

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III berisi rancangan alur penelitian yang dilakukan yaitu meliputi penentuan paradigma penelitian, pendekatan dan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik analisis data dan program bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur siswa kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun ajaran 2022/2023

3.1 Paradigma Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma post positivisme yang didasarkan pada unsur ontologi, epistemology, aksiologi dan metodologi (Lincoln & Guba, 1985). Unsur ontologi peneliti memandang rasa syukur sebagai respon yang dihasilkan ketika individu menyadari dirinya telah menemukan keadaan yang menguntungkan. Unsur epistemologi peneliti yaitu rasa syukur pada remaja dapat diungkap kebenarannya melalui cara artifisial menggunakan alat bantu asesmen berupa instrumen penelitian. Unsur aksiologi peneliti yaitu rasa syukur yang diungkap dalam penelitian dapat menjadi nilai guna bagi remaja untuk membantu mereka dalam mengembangkan rasa syukurnya. Ketiga unsur paradigma yang dijelaskan mempertegas penelitian yang dilakukan untuk membuat prediksi berdasarkan hasil yang dapat di ukur yang disajikan dengan asesmen dan statistik secara sederhana yang hasilnya dapat digeneralisasikan pada situasi lain, sehingga unsur metodologi yang digunakan pada penelitian yaitu pendekatan kuantitatif.

3.2 Metode dan Desain

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengukur efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk mengembangkan rasa syukur remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu *quasi experimental* karena berfokus untuk meneliti perilaku dengan *equivalent time series design* karena perilaku yang diteliti merupakan bagian dari karakter sehingga membutuhkan pembiasaan dan

pantauan secara berulang sehingga memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi secara teliti atas ancaman terhadap validitas internal. Satu kelompok eksperimen digunakan dan berfungsi sebagai kontrolnya sendiri dengan pengukuran selama periode waktu tertentu, sehingga tidak ada kelompok pembandingan yang digunakan. Analisis data pada desain penelitian *equivalent time series design* terdiri dari perbandingan pengukuran *post test* dari waktu ke waktu. Desain dapat dilambangkan sebagai berikut (Creswell, 2012; Houser, 2020).

O₁ X₁ O₂ X₂ O₃ X₃ O₄

| | | | | | | |
|------------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------|
| Measure or observation | Intervention | Measure or observation | Intervention | Measure or observation | Intervention | Measure or observation |
|------------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------|

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023. Populasi penelitian yaitu berjumlah 319 dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3. 1.
Populasi Penelitian

| No | Kelas | Jumlah Siswa |
|---------------|-----------|--------------|
| 1 | XI AKL 1 | 36 |
| 2 | XI AKL 2 | 36 |
| 3 | XI PM 1 | 35 |
| 4 | XI PM 2 | 35 |
| 5 | XI PM 3 | 35 |
| 6 | XI MPLB 1 | 35 |
| 7 | XI MPLB 2 | 36 |
| 8 | XI HTL 1 | 35 |
| 9 | XI HTL 2 | 36 |
| Jumlah | | 319 |

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan strategi *nonprobability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Teknik *convenience sampling* digunakan peneliti untuk memilih individu karena mewakili karakteristik yang peneliti yang ingin pelajari yaitu peserta didik

yang terdaftar secara administratif sebagai peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun 2022/2023 dan teridentifikasi memiliki tingkat rasa syukur tinggi, sedang dan rendah. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu sebanyak sembilan orang yang didasarkan pada ketentuan yang tercantum dalam panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling SMK yaitu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan kepada peserta didik melalui kelompok kecil yang terdiri dari 5 s.d 10 orang (Kemendikbud, 2016).

3.4 Definisi Operasional Variabel

Penelitian mengkaji dua variabel yaitu bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif sebagai variabel bebas (independen) dan rasa syukur siswa kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023 sebagai variabel terikat (dependen).

3.4.1 Bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif

1) Definisi Konseptual

Bimbingan kelompok merupakan proses bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu untuk mengembangkan pemahaman dan wawasan yang diperlukan tentang masalah tertentu, mengeksplorasi dan menentukan alternatif terbaik untuk memecahkan permasalahannya atau dalam upaya mengembangkan kemampuannya, serta melakukan pencegahan dan pemecahan permasalahan pribadi yang dialaminya (Gazda, 1984; Natawidjaja, 2009; Rusmana, 2019). Intervensi psikologis positif juga dapat diartikan sebagai salah satu metode penanganan atau aktivitas yang sengaja dilakukan dalam rangka menumbuh kembangkan perasaan, perilaku dan kognisi positif individu, serta tujuan intervensi lebih dititik beratkan pada pengembangan dan bukan remidiasi (Proctor, 2017; Schueller & Parks, 2014).

Bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif dapat diartikan sebagai upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk membantu mengembangkan perasaan, perilaku dan kognisi positif individu (Gazda, 1984; Proctor, 2017; Rusmana, 2019; Schueller & Parks, 2014). Bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur dilakukan menggunakan sejumlah aktivitas latihan khusus yaitu *counting*

blessings, *gratitude prompt*, dan *gratitude visit* (Kwok et al., 2016; Magyar-Moe, 2009; Parks & Scueller, 2014).

2) Definisi Operasional

Secara operasional bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif merupakan upaya bantuan terhadap sekelompok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023 dalam bentuk aktivitas latihan *counting blessings* (menghitung berkah), *gratitude prompt* (anjuran syukur), dan *gratitude visit* (kunjungan syukur).

- 1) *Counting blessings* merupakan aktivitas latihan yang dilakukan dengan cara mengingat dan mencatat keberkahan yang dirasakan setiap hari selama satu minggu kedepan, merenungkan dampak keberkahan bagi kehidupannya, melakukan identifikasi pengalaman perilaku yang muncul ketika mendapat keberkahan, serta melakukan penilaian kembali atas pengalaman perilaku yang dilakukan untuk memperkuat pengalaman positifnya
- 2) *Gratitude prompt* merupakan aktivitas latihan yang dilakukan dengan cara mendorong peserta didik untuk mengingat momen perasaan positif yang terjadi setiap hari selama satu minggu kedepan, merenungkan dampak perasaan positifnya, menceritakan pengalaman tindakan kebaikan dalam mengekspresikan emosi positif, serta melakukan penilaian kembali atas pengalamannya dalam mengekspresikan perasaan positifnya
- 3) *Gratitude visit* merupakan aktivitas latihan yang dilakukan dengan cara menulis surat yang ditujukan untuk seseorang yang mereka syukuri, merenungkan dampak yang terjadi ketika tidak mengungkapkan rasa terimakasih, memberikan surat ucapan terimakasihnya secara langsung, serta menilai kembali aktivitasnya dalam mengungkapkan rasa terimakasih untuk memperkuat pengalaman positifnya

3.4.2 Rasa syukur

1) Definisi Konseptual

Rasa syukur berasal dari bahasa latin yaitu *gratia*, yang berarti rahmat yang semuanya berkaitan dengan kebaikan, kemurahan hati, pemberian, keindahan memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu secara gratis (Peterson & Seligman, 2004). Rasa syukur muncul ketika individu merasakan manfaat kebaikan

dari perilaku prososial yang dilakukan orang lain terhadap dirinya (Nourialeagha et al., 2020; Smith et al., 2017). Snyder & Lopez (2005) mendefinisikan rasa syukur sebagai suatu rasa takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakannya yang dapat diekspresikan kepada orang lain dan objek impersonal. Emmons & McCullough (2004) juga berpandangan rasa syukur sebagai emosi moral yang mencakup keinginan untuk memberikan kebaikan sebagai imbalan atas kesenangan yang diterima. Watkins (2014) juga mendefinisikan rasa syukur sebagai kondisi yang dialami individu ketika merasa kebaikan telah terjadi pada dirinya, serta mengapresiasi kontribusi orang lain atas kebaikan yang diterimanya. Rasa syukur diartikan sebagai kondisi ketika seseorang mendapat kebaikan karena adanya kontribusi pihak lain serta menunjukkan adanya pengakuan atas manfaat yang telah diterimanya (Peterson & Seligman, 2004).

Rasa syukur terwujud berdasarkan tiga aspek yaitu *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, dan *appreciation of others* (Watkins, 2014). Ketiga aspek ini merupakan komponen yang saling berkaitan dan tidak terpisahkan. Fitzgerald (1998) juga menjelaskan rasa syukur terbentuk atas tiga aspek yaitu *a warm sense of appreciation*, *a sense of goodwill*, dan *a disposition to act*. Berdasarkan aspek yang dikemukakan Fitzgerald (1998) dan Watkins (2014), Listiyandini et al. (2015) merangkum aspek rasa syukur menjadi tiga yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif, serta ekspresi rasa syukur.

2) Definisi Operasional

Secara operasional rasa syukur merupakan kekuatan karakter peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023 dalam merespon pemberian yang diperolehnya dari orang lain, Tuhan atau kehidupan yang ditandai dengan adanya rasa apresiasi, perasaan positif, serta ekspresi rasa syukur. Berikut penjelasan mengenai aspek-aspek rasa syukur.

- 1) Rasa Apresiasi terhadap orang lain, Tuhan atau kehidupan. Peserta didik mengapresiasi kontribusi orang lain, Tuhan atau kehidupan terhadap kesejahteraan diri dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*)
- 2) Perasaan Positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Peserta didik merasa hidupnya berlimpah anugerah, merasa puas dengan kehidupan yang dijalani,

merasa hidup penuh dengan kebaikan dari orang lain, serta memiliki keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain

- 3) Ekspresi Rasa Syukur. Peserta didik melakukan tindakan positif atas dasar apresiasi dan perasaan positif yang dirasakan terhadap orang lain, Tuhan atau kehidupan, serta mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimannya.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat rasa syukur dimodifikasi dari instrumen yang dikembangkan Listiyandini et al., (2015) yaitu skala rasa syukur versi Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian pengembangan skala rasa syukur versi Indonesia menunjukkan validitas konstruk dan faktorial yang memadai disertai dengan internal konsistensi yang juga baik. Skala rasa syukur versi Indonesia juga terbukti mengukur satu konstruk yang sama secara konsisten, membedakan individu dengan rasa syukur tinggi dan rendah, dan valid untuk mengukur konstruk rasa syukur melalui tiga aspek, yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif, serta ekspresi rasa syukur (Listiyandini et al., 2015). Skala rasa syukur versi Indonesia juga dikembangkan berdasarkan dimensi personal dan transpersonal yang disesuaikan dengan kondisi masyarakat Indonesia yang mayoritas memiliki agama. Skala rasa syukur versi Indonesia dimodifikasi karena subjek penelitian yang digunakan berada pada tingkat usia yang berbeda, sehingga dilakukan penyesuaian konten butir item yang digunakan.

Skala rasa syukur versi Indonesia yang telah dimodifikasi terdiri dari 48 item yang mencakup rasa apresiasi (16 item), perasaan positif (16 item), dan ekspresi rasa syukur (16 item) dengan menggunakan lima kategori jawaban dan disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. *Favorabel* artinya sependapat atau sesuai dengan pernyataan yang diajukan sehingga rentang skor 5-1 dan *unfavorable* artinya tidak sependapat atau tidak sesuai dengan pernyataan yang diajukan sehingga rentang skor 1-5. Lima kategori jawaban yang digunakan yaitu sangat sesuai, sesuai, netral/kadang-kadang, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Kisi-kisi dan butir item skala rasa syukur versi Indonesia disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. 2
Kisi-Kisi Skala Rasa syukur Versi Indonesia
(Sebelum Uji Coba)

| Aspek | Dimensi | Indikator | Item | | Jml | |
|---|---|---|--|--------------|----------|----------|
| | | | <i>F</i> | <i>UF</i> | | |
| Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain, Tuhan dan kehidupan | Transpersonal | Mengapresiasi kontribusi Tuhan atau kehidupan terhadap kesejahteraan diri | 1, 3 | 2, 4 | 4 | |
| | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan atau kehidupan | 5,6, 7,8 | - | 4 | |
| | Personal | Mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri | 11,12 | 9,10 | 4 | |
| | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain | 13,14, 16 | 15 | 4 | |
| | Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki | Transpersonal | Merasa hidup berlimpah anugerah | 17,18, 19,20 | - | 4 |
| | | | Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani | 23,24 | 21,22 | 4 |
| Personal | | Merasa hidup penuh dengan kebaikan dari orang lain | 26,28 | 25,27 | 4 | |
| | | Keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain | 29,30, 31 | 32 | 4 | |

| Aspek | Dimensi | Indikator | Item | | Jml |
|---|---------------|--|--------------|-----------|-----------|
| | | | <i>F</i> | <i>UF</i> | |
| Ekspresi rasa syukur sebagai tindakan dari apresiasi dan perasaan positif yang dimiliki | Transpersonal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada Tuhan atau kehidupan | 33,35 | 34,36 | 4 |
| | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari Tuhan atau kehidupan | 37,38, 39,40 | - | 4 |
| | Personal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada orang lain | 42,44 | 41,43 | 4 |
| | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari orang lain | 45,46, 47,48 | - | 4 |
| Jumlah | | | | | 48 |

Tabel 3. 3
Butir Item Skala Rasa syukur Versi Indonesia
(Sebelum Uji Coba)

| No | Aspek | Dimensi | Indikator | Butir Item | Ket. |
|----|--|---------------|---|--|------|
| 1 | Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain, Tuhan dan kehidupan | Transpersonal | Mengapresiasi kontribusi Tuhan atau kehidupan terhadap kesejahteraan diri | 1. Kemampuan yang saya miliki dalam memahami pembelajaran merupakan nikmat yang diberikan Allah SWT. | + |
| | | | | 2. Allah SWT tidak memiliki peran atas pencapaian prestasi belajar saya di sekolah | - |
| | | | | 3. Kebugaran jasmani yang saya nikmati setiap hari membuat kehidupan lebih berharga | + |
| | | | | 4. Kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah menjadi beban yang membuat saya tertekan | - |
| | | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan atau kehidupan | 5. Saya beruntung karena masih dapat bernafas | + |
| | | | | 6. Saya senang ketika bangun tidur badan menjadi segar | + |
| | | | | 7. Saya bahagia mendengarkan kicauan burung yang indah di pagi hari | + |
| | | | | 8. Saya tenang ketika melihat pemandangan alam | + |
| | | Personal | Mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri | 9. Orang tua tidak berperan terhadap prestasi yang saya raih | - |
| | | | | 10. Tidak ada teman yang membantu setiap kali saya mengalami kesulitan | - |
| | | | | 11. Pendidikan yang saya tempuh membantu mengembangkan keterampilan hidup | + |

| No | Aspek | Dimensi | Indikator | Butir Item | Ket. | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | | 12. Nasehat dari guru membuat saya memiliki semangat untuk mencapai kesuksesan belajar | + | | | |
| | | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain | 13. Saya bahagia ketika orang tua mengelus kepala | + | | | |
| | | | | 14. Makanan favorit yang disiapkan orang tua membuat saya gembira | + | | | |
| | | | | 15. Ucapan selamat ulang tahun dari teman membuat saya senang | - | | | |
| | | | | 16. Sapaan yang diberikan teman membuat saya bahagia | + | | | |
| 2 | Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki | Transpersonal | Merasa hidup berlimpah anugerah | 17. Saya terlahir dalam keluarga yang harmonis | + | | | |
| | | | | 18. Saya memiliki kehidupan pertemanan yang damai | + | | | |
| | | | | 19. Pendidikan yang saya tempuh berjalan dengan lancar | - | | | |
| | | | | 20. Allah SWT memberikan kebahagiaan dari pada kesedihan dalam hidup saya | + | | | |
| | | | | 21. Kegagalan membuat saya merasa sangat kesal | - | | | |
| | | | | Personal | Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani | 22. Saya malu dengan keadaan hidup yang saya miliki sekarang | - | |
| | | | | | | 23. Kehidupan yang saya jalani sangat menyenangkan | + | |
| | | | | | | 24. Saya puas atas keberhasilan yang diperoleh selama hidup | + | |
| | | | | | | Merasa hidup penuh dengan kebaikan dari orang lain | 25. Banyak teman yang mencoba menghalangi saya untuk mencapai keberhasilan belajar | - |
| | | | | | | | 26. Saya tenang karena kebutuhan sekolah disediakan orang tua | + |
| | | 27. Saya kesepian walaupun dikelilingi banyak teman disekolah | - | | | | | |

| No | Aspek | Dimensi | Indikator | Butir Item | Ket. |
|----|--|---------------|--|--|------|
| | | | | 28. Saya bahagia karena orang tua memperhatikan pencapaian hasil belajar saya disekolah | + |
| | | | Keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain | 29. Saya membantu ketika teman kesusahan | + |
| | | | | 30. Saya berbagi makanan kepada teman yang kondisi keluarganya kekurangan | + |
| | | | | 31. Saya berbagi donasi kepada yang tertimpa musibah | + |
| | | | | 32. Saya ragu membantu orang lain karena merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan. | - |
| 3 | Ekspresi rasa syukur sebagai tindakan dari rasa apresiasi dan perasaan positif yang dimiliki | Transpersonal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada Tuhan atau kehidupan | 33. Disaat menghadapi ujian saya memanjatkan do'a demi kelancaran dalam melaksanakannya | + |
| | | | | 34. Saya mengganggu teman yang sedang melaksanakan ibadah shalat di sekolah | - |
| | | | | 35. Saya berdzikir setelah melaksanakan salat berjamaah | + |
| | | | | 36. Padatnya kegiatan sekolah membuat saya lalai dalam menjalankan ibadah | - |
| | | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari Tuhan atau kehidupan | 37. Saya mengucapkan kalimat "hamdallah" ketika mendapat nilai ujian | + |
| | | | | 38. Saya bersedekah karena menyadari ada hak orang lain pada rezeki yang diberikan Allah SWT | + |
| | | | | 39. Saya melaksanakan solat tepat waktu karena ingin berkomunikasi dengan Allah SWT | + |

| No | Aspek | Dimensi | Indikator | Butir Item | Ket. |
|----|-------|--|---|---|------|
| | | | | 40. Saya menjaga kebersihan lingkungan karena lingkungan yang asri membuat kehidupan lebih nyaman | + |
| | | Personal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada orang lain | 41. Saya membantu teman apabila bersedia memenuhi apa yang saya perintahkan | - |
| | | | | 42. Saya menyisihkan uang jajan untuk membantu teman yang tidak memiliki uang | + |
| | | | | 43. Saya tidak membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapat bantuan ketika mengalami kesulitan | - |
| | | | | 44. Saya mengajak teman mengumpulkan donasi untuk menjenguk teman yang sedang sakit | + |
| | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari orang lain | | 45. Saya mengucapkan terimakasih kepada teman yang membantu dalam memahami tugas sekolah | + |
| | | | | 46. Saya melantunkan doa terbaik untuk teman yang telah membantu saya menjadi pribadi yang lebih kuat | + |
| | | | | 47. Saya mengatakan terimakasih kepada orang tua atas kepedulian yang telah di berikan | + |
| | | | | 48. Saya menyampaikan terimakasih ketika mendapat hadiah dari teman yang membuat bahagia | + |

Keterangan : *Favorable (+); Unfavorable (-)*

3.6 Uji Coba Instrumen

Uji coba dimaksudkan untuk mengetahui ketepatan (validitas) dan keterandalan (reliabilitas) alat ukur yang telah disusun dan akan digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Uji coba alat ukur dilakukan dengan responden yang berbeda yaitu terhadap peserta didik kelas XI SMA PGII 1 Bandung yang berjumlah 174 peserta didik. Berikut disajikan tahapan uji coba alat ukur yang dilakukan.

3.6.1 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan dari segi bahasa, konstruk, dan isi. Uji kelayakan dilakukan dengan cara menimbang setiap item pernyataan yang dilakukan oleh Dosen pembimbing yaitu Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., serta Dosen ahli pendidikan islam yaitu Dr. Mohamad Erihadiana, M.Pd. Berikut hasil uji kelayakan skala *rasa syukur* versi Indonesia.

Tabel 3. 4
Hasil Uji Kelayakan
Skala Rasa syukur Versi Indonesia

| Item | Nomor Item | Jumlah |
|----------------|---|-----------|
| Memadai | 3,4,25,32,33,36,43 | 7 |
| Revisi | 1,2,,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19, 20,21,22,23,24,26,27,28,29,30,31,34,35,37, 38,39,40,41,42,44,45,46, 47,48 | 41 |
| | Jumlah | 48 |

3.6.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan pada setiap item agar dapat dipahami oleh responden penelitian. Uji keterbacaan dalam penelitian ini dilakukan kepada lima orang peserta didik di sekolah yang sama. Hasil uji keterbacaan dijadikan sebagai bahan perbaikan instrumen sehingga instrumen layak untuk diuji cobakan

3.6.3 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan pada seluruh item yang terdapat dalam skala rasa syukur versi Indonesia. Validitas didefinisikan sebagai sejauh mana semua bukti yang dikumpulkan mendukung interpretasi skor tes yang dimaksud untuk tujuan yang diusulkan (Drummond et al., 2016). Artinya jika skor tes digunakan untuk membuat keputusan tentang seseorang, maka uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui seberapa valid skor dapat digunakan untuk membuat keputusan. Semakin tinggi nilai skor validitas item akan menunjukkan semakin valid instrumen yang akan digunakan, sebaliknya semakin kecil skor validitas maka semakin tidak valid instrumen yang digunakan untuk penelitian (Drummond et al., 2016).

Uji validitas ini menggunakan *rasch model* dengan bantuan aplikasi *winstep versi 3.73* dengan kriteria MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr*. Kriteria yang digunakan untuk memeriksa item yang tidak sesuai sebagai berikut (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3. 5
Kriteria Validitas Item

| | |
|---|------------------------------------|
| <i>Outfit Mean Square</i> (MNSQ) | $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$ |
| <i>Outfit Z-Standard</i> (ZSTD) | $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$ |
| <i>Point Measure Correlation</i> (Pt Mean Corr) | $0,4 < \text{Pt Mean Corr} < 0,85$ |

Item dianggap valid jika memenuhi salah satu kriteria validitas item dan tidak menunjukkan nilai *pt mean corr* negatif. Perhitungan statistik nilai ZTSD didasarkan pada nilai MNSQ, sehingga pada analisa nilai *outfit* disarankan agar dimulai dengan menganalisis nilai *outfit* MNSQ. Jika nilai *outfit* MNSQ sudah memenuhi kriteria kesesuaian model, maka nilai *outfit* ZSTD dapat diabaikan (Boone et al., 2014). Berikut disajikan hasil uji validitas item untuk melihat nilai MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr*.

Tabel 3.6
Item Misfit Order

| ENTRY NUMBER | TOTAL SCORE | TOTAL COUNT | MEASURE | MODEL | | INFIT | | OUTFIT | | PT-MEASURE | | EXACT MATCH | | Item |
|--------------|-------------|-------------|---------|-------|------|-------|------|--------|-------|------------|------|-------------|------|------|
| | | | | S.E. | MNSQ | ZSTD | MNSQ | ZSTD | CORR. | EXP. | OBS% | EXP% | | |
| 2 | 756 | 171 | -.54 | .10 | 2.14 | 6.5 | 2.65 | 8.1 | A | .23 | .36 | 43.3 | 50.7 | P2 |
| 15 | 515 | 171 | 1.04 | .07 | 2.12 | 9.3 | 2.30 | 9.9 | B | .14 | .50 | 16.4 | 32.8 | P15 |
| 6 | 570 | 171 | .76 | .07 | 1.95 | 7.8 | 2.21 | 9.3 | C | .07 | .49 | 21.6 | 34.2 | P6 |
| 46 | 611 | 171 | .53 | .07 | 1.75 | 6.2 | 2.10 | 8.2 | D | -.03 | .47 | 26.9 | 34.9 | P46 |
| 34 | 791 | 171 | -1.00 | .13 | 1.63 | 3.4 | 1.74 | 3.6 | E | .12 | .30 | 66.1 | 66.2 | P34 |
| 38 | 602 | 171 | .58 | .07 | 1.48 | 4.3 | 1.71 | 5.8 | F | .04 | .48 | 34.5 | 34.6 | P38 |
| 41 | 649 | 171 | .31 | .08 | 1.65 | 5.3 | 1.67 | 5.2 | G | .30 | .45 | 29.2 | 36.5 | P41 |
| 43 | 748 | 171 | -.46 | .10 | 1.42 | 2.9 | 1.25 | 1.7 | H | .54 | .37 | 48.0 | 48.7 | P43 |
| 25 | 718 | 171 | -.18 | .09 | 1.21 | 1.7 | 1.41 | 2.9 | I | .25 | .40 | 40.9 | 41.6 | P25 |
| 9 | 681 | 171 | .10 | .08 | 1.17 | 1.5 | 1.31 | 2.5 | J | .34 | .43 | 42.1 | 38.3 | P9 |
| 27 | 474 | 171 | 1.24 | .07 | 1.30 | 3.0 | 1.25 | 2.5 | K | .53 | .50 | 26.9 | 31.8 | P27 |
| 22 | 661 | 171 | .23 | .08 | 1.21 | 1.9 | 1.13 | 1.2 | L | .45 | .45 | 40.9 | 36.8 | P22 |
| 17 | 696 | 171 | -.01 | .09 | 1.04 | .4 | 1.20 | 1.6 | M | .50 | .42 | 40.9 | 39.7 | P17 |
| 48 | 777 | 171 | -.79 | .12 | 1.19 | 1.3 | .95 | -.3 | N | .50 | .32 | 66.7 | 60.0 | P48 |
| 13 | 720 | 171 | -.20 | .09 | 1.15 | 1.2 | 1.16 | 1.2 | O | .47 | .40 | 43.9 | 43.2 | P13 |
| 5 | 807 | 171 | -1.29 | .15 | 1.14 | .8 | .76 | -1.3 | P | .49 | .26 | 80.1 | 74.8 | P5 |
| 7 | 624 | 171 | .46 | .08 | 1.12 | 1.2 | 1.10 | 1.0 | Q | .49 | .47 | 36.3 | 35.3 | P7 |
| 32 | 590 | 171 | .65 | .07 | 1.09 | .9 | 1.05 | .6 | R | .49 | .48 | 35.1 | 34.3 | P32 |
| 36 | 685 | 171 | .07 | .08 | 1.04 | .4 | 1.04 | .4 | S | .47 | .43 | 33.3 | 38.3 | P36 |
| 21 | 420 | 171 | 1.52 | .07 | 1.01 | .1 | 1.02 | .3 | T | .40 | .49 | 32.2 | 31.7 | P21 |
| 1 | 771 | 171 | -.71 | .11 | 1.02 | .2 | .96 | -.2 | U | .47 | .33 | 60.8 | 57.5 | P1 |
| 14 | 744 | 171 | -.42 | .10 | 1.00 | .1 | .90 | -.7 | V | .51 | .37 | 53.2 | 47.9 | P14 |
| 42 | 466 | 171 | 1.28 | .07 | .86 | -1.5 | .96 | -.4 | W | .28 | .50 | 36.3 | 32.0 | P42 |
| 45 | 789 | 171 | -.97 | .13 | .92 | -.5 | .96 | -.2 | X | .39 | .30 | 64.3 | 65.2 | P45 |
| 8 | 749 | 171 | -.47 | .10 | .95 | -.3 | .95 | -.3 | x | .32 | .36 | 48.5 | 48.7 | P8 |
| 44 | 652 | 171 | .29 | .08 | .90 | -.9 | .95 | -.5 | w | .39 | .45 | 34.5 | 36.5 | P44 |
| 10 | 716 | 171 | -.16 | .09 | .84 | -1.4 | .91 | -.7 | v | .47 | .40 | 40.4 | 41.5 | P10 |
| 4 | 448 | 171 | 1.38 | .07 | .84 | -1.8 | .90 | -1.1 | u | .44 | .49 | 38.0 | 31.8 | P4 |
| 26 | 702 | 171 | -.05 | .09 | .73 | -2.6 | .88 | -1.0 | t | .39 | .41 | 48.5 | 40.8 | P26 |
| 16 | 736 | 171 | -.34 | .10 | .88 | -.9 | .84 | -1.2 | s | .47 | .38 | 39.8 | 46.2 | P16 |
| 31 | 690 | 171 | .04 | .08 | .73 | -2.7 | .81 | -1.7 | r | .46 | .42 | 46.2 | 38.7 | P31 |
| 28 | 642 | 171 | .35 | .08 | .72 | -2.9 | .78 | -2.2 | q | .55 | .46 | 43.9 | 36.2 | P28 |
| 30 | 717 | 171 | -.17 | .09 | .75 | -2.3 | .74 | -2.2 | p | .56 | .40 | 50.3 | 41.6 | P30 |
| 19 | 742 | 171 | -.40 | .10 | .74 | -2.2 | .73 | -2.2 | o | .55 | .37 | 53.2 | 47.3 | P19 |
| 47 | 776 | 171 | -.78 | .12 | .74 | -1.9 | .70 | -2.1 | n | .45 | .32 | 60.8 | 59.5 | P47 |
| 3 | 727 | 171 | -.26 | .09 | .72 | -2.5 | .69 | -2.7 | m | .58 | .39 | 60.2 | 44.1 | P3 |
| 20 | 642 | 171 | .35 | .08 | .68 | -3.4 | .71 | -3.0 | l | .62 | .46 | 40.9 | 36.2 | P20 |
| 24 | 624 | 171 | .46 | .08 | .71 | -3.2 | .70 | -3.2 | k | .51 | .47 | 40.9 | 35.3 | P24 |
| 18 | 712 | 171 | -.13 | .09 | .70 | -2.8 | .66 | -3.1 | j | .67 | .41 | 48.0 | 41.3 | P18 |
| 40 | 749 | 171 | -.47 | .10 | .69 | -2.6 | .64 | -2.9 | i | .51 | .36 | 57.9 | 48.7 | P40 |
| 35 | 700 | 171 | -.04 | .09 | .61 | -3.9 | .67 | -3.0 | h | .54 | .42 | 47.4 | 40.3 | P35 |
| 39 | 663 | 171 | .22 | .08 | .61 | -4.2 | .65 | -3.6 | g | .52 | .44 | 44.4 | 36.8 | P39 |
| 33 | 795 | 171 | -1.06 | .13 | .65 | -2.5 | .53 | -3.2 | f | .61 | .29 | 75.4 | 69.2 | P33 |
| 37 | 773 | 171 | -.74 | .11 | .58 | -3.4 | .61 | -2.9 | e | .52 | .33 | 67.3 | 58.5 | P37 |
| 23 | 633 | 171 | .41 | .08 | .60 | -4.5 | .59 | -4.5 | d | .69 | .46 | 50.9 | 36.1 | P23 |
| 29 | 747 | 171 | -.45 | .10 | .60 | -3.5 | .60 | -3.4 | c | .51 | .37 | 59.6 | 48.6 | P29 |
| 12 | 694 | 171 | .01 | .09 | .60 | -4.1 | .57 | -4.3 | b | .66 | .42 | 49.1 | 39.7 | P12 |
| 11 | 719 | 171 | -.19 | .09 | .56 | -4.3 | .57 | -3.9 | a | .54 | .40 | 60.8 | 41.6 | P11 |
| MEAN | 679.4 | 171.0 | .00 | .09 | 1.02 | -.1 | 1.05 | .1 | | | | 46.4 | 43.6 | |
| S.D. | 93.3 | .0 | .65 | .02 | .40 | 3.3 | .48 | 3.5 | | | | 13.5 | 10.6 | |

Berdasarkan kriteria MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr* untuk menguji validitas item, maka diperoleh data validitas item skala rasa syukur versi Indonesia sebagai berikut.

Dikdik Garnika, 2023

BIMBING KELOMPOK MENGGUNAKAN INTERVENSI PSIKOLOGIS POSITIF UNTUK MENINGKATKAN RASA SYUKUR REMAJA

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

Tabel 3. 7
Hasil Validitas Item
Skala Rasa syukur versi Indonesia

| Kesimpulan | Nomor Item | Jumlah |
|------------------|--|-----------|
| Item Valid | 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 48 | 39 |
| Item Tidak Valid | 2, 6, 9, 15, 25, 34, 38, 41, 46 | 9 |

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rasch model, sebanyak 39 item memenuhi kriteria validitas dan 9 item tidak memenuhi kriteria validitas, sehingga item yang digunakan pada penelitian sebanyak 39 item. Kriteria lain yang dapat digunakan untuk menguji validitas instrumen yaitu menggunakan kriteria *undimensionality*. Kriteria *undimensionality* instrumen merupakan ukuran yang penting untuk mengevaluasi apakah instrumen yang dikembangkan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Kriteria dari *undimensionality* disajikan pada tabel berikut (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3. 8
Kriteria *Undimensionality*

| Skor | Kriteria |
|--------|------------------|
| < 3% | <i>Excellent</i> |
| 3-5% | <i>Very Good</i> |
| 5-10% | <i>Good</i> |
| 10-15% | <i>Fair</i> |
| > 15% | <i>Poors</i> |

Hasil validitas instrumen dengan kriteria *undimensionality* dapat dilihat dari hasil perhitungan statistik pada *output tables item: dimensionality* sebagai berikut.

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|---------|
| | | -- Empirical -- | Modeled |
| Total raw variance in observations | = | 75.5 100.0% | 100.0% |
| Raw variance explained by measures | = | 27.5 36.5% | 38.7% |
| Raw variance explained by persons | = | 7.9 10.4% | 11.1% |

| | | | |
|--------------------------------------|------|-------|--------|
| Raw Variance explained by items = | 19.7 | 26.0% | 27.6% |
| Raw unexplained variance (total) = | 48.0 | 63.5% | 100.0% |
| Unexplned variance in 1st contrast = | 4.5 | 5.9% | 9.3% |
| Unexplned variance in 2nd contrast = | 3.6 | 4.8% | 7.6% |
| Unexplned variance in 3rd contrast = | 3.5 | 4.6% | 7.3% |
| Unexplned variance in 4th contrast = | 2.9 | 3.8% | 6.0% |
| Unexplned variance in 5th contrast = | 2.5 | 3.3% | 5.1% |

Berdasarkan hasil *output tables* pada *item: dimensionality*, diperoleh persentase nilai *unexplned variance in 1st contrast* sebesar 5,9 %, artinya instrumen berada pada kriteria *good* sehingga dapat terpenuhi untuk mengukur *rasa syukur* peserta didik. Nilai *raw variance explained by measures* sebesar 36,5% menunjukkan lebih besar dari kriteria minimal yang seharusnya dicapai yaitu 20%, artinya instrumen dapat mengukur yang seharusnya di ukur dalam penelitian.

Ketelitian butir item instrumen diukur berdasarkan kriteria *precise* yang dapat dilihat dari kolom model S.E pada tabel *item fit order*. Kriteria nilai yang dapat digunakan untuk mengukur ketelitian item sebagai berikut.

Tabel 3. 9
Kriteria *Precise* Item

| Skor | Kriteria |
|-------------|-----------------------------|
| < 0,05 | Bagus / Sangat Teliti |
| 0,05 – 1,00 | Ok / Cukup Teliti |
| > 1,00 | Tidak Bagus / Kurang Teliti |

Merujuk pada table kriteria *pricise* item, seluruh item pada instrumen *rasa syukur* berada pada kriteria ok/ cukup teliti, ini berarti item cukup teliti dan dapat dipahami oleh peserta didik, sehingga dapat dikatakan item dapat mendeskriminasi responden dengan baik.

Upaya untuk memverifikasi peringkat (*rating*) pilihan yang digunakan membingungkan atau tidak bagi responden menggunakan uji validitas skala dengan melihat pada *output tables rating (partial credit) scale*. Ketepatan pilihan jawaban pada skala yang digunakan ditunjukkan dengan hasil *observed average* dan *andrich threshold* yang memiliki nilai sama-sama meningkat (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014). Berikut disajikan tabel hasil uji ketepatan skala instrumen *rasa syukur* versi Indonesia

Tabel 3. 10
Uji Ketepatan Skala Instrumen Rasa syukur Versi Indonesia

| CATEGORY | OBSERVED | OBSVD | SAMPLE | INFIT | OUTFIT | ANDRICH | CATEGORY | | |
|----------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|----------|-----------|----------|
| LABEL | SCORE | COUNT | % | AVRGE | EXPECT | MNSQ | MNSQ | THRESHOLD | MEASURE |
| 1 | 1 | 358 | 4 | -.01 | -.30 | 1.40 | 1.87 | NONE | (-2.11) |
| 2 | 2 | 552 | 7 | .13 | .12 | 1.02 | 1.04 | -.65 | -.88 |
| 3 | 3 | 1483 | 18 | .47 | .56 | .87 | .80 | -.53 | -.06 |
| 4 | 4 | 2373 | 29 | .95 | 1.01 | .99 | .84 | .32 | .83 |
| 5 | 5 | 3442 | 42 | 1.51 | 1.46 | .95 | .97 | .87 | (2.27) |

Berdasarkan hasil uji validitas skala yang telah dilakukan, pada skala rasa syukur versi Indonesia pada kolom *observed average* menunjukkan peningkatan pada nilai logit -0,01 menuju 1,51, artinya responden dapat memastikan berbagai pilihan jawaban. Nilai logit pada kolom *andrich threshold* juga menunjukkan peningkatan yaitu bergerak dari *none* menuju pada nilai logit 0,87 yang berarti setiap alternatif jawaban dipahami responden.

3.6.4 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen menunjukkan instrumen yang digunakan dapat dipercaya dan memiliki derajat kejelasan skor yang diperoleh dari subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Drummond et al., (2016) menjelaskan dalam konteks pengukuran, reliabilitas mengacu pada sejauh mana skor tes dapat diandalkan, konsisten, dan stabil di seluruh item tes, di berbagai bentuk tes, atau di seluruh administrasi pengujian berulang.

Uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen dalam penelitian menggunakan *rasch model* dengan bantuan aplikasi *winstep 3.73*. Untuk mengetahui nilai reliabilitas responden dan reliabilitas item, dapat dilihat kriteria nilai *person reliability* dan *item reliability* berdasarkan kriteria nilai koefisien alpha (*cronbach's alpha*). Drummond et al., (2016) menjelaskan koefisien alpha digunakan ketika item pada tes tidak diberi skor dikotomi. Kriteria nilai *cronbach's alpha* serta kriteria nilai *person reliability* dan *item reliability* disajikan pada table berikut (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3. 11
Kriteria Nilai Cronbach's Alpha

| Rentang | Kategori |
|----------------|-----------------|
| < 0,5 | Buruk |
| 0,5 - 0,6 | Jelek |
| 0,6 - 0,7 | Cukup |
| 0,7 - 0,8 | Bagus |
| > 0,8 | Bagus Sekali |

Tabel 3. 12
Kriteria Person Reliability dan Item Reliability

| Rentang | Kategori |
|----------------|-----------------|
| < 0,67 | Lemah |
| 0,67-0,8 | Cukup |
| 0,81-0,9 | Bagus |
| 0,91-0,94 | Bagus Sekali |
| >0,94 | Istimewa |

Pengelompokan *person* dan item dapat diketahui dari nilai *separation*. Makin besar nilai *separation* maka kualitas instrumen dalam keseluruhan responden dan item makin bagus, karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item. Berikut hasil uji reliabilitas skala rasa syukur versi Indonesia yang dilakukan menggunakan *rasch model*.

Tabel 3. 13
Uji Reliabilitas Skala Rasa syukur Versi Indonesia

| No | Deskripsi | Mean | SD | Separation | Reliabilitas | Cronbach Alpha |
|-----------|------------------|-------------|-----------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | Person | 1,00 | 0,53 | 2,51 | 0,86 | 0,90 |
| 2 | Item | 0,00 | 0,65 | 6,40 | 0,98 | |

Hasil uji reliabilitas skala rasa syukur versi Indonesia menunjukkan nilai reliabilitas person sebesar 0,86 berada pada kategori bagus dan reliabilitas item sebesar 0,98 berada pada kategori istimewa. Nilai *alpha cronbach* sebesar 0,90 menunjukkan interaksi antara responden dan item secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali sehingga memenuhi kriteria reliabel.

3.7 Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba

Berdasarkan hasil uji coba instrumen melalui uji kelayakan, uji validitas dan uji reliabilitas, berikut kisi-kisi skala rasa syukur versi Indonesia yang layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 14
Kisi-Kisi Skala Rasa syukur versi Indonesia
(Setelah Uji Coba)

| Aspek | Dimensi | Indikator | Item | | Jml |
|---|---------------|---|-----------|----|----------|
| | | | F | UF | |
| Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain, Tuhan dan kehidupan | Transpersonal | Mengapresiasi kontribusi Tuhan atau kehidupan terhadap kesejahteraan diri | 1, 2 | 3 | 3 |
| | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan atau kehidupan | 4 5,6 | - | 3 |
| | Personal | Mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri | 8,9 | 7 | 3 |
| | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain | 10,11, 12 | - | 3 |

| Aspek | Dimensi | Indikator | Item | | Jml |
|---|---------------|--|--------------|-------|-----------|
| | | | F | UF | |
| Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki | Transpersonal | Merasa hidup berlimpah anugerah | 13,14, 15,16 | - | 4 |
| | | Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani | 19,20 | 17,18 | 4 |
| | Personal | Merasa hidup penuh dengan kebaikan dari orang lain | 21,23 | 22 | 3 |
| | | Keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain | 24,25, 26 | 27 | 4 |
| Ekspresi rasa syukur sebagai tindakan dari apresiasi dan perasaan positif yang dimiliki | Transpersonal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada Tuhan atau kehidupan | 28,29 | 30 | 3 |
| | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari Tuhan atau kehidupan | 31, 32,33 | - | 3 |
| | Personal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada orang lain | 34,36 | 35 | 3 |
| | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari orang lain | 37, 38,39 | - | 3 |
| Jumlah | | | | | 39 |

Tabel 3. 15
Butir Item Skala Rasa syukur versi Indonesia
(Setelah Uji Coba)

| No | Aspek | Dimensi | Indikator | Butir Item | Ket. |
|----|--|---------------|---|--|------|
| 1 | Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain, Tuhan dan kehidupan | Transpersonal | Mengapresiasi kontribusi Tuhan atau kehidupan terhadap kesejahteraan diri | 1. Kemampuan yang saya miliki dalam memahami pembelajaran merupakan nikmat yang diberikan Allah SWT. | + |
| | | | | 2. Kebugaran jasmani yang saya nikmati setiap hari membuat kehidupan lebih berharga | + |
| | | | | 3. Kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah menjadi beban yang membuat saya tertekan | - |
| | | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan atau kehidupan | 4. Saya beruntung karena masih dapat bernafas | + |
| | | | | 5. Saya bahagia mendengarkan kicauan burung yang indah di pagi hari | + |
| | | | | 6. Saya tenang ketika melihat pemandangan alam | + |
| | | Personal | Mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri | 7. Tidak ada teman yang membantu setiap kali saya mengalami kesulitan | - |
| | | | | 8. Pendidikan yang saya tempuh membantu mengembangkan keterampilan hidup | + |
| | | | | 9. Nasehat dari guru membuat saya memiliki semangat untuk mencapai kesuksesan belajar | + |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| | | | Mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain | 10. Saya bahagia ketika orang tua mengelus kepala | + |
| | | | | 11. Makanan favorit yang disiapkan orang tua membuat saya gembira | + |
| | | | | 12. Sapaan yang diberikan teman membuat saya bahagia | + |
| 2 | Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki | Transpersonal | Merasa hidup berlimpah anugerah | 13. Saya terlahir dalam keluarga yang harmonis | + |
| | | | | 14. Saya memiliki kehidupan pertemanan yang damai | + |
| | | | | 15. Pendidikan yang saya tempuh berjalan dengan lancar | - |
| | | | | 16. Allah SWT memberikan kebahagiaan dari pada kesedihan dalam hidup saya | + |
| | | Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani | 17. Kegagalan membuat saya merasa sangat kesal | - | |
| | | | 18. Saya malu dengan keadaan hidup yang saya miliki sekarang | - | |
| | | | 19. Kehidupan yang saya jalani sangat menyenangkan | + | |
| | | | 20. Saya puas atas keberhasilan yang diperoleh selama hidup | + | |
| | | Personal | Merasa hidup penuh kebaikan dari orang lain | 21. Saya tenang karena kebutuhan sekolah disediakan orang tua | + |
| | | | | 22. Saya kesepian walaupun dikelilingi banyak teman disekolah | - |
| 23. Saya bahagia karena orang tua memperhatikan pencapaian hasil belajar saya disekolah | | | | + | |
| 24. Saya membantu ketika teman kesusahan | | | | + | |

| | | | | | |
|----------|---|---------------|--|---|---|
| | | | Keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain | 25. Saya berbagi makanan kepada teman yang kondisi keluarganya kekurangan | + |
| | | | | 26. Saya berbagi donasi kepada yang tertimpa musibah | + |
| | | | | 27. Saya ragu membantu orang lain karena merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan. | - |
| 3 | Ekspresi rasa syukur sebagai tindakan dari rasa apresiasi dan perasaan positif yang dimiliki | Transpersonal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada Tuhan atau kehidupan | 28. Disaat menghadapi ujian saya memanjatkan do'a demi kelancaran dalam melaksanakannya | + |
| | | | | 29. Saya berdzikir setelah melaksanakan salat berjamaah | + |
| | | | | 30. Padatnya kegiatan sekolah membuat saya lalai dalam menjalankan ibadah | - |
| | | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari Tuhan atau kehidupan | 31. Saya mengucapkan kalimat "hamdallah" ketika mendapat nilai ujian | + |
| | | | | 32. Saya melaksanakan solat tepat waktu karena ingin berkomunikasi dengan Allah SWT | + |
| | | | | 33. Saya menjaga kebersihan lingkungan karena lingkungan yang asri membuat kehidupan lebih nyaman | + |
| | | Personal | Melakukan tindakan positif yang ditujukan kepada orang lain | 34. Saya menyisihkan uang jajan untuk membantu teman yang tidak memiliki uang | + |
| | | | | 35. Saya tidak membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapat bantuan ketika mengalami kesulitan | - |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | 36. Saya mengajak teman mengumpulkan donasi untuk menjenguk teman yang sedang sakit | + |
| | | Mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimanya dari orang lain | | 37. Saya mengucapkan terimakasih kepada teman yang membantu dalam memahami tugas sekolah | + |
| | | | | 38. Saya mengatakan terimakasih kepada orang tua atas kepedulian yang telah di berikan | + |
| | | | | 39. Saya menyampaikan terimakasih ketika mendapat hadiah dari teman yang membuat bahagia | + |

Keterangan : *Favorable (+); Unfavorable (-)*

3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian meliputi langkah kegiatan yang seharusnya dilakukan berdasarkan metode dan desain penelitian yang digunakan sebagai berikut.

- a. Pelaksanaan *pre test* pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023 untuk mengetahui tingkat *rasa syukur*.
- b. Penentuan sampel peserta didik yang memiliki tingkat *rasa syukur* tinggi sebanyak 3 orang, *rasa syukur* sedang sebanyak 3 orang dan *rasa syukur* rendah sebanyak 3 orang.
- c. Pelaksanaan intervensi layanan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif terhadap kelompok eksperimen sebanyak 3 sesi sesuai dengan sejumlah aktivitas teknik yang digunakan yaitu *counting blessings*, *gratitude prompt* dan *gratitude visit*.
- d. Melakukan *post test* setiap kali setelah sesi intervensi selesai dengan menggunakan skala *rasa syukur* versi Indonesia untuk melihat tingkat *rasa syukur* peserta didik setelah diberikan perlakuan
- e. Mengolah data hasil penelitian yang diperoleh dengan membandingkan hasil *pretest* dan *post test* dari waktu ke waktu setelah diberikan perlakuan. Kemudian menganalisis hasil data penelitian, melakukan interpretasi hasil analisis data secara deskriptif dan membuat laporan penelitian.

3.9 Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja

Layanan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan *rasa syukur* peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis dirancang dengan memanfaatkan sumber daya untuk mengembangkan berbagai alternatif dan perkiraan dengan meminta pertimbangan (*judgment*) kepada Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd selaku Dosen pembimbing penelitian serta kepada Drs. Yayat Suratman, M.Pd selaku koordinator bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Ciamis. Secara garis besar, terdapat dua dimensi yang menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program layanan yaitu struktur dan isi layanan. Dimensi struktur berkaitan dengan sistematika

penulisan. Sedangkan dimensi isi meliputi rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, peran konselor, tahapan, rencana operasional layanan, pengembangan rencana pelaksanaan layanan, evaluasi dan indikator keberhasilan. Berikut merupakan hasil *judgment* program layanan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis

Tabel 3. 16
Hasil Judgment

| No | Komponen | Hasil | | Catatan |
|----|-------------------------------------|-------|---|---|
| | | M | R | |
| 1 | Sistematika Program | ✓ | | Sesuai |
| 2 | Rasional | | ✓ | Deskripsikan bukti empiris berdasarkan hasil distribusi frekuensi pencapaian <i>rasa syukur</i> |
| 3 | Deskripsi Kebutuhan | | ✓ | Deskripsikan kecenderungan dan persentase tingkat pencapaian responden |
| 4 | Tujuan | ✓ | | Sesuai |
| 5 | Sasaran | ✓ | | Sesuai |
| 6 | Peran Konselor | ✓ | | Sesuai |
| 7 | Tahapan Program | | ✓ | Deskripsikan secara operasional berdasarkan tahapan layanan pendekatan yang digunakan |
| 8 | Rencana Operasional Layanan | | ✓ | Tujuan layanan harus di sesuaikan dengan deskripsi kebutuhan peserta didik |
| 9 | Evaluasi dan Indikator Keberhasilan | | ✓ | Evaluasi layanan sebaiknya dibuat berdasarkan konsep CIPP |
| 10 | RPL dan Materi Layanan | | ✓ | Setiap tahapan pada RPL sebaiknya dilengkapi dengan contoh kalimat dan LKPD |

Keterangan : M (Memadai), R (Revisi)

3.10 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan untuk menghitung tingkat rasa syukur serta menjawab pertanyaan penelitian tentang efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur menggunakan bantuan aplikasi SPSS Versi 25.

3.10.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah pemeriksaan terhadap data yang diperoleh dengan cara menyeleksi data atau memilih data yang memadai untuk diolah. Verifikasi data dilakukan secara bertahap dimulai dari melakukan pengecekan jumlah kuesioner yang sudah terkumpul sehingga diperoleh jumlah yang sama dengan partisipan penelitian, memeriksa kesesuaian data yang sudah terkumpul dengan petunjuk pengerjaan sehingga layak untuk dijadikan data penelitian, melakukan rekapitulasi data yang diperoleh dengan tahap penyekoran yang telah ditetapkan, menginput data penelitian kedalam Ms. Excel 2019 untuk kemudian diolah dengan menggunakan Winstep versi 3.73 serta melakukan perhitungan statistik menggunakan SPSS Versi 25 untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur.

3.10.2 Kategorisasi Data

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen kemudian diolah dengan menetapkan tingkatan kategorisasi rasa syukur. Penentuan kategorisasi data penelitian menggunakan kriteria skor aktual dengan hasil perhitungan sebagai berikut.

Tabel 3. 17
Hasil Perhitungan Skor Aktual

| Skor Ideal | Mean | SD |
|---------------------------|--------------|-------------|
| <i>Rasa syukur</i> | 156,8 | 15,5 |
| Rasa Apresiasi | 49,7 | 5,8 |
| Perasaan Positif | 53,4 | 8,0 |
| Ekspresi Rasa Syukur | 53,6 | 6,0 |

Berdasarkan tabel perhitungan skor aktual, dihitung rentang nilai untuk di klasifikasikan menjadi tiga kategori sebagai berikut.

Tabel 3. 18
Kategorisasi Umum Rasa syukur

| Rentang Skor | | Kategori |
|---|---------------------------|----------|
| $X > (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$ | $X > 172,3$ | Tinggi |
| $(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$ | $141,1 \leq X \leq 172,3$ | Sedang |
| $X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$ | $X < 141,1$ | Rendah |

Tabel 3. 19
Kategorisasi Berdasarkan Aspek Rasa syukur

| Aspek | Skor | | |
|----------------------|------------|-------------------------|------------|
| | Tinggi | Sedang | Rendah |
| Rasa Apresiasi | $X > 55,5$ | $43,9 \leq X \leq 55,5$ | $X < 43,9$ |
| Perasaan Positif | $X > 61,4$ | $45,4 \leq X \leq 61,4$ | $X < 45,4$ |
| Ekspresi Rasa Syukur | $X > 59,6$ | $47,6 \leq X \leq 59,6$ | $X < 47,6$ |

Skor yang telah diperoleh selanjutnya diolah dan dikelompokan berdasarkan kategorisasi rasa syukur remaja. Penelitian rasa syukur remaja menggunakan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut deskripsi dari setiap kategori.

Tabel 3. 20
Deskripsi Kategorisasi Rasa syukur

| Kategori | Interpretasi |
|-----------------------|--|
| $X > 174,3$ Tinggi | Peserta didik memiliki tingkat rasa apresiasi, perasaan positif dan ekspresi rasa syukur tinggi yang ditandai dengan kemampuan mengapresiasi kontribusi orang lain, Tuhan atau kehidupan terhadap kesejahteraan diri, mengapresiasi kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain, Tuhan atau kehidupan, merasa hidup berlimpah anugerah, merasa puas dengan kehidupan yang dijalani, merasa hidup penuh dengan kebaikan dari orang lain, memiliki keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain, melakukan tindakan positif, serta mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimannya dari orang lain, Tuhan atau kehidupan |

| Kategori | Interpretasi |
|-------------------------------------|---|
| $138,3 \leq X \leq 178,3$ Sedang | Peserta didik memiliki tingkat rasa apresiasi, perasaan positif dan ekspresi rasa syukur sedang yang ditandai dengan adanya kemampuan dalam mengapresiasi kontribusi orang lain, Tuhan atau kehidupan atas kesejahteraan diri tetapi kurang menyadari kesenangan sederhana yang dirasakan, merasa hidup mendapat anugerah dan kebaikan sehingga merasa puas dengan kehidupan yang dijalani tetapi kurang memiliki keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain, serta dapat melakukan tindakan positif tetapi belum terbiasa mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimannya dari orang lain, Tuhan atau kehidupan |
| $X < 138,3$ Rendah | Peserta didik memiliki tingkat rasa apresiasi, perasaan positif dan ekspresi rasa syukur rendah yang ditandai dengan kurangnya kemampuan dalam mengapresiasi kontribusi orang lain, Tuhan atau kehidupan atas kesejahteraan diri serta kurang menyadari kesenangan sederhana yang dirasakan, merasa hidup mendapat anugerah dan kebaikan tetapi merasa kurang puas dengan kehidupan yang dijalani sehingga kurang memiliki keinginan untuk melakukan kebaikan terhadap orang lain, serta kurang mampu melakukan tindakan positif dan belum terbiasa mengungkapkan rasa terimakasih atas manfaat yang diterimannya dari orang lain, Tuhan atau kehidupan |

3.10.3 Uji Efektivitas

Analisis data dalam penelitian diawali dengan uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan analisis *shapiro-wilk* menggunakan taraf signifikansi 0,05 dengan menggunakan bantuan program komputer SPPS 25.0 *for windows*. Uji normalitas *shapiro-wilk* digunakan untuk menguji normalitas suatu data dengan jumlah sampel yang kecil (kurang dari 50). Kriteria pengujian adalah jika $\text{sig.} \geq 0,05$ maka data hasil penelitian kelompok berdistribusi normal.

Langkah yang dilakukan untuk menguji keefektifan program bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa

syukur bergantung pada hasil uji normalitas. Jika uji normalitas menunjukkan data yang tidak berdistribusi normal, maka uji efektivitas dilakukan menggunakan uji *wilcoxon signed rank*. Sedangkan jika uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, maka uji efektivitas dilakukan menggunakan uji *paired sample t test*. Taraf signifikansi atau probabilitas kesalahan adalah sebesar 0,05 atau (5%). Sehingga jika $sig. < 0,05$ maka bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif efektif untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023.