi responden penelitian sebagai berikut.

Table 3.1
Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
XI IPA 1	35	33
XI IPA 2	34	34
XI IPS 1	35	32
XI IPS 2	33	32
Total	137	131

3.4 Definisi Operasional Kesejahteraan psikologis

Definisi secara operasional kesejahteraan psikologis dalam penelitian adalah kemampuan santri untuk berfungsi positif terhadap diri dengan menerima diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan,

memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan diri., Secara rinci dimensi dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*), meliputi sikap positif terhadap diri, menghargai dan menerima diri, dan penerimaan diri pada masa kini dan masa lalu.
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), meliputi sikap menjaga dan membangun hubungan yg hangat dengan orang lain, percaya dan dipercayai oleh orang lain, peduli dan empati dengan orang lain.
- 3) Kemandirian (*autonomy*), meliputi sikap mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial, dan dapat mengevaluasi perilaku diri dengan nilai-nilai atau standar pribadi.
- 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), meliputi sikap mampu mengendalikan situasi rumit, dan mampu memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.
- 5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), meliputi sikap memiliki keterarahan dalam hidup, dan memiliki makna hidup dari kejadian masa lalu dan masa kini.
- 6) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), meliputi sikap memandang diri sebagai individu yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki peningkatan pengetahuan yang terus bertambah.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Jenis Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, sebagai langkah untuk menemukan hasil atau kesimpulan dari penelitian dengan tidak meninggalkan kriteria pembuatan instrumen yang baik (Sugiyono, 2014, hlm.92). Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Tahun Ajaran 2020/2021.

Instrumen yang digunakan pada penelitian merupakan adaptasi dari Ryff's

Psychological Well-being scale (PWB) 42 item version. Instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan skala likert. Skala likert adalah jenis skala yang digunakan untuk mengukur sikap seseorang terhadap objek tertentu. Hasilnya berupa kategori sikap, yakni: mendukung (positif), menolak (negatif) dan netral (Sappalle, 2007). Skala Likert menyediakan empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak Sesuai (STS).

3.5.2 Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan pada dimensi kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang yang merujuk pada dimensi Penerimaan Diri (*Self-acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Other*), Otonomi (*Autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan psikologis

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
		+	-	
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	1. Sikap positif terhadap diri	12	18, 36	3
	2. Menghargai dan menerima diri	24	42	2
	3. Penerimaan diri pada masa kini dan masa lalu	6	30	2
Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relation with Other</i>)	1. Menjaga dan membangun hubungan yg hangat dengan orang lain	4, 22	10, 34	4
	2. Percaya dan dipercayai oleh orang lain	40	16	2

	3. Peduli dan empati dengan orang lain	28	-	2
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	1. Mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan	1, 7, 25	19, 31	5
Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
		+	-	
	orang lain			
	2. Memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial	-	13	1
	3. Dapat mengevaluasi perilaku diri dengan nilai-nilai atau standar pribadi	37	-	1
Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	1. Mampu mengendalikan situasi rumit	20	8, 26	3
	2. Mampu memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	2, 38	14, 32	4
Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>)	1. Memiliki keterarahan dalam hidup	11, 29, 35	5, 23	5
	2. Memiliki makna hidup dari kejadian masa lalu dan masa kini	41	17	2

Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	1. Memandang diri sebagai individu yang terus bertumbuh dan berkembang	21, 33	39	3
	2. Terbuka terhadap pengalaman baru	9	27	2

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
		+	-	
	3. Memiliki peningkatan pengetahuan yang terus bertambah	-	3, 15	2
Jumlah				42

3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian merupakan adaptasi dari instrumen yang dibuat oleh Carol D. Ryff berjumlah 42 item (Ryff et al., 2008). Tahapan uji kelayakan dalam penggunaan instrumen adaptasi yaitu instrumen diterjemahkan terlebih dahulu oleh penulis, kemudian instrumen diterjemahkan kembali beserta pengecekan EBI (Ejaan Bahasa Indonesia) oleh Balai Bahasa UPI. Uji kelayakan instrumen oleh Balai Bahasa UPI diperoleh hasil: seluruh item pada instrumen diperbaiki tata bahasa sehingga instrumen layak sebar. Hasil terjemahan penulis, instrumen yang telah diterjemahkan dan disempurnakan EBI (Ejaan Bahasa Indonesia) oleh Balai Bahasa UPI kemudian dilakukan penimbangan instrumen oleh ahli instrumen bertujuan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari definisi operasional, konstruk, isi dan bahasa pada instrumen.

Penimbangan instrumen dilakukan oleh dosen ahli yaitu, Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. yang sekaligus merupakan dosen pembimbing penulis. Berdasarkan surat pemberitahuan dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan tanggal 23 April 2020 pada masa *Covid-19 judgement* instrumen penelitian dilakukan oleh pembimbing skripsi.

Berdasarkan penimbangan instrumen yang dilakukan oleh dosen ahli, sebagian besar sudah memenuhi kualifikasi, hanya saja perlu diperhatikan beberapa kata dalam instrumen agar bahasa dalam instrumen mudah dimengerti oleh responden.

3.54 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan bertujuan untuk mengukur sejauh mana instrumen dapat dipahami oleh subjek penelitian. Uji keterbacaan dilakukan setelah instrumen selesai pada tahap *judgement*. Uji keterbacaan dilakukan kepada lima orang peserta didik kelas XI.

Pada uji keterbacaan, item dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu paham dan tidak paham. Item yang termasuk kategori paham adalah item yang jelas dan mudah dipahami. Sedangkan item yang termasuk kategori tidak paham adalah item yang rancu dan sulit untuk dipahami sehingga perlu penggantian kata. Hasil dari uji keterbacaan dijabarkan pada tabel 3.3

Tabel 3.3
Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Kesejahteraan psikologis

Keterangan	No. Pernyataan	Jumlah
Paham	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 42	36
Tidak Paham	9, 16, 27, 31, 37, 40	6

3.55 Uji Ketepatan Skala

Skala yang digunakan adalah skala *likert* dengan rentang skala satu (1) sampai dengan empat (4). Uji ketepatan skala menggunakan aplikasi MSI. Setiap butir pernyataan memiliki skala yang berbeda. Contoh uji ketepatan skala item nomor delapan (8) dan item nomor dua puluh satu (21) pada instrumen kesejahteraan psikologis santri disajikan dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4
Hasil Uji Ketepatan Skala Item Nomor 8

Col	Category	Freq	Prop	Cum	Density	Z	Scale
8	1	21,000	0,160	0,160	0,244	-0,993	1,000
	2	44,000	0,336	0,496	0,399	-0,010	2,057
	3	48,000	0,366	0,863	0,220	1,092	3,009
	4	18,000	0,137	1,000	0,000		4,119

Hasil Uji Ketepatan Skala Item Nomor 21

Col	Category	Freq	Prop	Cum	Density	Z	Scale
21	1	0	0	0	0	0	0
	2	19,000	0,145	0,145	0,228	-1,058	1,000
	3	99,000	0,756	0,901	0,175	1,286	2,642
	4	13,000	0,099	1,000	0,000		4,330

3.5.6 Uji Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana tes dapat mengukur yang seharusnya diukur (Pearson, 2012, hlm.160). Uji validitas dilakukan kepada 131 sampel penelitian, diperoleh data item tidak valid sejumlah lima item yaitu item nomor 1, 2, 6, 22, 42. Pengolahan data dalam penelitian menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 24 for windows dan pengujian validitas menggunakan rumus *spearman's rho*. Item dianggap valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$.

3.5.7 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana tes secara konsisten mengukur sesuatu yang diukurnya (Pearson, 2012, hlm.165). Uji reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS *Statistical Product and Service Solution*) 24 for windows.

Kriteria reliabilitas dapat diinterpretasikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.5
Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen

Besar nilai r	Klasifikasi
>0.90	<i>Very high</i>
0.80-0.89	<i>High</i>
0.70-0.79	<i>Acceptable</i>
0.60-0.69	<i>Moderate/Acceptable</i>
<0.59	<i>Low/Acceptable</i>

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3.6
Hasil Uji
Reliabilitas
Instrumen
Kesejahteraan
psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,784	42

Hasil uji reliabilitas instrumen kesejahteraan psikologis menunjukkan 0.784 yang artinya instrumen berada pada klasifikasi *acceptable* yang berarti instrumen kesejahteraan psikologis memenuhi klasifikasi reliabel (Drummond & Jones, 2010).

3.6 Prosedur Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) pelaporan.

Tahap persiapan dimulai dengan menentukan masalah yang hendak diteliti, kemudian menyusun proposal penelitian didukung oleh berbagai jurnal. Proposal penelitian dikonsultasikan dengan dosen mata kuliah penelitian bimbingan dan konseling yang kemudian diseminarkan didepan kelas. Setelah diseminarkan, ditentukan dosen yang akan membimbing skripsi sesuai dengan rekomendasi dosen penelitian bimbingan dan konseling. Setelah mendapatkan rekomendasi pembimbing, proposal penelitian BAB I, sampai BAB III dikonsultasikan kembali kepada Dewan Skripsi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, dan disahkan oleh ketua departemen untuk kemudian membuat SK pembimbing skripsi oleh bagian akademik Fakultas Ilmu Pendidikan. Setelah SK pembimbing skripsi selesai dan sudah diketahui oleh pembimbing skripsi, peneliti mulai melakukan

bimbingan.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan studi pendahuluan dan studi pustaka terkait fenomena kesejahteraan psikologis untuk penyusunan BAB I, BAB II, dan BAB III. Mengadaptasi instrumen *Ryff's psychological well-being scale 42 item's* untuk dijadikan alat pengumpul data yang kemudian dilakukan penimbangan instrumen oleh ahli bahasa, dosen ahli Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd., dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Setelah melakukan penimbangan oleh ahli, dilakukan uji keterbacaan kepada lima peserta didik kelas XI agar instrumen dimengerti oleh responden. Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen untuk menguji ketepatan skala, uji validitas dan reliabilitas kepada santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalenegka Tahun Ajaran 2020/2021. Peneliti kemudian menyebarkan instrumen yang telah valid kepada santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalenegka Tahun Ajaran 2020/2021. Data yang telah diperoleh kemudian dioleh untuk mendapatkan gambaran umum kesejahteraan psikologis santri sebagai acuan dalam merumuskan program bimbingan dan konseling pribadi. Program kemudian di uji kelayakannya oleh pakar dan praktisi bimbingan dan konseling.

Tahap pelaporan dimulai dengan menyusun BAB IV untuk memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan BAB V yang berisi kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian, dan kemudian dipertanggungjawabkan dalam sidang akhir.

3.7 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjelaskan data kedalam bagian-bagian yang akan digunakan menjadi sumber informasi agar lebih mudah dipahami dan dianalisis.

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan untuk memeriksa kelengkapan data yang diperoleh dan dianggap layak dari hasil penyebaran instrumen kesejahteraan psikologis. Langkah verifikasi data pada penelitian setelah terkumpulnya data yaitu memeriksa jumlah instrumen yang terkumpul dengan sampel sehingga diperoleh jumlah yang sama antara sampel dengan instrumen yang disebarkan, kemudian data yang telah terkumpul direkap di *microsoft excel* dan melakukan penyekoran dengan menggunakan penyekoran yang telah ditetapkan.

3.7.2 Penskoran Data

Pernyataan-pernyataan dalam alat ukur kesejahteraan psikologis terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setiap pernyataan disediakan empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada instrumen setiap item diasumsikan memiliki nilai 1-4 dengan bobot tertentu.

Tabel 3.7
Pola Skor Alternatif Respons

Pernyataan	Pernyataan			
	Sesuai		Tidak sesuai	
	Sangat sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sangat tidak sesuai
Nilai untuk skor <i>favorable</i> (+)	4	3	2	1
Nilai untuk skor <i>unfavorable</i> (-)	1	2	3	4

3.7.3 Pengkategorian dan Interpretasi Skor

Pengkategorian skor dilakukan dengan menggunakan penentuan kestabilan dengan cara menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan perhitungan perhitungan mean level (semua skor dijumlahkan dan dibagi dengan banyaknya

poin data valid) untuk menghasilkan interval yang selanjutnya penginterpretasian skor menggunakan rumus berikut.

Tabel 3.8
Inteval Skor Kesejahteraan psikologis

Rumus	Kategori
$X \geq 3$	Skor Tinggi
$X < 3$	Skor Rendah

Keterangan:

X : Skor kesejahteraan psikologis

Kategorisasi yang telah ada kemudian ditafsirkan agar memperjelas gambaran kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka. Penafsiran dijabarkan dalam tabel berikut.

Tabel 3.9
Penafsiran Kategorisasi Kesejahteraan psikologis

Kategori	Interpretasi
Tinggi	Santri memiliki sikap positif terhadap diri, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mampu mengatur tingkah laku, mampu mengontrol dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan memiliki makna hidup, serta mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Rendah	Santri belum memiliki sikap positif terhadap diri, belum mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, belum mampu membuat keputusan sendiri dan belum mampu mengatur tingkah laku, belum mampu mengontrol dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, belum memiliki tujuan hidup dan belum memiliki makna hidup, serta belum mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri.
--------	--

3.8 Perumusan Program

Program bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021 dirumuskan berdasarkan gambaran umum kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021. Tahapan perumusan program bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021 dimulai dengan melakukan *need assesment*.

Need assesment dalam program diperoleh dari analisis data kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021 yang selanjutnya menjadi gambaran umum kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021. Program yang telah disusun kemudian melalui tahap uji kelayakan yang diuji oleh pakar dan praktisi.

Tahap perumusan program setelah melakukan analisis data yang dijadikan *need assesment*, selanjutnya menyusun struktur program bimbingan dan konseling sebagai berikut.

- 3.8.1 Rasional menjelaskan latar belakang teoretis dan empiris mengenai urgensi bimbingan dan konseling tentang kesejahteraan psikologis santri.
- 3.8.2 Landasan hukum menjelaskan landasan hukum yang mendasari program

bimbingan dan konseling.

- 3.8.3 Visi dan misi program bimbingan dan konseling dirumuskan sesuai dengan visi dan misi bimbingan dan konseling dan sekolah
- 3.8.4 Deskripsi kebutuhan menjelaskan tentang hasil analisis kesejahteraan psikologis santri berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis yaitu, (1) Penerimaan diri; (2) hubungan positif dengan orang lain; (3) kemandirian; penguasaan lingkungan; (5) tujuan hidup; (6) pertumbuhan pribadi.
- 3.8.5 Tujuan program secara umum untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri. Tujuan dideskripsikan berdasarkan hasil analisis deskripsi kebutuhan.
- 3.8.6 Komponen program menjelaskan komponen layanan yang akan diberikan kepada santri.
- 3.8.7 Bidang layanan mengacu pada analisis deskripsi kebutuhan dan tujuan program bimbingan dan konseling pribadi.
- 3.8.8 Rencana operasional menggambarkan struktur isi program yaitu tahapan layanan, tujuan, metode, dan media penunjang, dan deskripsi kegiatan.
- 3.8.9 Pengembangan tema atau topik merupakan rincian lanjut dari identifikasi deskripsi kebutuhan santri dalam dimensi kesejahteraan psikologis.
- 3.8.10 Evaluasi dan tindak lanjut yaitu mencakup evaluasi hasil serta tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi dan masukan bagi layanan.
- 3.8.11 Anggaran merupakan rancangan biaya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling