

## BAB III METODE PENELITIAN

Bab tiga menyajikan metode penelitian, yaitu desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

### 3.1 Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. *Survey* digunakan sebagai metode penelitian dengan desain tipe *cross-sectional survey*. Desain penelitian *survey* dipilih karena menggambarkan kecenderungan dalam populasi besar individu dan dapat mengukur sikap atau praktik saat ini.

### 3.2 Partisipan

Unit analisis pada penelitian ini adalah tunggal yaitu individu. Partisipan penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 dengan jumlah 356 orang. Dengan rentang usia 18-22 tahun, status marital mayoritas belum menikah, dan mayoritas beragama islam.

### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021. Sampel penelitian adalah seluruh anggota populasi seperti yang disajikan pada Tabel 3.1 sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Anggota Populasi**

No	Angkatan	Jenis Kelamin		Populasi
		Laki-laki (L)	Perempuan (P)	
1	2018	17	75	92
2	2019	15	75	90
3	2020	11	69	80
4	2021	15	79	94
<b>Total</b>				<b>356</b>

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah *Ryff Psychological Well-Being Scales* (RPWBS) yang telah dilakukan alih bahasa dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Inventaris Ryff terdiri dari 84 pertanyaan (bentuk panjang) atau 54 pertanyaan (bentuk sedang). Terdapat inventaris yang pendek, tetapi secara statistik tidak dapat diandalkan dan oleh karena itu tidak boleh digunakan untuk penilaian. Bentuk panjang dan menengah terdiri dari serangkaian pernyataan yang mencerminkan enam bidang kesejahteraan psikologis: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Responden menilai pernyataan dalam skala 1 sampai 5, dengan 1 menunjukkan ketidaksepakatan yang kuat dan 5 menunjukkan persetujuan yang kuat. Nomor item 5, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 36, 38, 42, 44, 45, 46 adalah skor terbalik atau *unfavorable*.

Struktur multidimensi kesejahteraan psikologis, yang diukur dengan inventaris Ryff, telah diuji dan divalidasi pada sampel yang mewakili secara nasional orang dewasa berbahasa Inggris berusia 25 tahun ke atas. Konsistensi internal (sering diukur dengan *alpha Cronbach*) mengacu pada probabilitas tanggapan dari sekumpulan item dalam skala yang sama. Versi singkat dari instrumen Ryff memiliki konsistensi internal yang rendah dan tidak disarankan untuk penilaian kualitas tinggi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu peneliti menggunakan instrumen dengan 54 pernyataan (bentuk sedang).

Teknik pengumpulan data dengan skala yang langsung diberikan kepada responden. Skala tersebut disusun dengan metode rating yang mana dijumlahkan (*summated rating method*). Subjek diminta untuk menjawab item-item pernyataan yang dirumuskan secara *favorabel* dan *unfavorabel* tentang kesejahteraan psikologis. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun yang berjenis kelamin Laki-laki (L) dan Perempuan (P) mahasiswa BK UPI angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021. Instrumen yang digunakan menggunakan skala likert yang memiliki lima alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (S), Sangat Tidak Sesuai (STS) yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*.

### 3.4.1 Definisi Operasional Variabel

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi psikologis mahasiswa yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek psikologis positif, yaitu sebagai berikut.

#### 1) Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah kemampuan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 untuk menerima dan mengakui dirinya sendiri dengan segala karakteristiknya tanpa syarat di era *new normal*. Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri, dan merasa positif tentang kehidupan masa lalu dan pada masa *new normal*.

#### 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain

Hubungan positif dengan orang lain adalah interaksi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 dengan sesamanya pada era *new normal* terutama dalam pembelajaran daring, meliputi kemampuan berkomunikasi secara tatap maya, menyalakan kamera saat *meeting*, membalas pesan yang masuk sebagai bentuk empati, saling percaya dengan orang lain, peduli tentang kesejahteraan orang lain, kasih sayang, memahami, memberi dan menerima hubungan manusia.

#### 3) Otonomi

Otonomi yaitu bertindak atas kemauan sendiri dengan cara tertentu tanpa paksaan dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi, seperti berani berpendapat saat pembelajaran daring meskipun kontroversial dengan pendapat umum.

#### 4) Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya dan mampu memanfaatkan peluang pembelajaran daring secara efektif.

#### 5) Tujuan dalam Hidup

Tujuan dalam hidup adalah rencana mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 untuk kehidupannya supaya terarah dan memiliki makna untuk kehidupan di era *new normal*.

#### 6) Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah usaha mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 dalam memenuhi kebutuhannya untuk aktualisasi diri dan upaya individu untuk menggali potensi diri secara optimal saat pembelajaran daring.

### 3.4.2 Kisi-kisi Instrumen Sebelum Pengujian

Kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Item-item pernyataan instrumen pengungkap kesejahteraan psikologis dikembangkan dari ke enam dimensi kesejahteraan psikologis being. Kisi-kisi instrumen disajikan dalam bentuk Tabel sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Sebelum Pengujian**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan Diri ( <i>Self- Acceptance</i> )	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	6, 12, 54	42	4
		Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk	24, 48	18	3
		Merasa positif tentang kehidupan masa lalu	30	36	2
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain ( <i>Positive Relationship with Others</i> )	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan dengan orang lain	43, 49, 13	7, 25	5
		Peduli tentang kesejahteraan orang lain	37	-	1
		Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat	1	-	1
		Memahami, memberi, dan menerima hubungan manusia	19, 31	-	2

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
3	Otonomi (Autonomy)	Menentukan nasib sendiri dan mandiri	8	26	2
		Mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	2, 20, 32	14, 38, 44	6
		Mengevaluasi diri dengan standar pribadi	50	-	1
4	Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental Mastery</i> )	Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan	3, 33	9, 45	4
		Mengontrol berbagai kompleks aktivitas eksternal	21	15, 27	3
		Mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	39, 51	-	2
5	Tujuan dalam hidup ( <i>Purpose in Life</i> )	Memiliki tujuan dalam hidup dan rasa terarah	35, 41, 47, 53	-	4
		Merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu	-	5, 23, 29	3
		Memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup	-	11, 17	2
6	Pengembangan Diri ( <i>Personal Growth</i> )	Memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan	28, 40, 34	52	4
		Melihat dirinya tumbuh dan berkembang	-	22	1
		Terbuka untuk pengalaman baru	16, 4	-	2
		Berubah dengan cara yang lebih mencerminkan pengetahuan diri dan keefektifan	-	10, 46	2

### 3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk mengetahui kesesuaian antara konstruk instrumen dengan landasan teoretis, konten atau isi dari instrumen, dan ketepatan bahasa yang digunakan. Kegiatan uji kelayakan instrumen yang lebih

dikenal dengan istilah *judgement* instrumen dilakukan oleh pakar Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

#### 3.4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui derajat ketepatan alat ukur (instrumen) dalam melakukan fungsi ukurannya. Pengujian validitas dilakukan pada seluruh item instrumen dengan data yang digunakan merupakan pengumpulan data partisipan yang dikenal dengan sistem *built-in* dan diolah menggunakan rumus *Spearman's rho* dengan bantuan aplikasi SPSS Statistics versi 22. Berdasarkan hasil perhitungan dan pengolahan terhadap 54 item menghasilkan 46 item instrumen yang valid dan terdapat 8 item instrumen yang tidak valid yaitu: (a) indikator memiliki sikap positif terhadap diri sendiri (item nomor 54); (b) indikator merasa positif tentang kehidupan masa lalu (item nomor 30); (c) indikator memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan dengan orang lain (item nomor 13); (d) indikator memahami, memberi, dan menerima hubungan manusia (item nomor 31); (e) indikator mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu (item nomor 44); (f) indikator merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu (item nomor 5); (g) indikator memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup (item nomor 11); dan (h) indikator memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan (item nomor 52).

Setelah uji validitas terhadap seluruh item instrumen selanjutnya instrumen tersebut diuji reliabilitasnya. Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui kekonsistenan instrumen dalam menghasilkan data yang sama pada beberapa kali penggunaan instrumen. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan pada 46 item yang telah dinyatakan valid seperti pada Tabel 3.3.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen**

Nomor Item	Koefisien Korelasi	Keterangan	Nomor Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
1	0,364	Valid	28	0,337	Valid
2	0,403	Valid	29	0,336	Valid

Nomor Item	Koefisien Korelasi	Keterangan	Nomor Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
3	0,505	Valid	30	-0,129	Tidak Valid
4	0,411	Valid	31	0,197	Tidak Valid
5	-0,256	Tidak Valid	32	0,345	Valid
6	0,417	Valid	33	0,338	Valid
7	0,394	Valid	34	0,376	Valid
8	0,278	Valid	35	0,447	Valid
9	0,331	Valid	36	0,423	Valid
10	0,248	Valid	37	0,350	Valid
11	0,079	Tidak Valid	38	0,319	Valid
12	0,529	Valid	39	0,477	Valid
13	-0,326	Tidak Valid	40	0,303	Valid
14	0,233	Valid	41	0,530	Valid
15	0,374	Valid	42	0,520	Valid
16	0,320	Valid	43	0,424	Valid
17	0,375	Valid	44	0,112	Tidak Valid
18	0,427	Valid	45	0,245	Valid
19	0,444	Valid	46	0,374	Valid
20	0,263	Valid	47	0,568	Valid
21	0,419	Valid	48	0,240	Valid
22	0,322	Valid	49	0,397	Valid
23	0,476	Valid	50	0,330	Valid
24	0,502	Valid	51	0,364	Valid
25	0,319	Valid	52	-0,312	Tidak Valid
26	0,242	Valid	53	0,310	Valid
27	0,305	Valid	54	-0,057	Tidak Valid

Uji reliabilitas instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan metode *Split-half Spearmen Brown* dibantu dengan SPSS Statistics versi 22. Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan tingkat reliabilitas instrumen sebesar 0,813. Dari

hasil pengujian reliabilitas *Split-half Spearmen Brown*, dinyatakan instrumen kesejahteraan psikologis dengan 46 butir pernyataan reliabel.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,777
		N of Items	23 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,777
		N of Items	23 <sup>b</sup>
	Total N of Items		46
Correlation Between Forms			,686
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,813
	Unequal Length		,813
Guttman Split-Half Coefficient			,812

a. The items are: X1, X2, X3, X4, X6, X7, X8, X9, X10, X12, X14, X15, X16, X17, X18, X19, X20, X21, X22, X23, X24, X25, X26.

b. The items are: X27, X28, X29, X32, X33, X34, X35, X36, X37, X38, X39, X40, X41, X42, X43, X45, X46, X47, X48, X49, X50, X51, X53.

### 3.4.5 Kisi-kisi Instrumen Setelah Pengujian

Setelah dilakukan uji validas dan reliabilitas terdapat beberapa item yang dinyatakan tidak valid sehingga item pernyataan tersebut tidak bisa digunakan. Kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis setelah dilakukan pengujian dijabarkan pada Tabel 3.5 sebagai berikut.



**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Instrumen Setelah Pengujian**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan Diri ( <i>Self – Acceptance</i> )	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	6, 12	42	3
		Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk	24, 48	18	3
		Merasa positif tentang kehidupan masa lalu	-	36	1
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain ( <i>Positive Relationship with Others</i> )	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan dengan orang lain	43, 49	7, 25	4
		Peduli tentang kesejahteraan orang lain	37	-	1
		Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat	1	-	1
		Memahami, memberi, dan menerima hubungan manusia	19	-	1
3	Otonomi ( <i>Autonomy</i> )	Menentukan nasib sendiri dan mandiri	8	26	2
		Mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	2, 20, 32	14, 38	5
		Mengevaluasi diri dengan standar pribadi	50	-	1
4	Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental Mastery</i> )	Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan	3, 33	9, 45	4
		Mengontrol berbagai kompleks aktivitas eksternal	21	15, 27	3
		Mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	39, 51	-	2

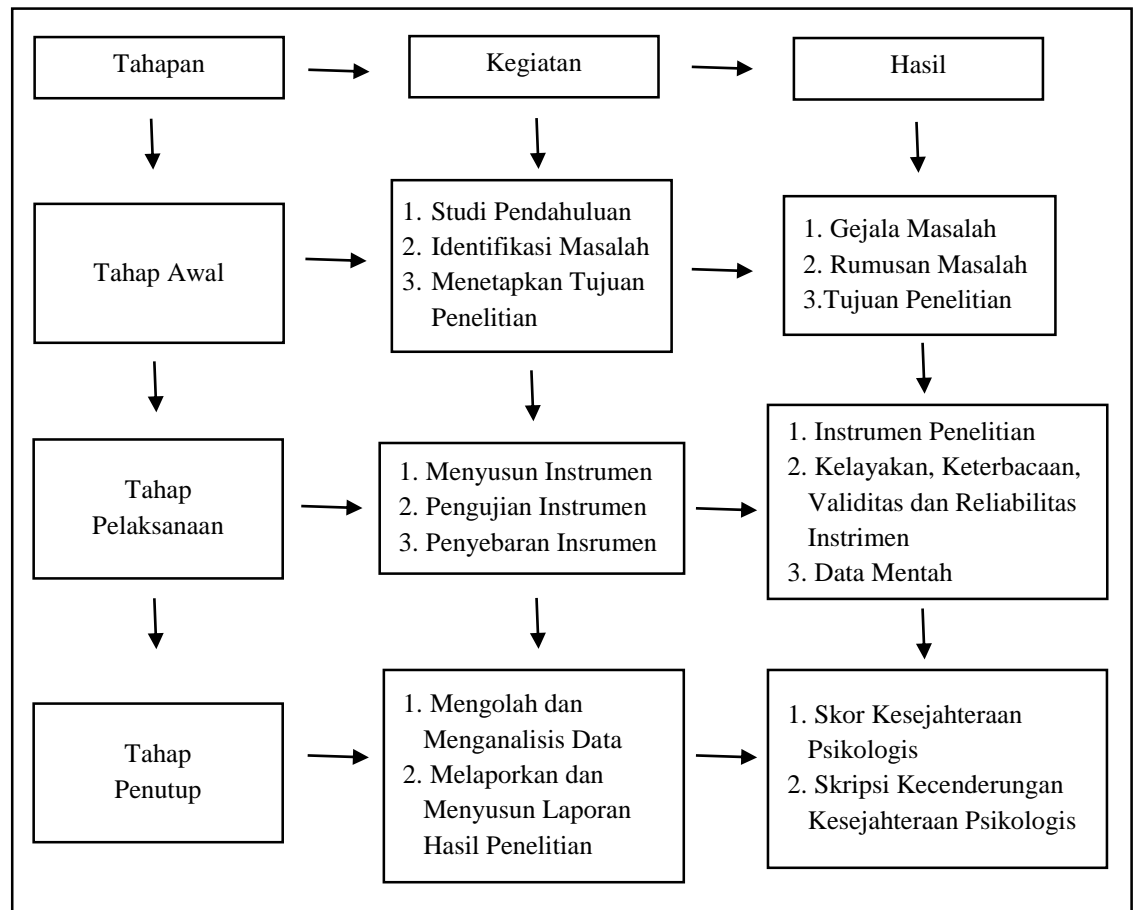
No	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
5	Tujuan dalam hidup ( <i>Purpose in Life</i> )	Memiliki tujuan dalam hidup dan rasa terarah	35, 41, 47, 53	-	4
		Merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu	-	23, 29	2
		Memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup	-	17	1
6	Pengembangan Diri ( <i>Personal Growth</i> )	Memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan	28, 40, 34	-	3
		Melihat dirinya tumbuh dan berkembang	-	22	1
		Terbuka untuk pengalaman baru	16, 4	-	2
		Berubah dengan cara yang lebih mencerminkan pengetahuan diri dan keefektifan	-	10, 46	2

### 3.5 Prosedur Penelitian

Secara garis besar, penelitian ini terdiri dari tiga tahap. Tahap awal adalah tahap persiapan dan pendahuluan, kegiatan pada tahap ini adalah studi pendahuluan dan studi literatur untuk mengetahui gejala masalah yang ada. Kemudian mengidentifikasi masalah yang kemudian dapat ditetapkan rumusan masalahnya. Tujuan penelitian ditetapkan setelah rumusan masalah ditetapkan yang selanjutnya dihasilkan topik penelitian.

Pada tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, hal pertama yang dilakukan adalah menyusun instrumen. Sebelum kuesioner disebarkan maka dilakukan pengujian instrumen yaitu uji kelayakan, uji keterbacaan, dan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan secara *built-in*. setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, maka dilanjutkan dengan menyebarkan instrumen melalui *google form* kepada populasi penelitian. disertai permohonan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti terus memonitor partisipan yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 agar dapat mengisi kuesioner.

Tahap penutup atau tahap terakhir, dilakukan pengolahan dan analisis data yang diawali dengan verifikasi data, penyekoran data, dan pengkategorian data hingga menghasilkan skor kesejahteraan psikologis yang dapat menjawab rumusan masalah.



**Gambar 3.1**  
**Skema Prosedur Penelitian**

### 3.6 Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab masalah penelitian. Proses analisis data dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: 1) verifikasi data, 2) penyekoran data hasil penelitian, dan 3) kategorisasi data.

#### 3.6.1. Verifikasi Data

Data yang telah diperoleh dari hasil penyebaran instrumen kemudian dilakukan verifikasi data untuk memeriksa dan memilih data yang memadai agar

terseleksi apabila terdapat data yang cacat seperti identitas responden maupun item instrumen yang tidak terisi atau memeriksa kelengkapan dan kejelasan data yang terkumpul. Setelah dilakukan verifikasi data, terdapat 356 data yang dapat diolah dan dianalisis sesuai dengan jumlah populasi.

### 3.6.2. Penyekoran Data Hasil Penelitian

Pernyataan pada instrumen kesejahteraan psikologis terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Setiap pernyataan menyediakan lima alternatif jawaban untuk mengukur kesejahteraan psikologis, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Item *favorable* dan item *unfavorable* memiliki bobot skor yang berbeda sebagai berikut.

**Tabel 3.6**  
**Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis**

Jawaban	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-Ragu (R)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

### 3.6.3. Kategorisasi Data

Data penelitian yang telah lulus verifikasi data dan telah diberi skor selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan menetapkan dua kategori skor kecenderungan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 yaitu kategori tinggi dan rendah sebagai berikut.

**Tabel 3.7**  
**Kategori Tingkat Kecenderungan Kesejahteraan Psikologis**

No	Kategori	Rentang Skor	Keterangan
1	Tinggi	$> 3,00$	Mahasiswa memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dapat membuat keputusan sendiri, dapat mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dalam hidup, dan dapat mengembangkan dirinya. Mahasiswa memiliki 11 - 20 indikator kesejahteraan psikologis.
2	Rendah	$\leq 3,00$	Mahasiswa sebagian besar tidak puas dengan dirinya, memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain, bergantung pada penilaian orang lain, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, merasa hidupnya tidak memiliki tujuan, dan tidak ada peningkatan atau perkembangan selama periode waktu tertentu. Mahasiswa memiliki 1 - 10 indikator kesejahteraan psikologis.