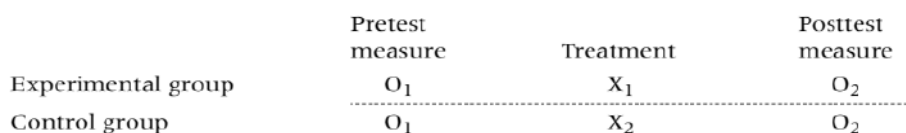


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang mengumpulkan data numerik untuk menjawab pertanyaan penelitian. Penelitian kuantitatif merupakan tipe penelitian yang hingga sejauh ini merupakan tipe penelitian paling populer di psikologi (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental design*. *Quasi experimental design* merupakan rancangan penelitian dimana prosedur penelitian eksperimental diterapkan, tetapi seluruh variabel *extraneous* tidak dikontrol (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). Secara spesifik, rancangan yang digunakan adalah *nonequivalent comparison group design*. Dalam *nonequivalent comparison group design* terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tetapi partisipan dalam masing-masing kelompok tidak dikelompokkan secara acak (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). Secara umum, gambaran *nonequivalent comparison group design* dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. *Nonequivalent comparison group design*

Sebelum dimulai intervensi, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol akan mengisi *pretest*. Kelompok eksperimen kemudian akan menerima perlakuan khusus sedangkan kelompok kontrol tidak akan mendapatkan perlakuan tersebut. Setelahnya, kedua kelompok akan mengisi *posttest*. Perubahan pada *pretest* dan *posttest* kemudian akan dibandingkan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan. *Garis* putus-putus antara kelompok eksperimental dan kelompok kontrol mengindikasikan tidak adanya pengelompokan yang dilakukan secara acak.

3.1.1. Rancangan penelitian

Tabel 3.1.

Rancangan Penelitian

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Jurnal Rujukan
<p>1. Pemberian perlakuan diberikan setiap awal pekan (hari Senin) dan berakhir pada akhir pekan (hari Minggu). Pada pekan sebelum pemberian perlakuan dimulai (hari Jumat/hari efektif terakhir di sekolah), penulis mengenalkan dirinya di kelas dan menyampaikan; “Selamat pagi teman-teman, nama saya Atika dari Fakultas Psikologi Unair. Saat ini saya akan melakukan penelitian berkaitan dengan tugas akhir yang sedang saya kerjakan. Dalam dua minggu ke depan saya akan meminta bantuan teman-teman untuk menjawab pertanyaan tentang yang teman-teman alami sehari-hari. Apakah semuanya dapat membantu saya?” Pertemuan pertama bertujuan untuk mengenalkan penulis dan menginfokan dilakukannya pemberian perlakuan terhadap siswa</p> <p>2. Pada hari Senin penulis menjelaskan secara mendetail tujuan dari kegiatan yang dilakukan dengan menyampaikan; “Selamat pagi teman-teman, seperti yang telah saya sampaikan pada pertemuan sebelumnya bahwa saya akan mengadakan penelitian berkaitan dengan tugas akhir yang akan saya lakukan. Tema tugas akhir yang saya lakukan adalah berkaitan dengan <i>subjective well-being</i> atau kebahagiaan pada siswa SMA. Di sini saya akan meminta bantuan teman-teman untuk mengisi kuesioner sebanyak dua kali. Kuesioner pertama akan teman-teman isi hari ini</p>	<p style="text-align: center;"><i>Counting Blessings</i></p> <p>1. Pemberian perlakuan diberikan setiap awal pekan (hari Senin) dan berakhir pada akhir pekan (hari Minggu). Pada pekan sebelum pemberian perlakuan dimulai (hari Jumat/hari efektif terakhir di sekolah), penulis mengenalkan dirinya di kelas dan menyampaikan; “Selamat pagi teman-teman, nama saya Atika dari Fakultas Psikologi Unair. Saat ini saya akan melakukan penelitian berkaitan dengan tugas akhir yang sedang saya kerjakan. Dalam dua minggu ke depan saya akan meminta bantuan teman-teman untuk menjawab pertanyaan tentang yang teman-teman alami sehari-hari. Apakah semuanya dapat membantu saya?” Pertemuan pertama bertujuan untuk mengenalkan penulis dan menginfokan dilakukannya pemberian perlakuan terhadap siswa</p> <p>2. Pada hari Senin, sebelum perlakuan dimulai penulis menjelaskan secara mendetail tujuan dari kegiatan yang dilakukan dengan menyampaikan; “Selamat pagi teman-teman, seperti yang telah saya sampaikan pada pertemuan sebelumnya bahwa saya akan mengadakan penelitian berkaitan dengan tugas akhir yang akan saya lakukan. Tema tugas akhir yang saya lakukan adalah berkaitan dengan <i>subjective well-being</i> atau kebahagiaan pada siswa SMA. Di sini saya akan meminta bantuan teman-teman untuk terlibat</p>	<p>Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003)</p> <p>Froh J. J., Sefick, W. J., & Emmons., R. A. (2008)</p> <p>Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009)</p>

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Jurnal Rujukan
<p>dan kuesioner kedua akan teman-teman isi dua minggu lagi. Keikutsertaan teman-teman dalam kegiatan ini bersifat sukarela. Jika di tengah-tengah kegiatan teman-teman merasa keberatan untuk mengikuti kegiatan ini, teman-teman bisa langsung menghubungi saya untuk mengundurkan diri dari penelitian. Bagi teman-teman yang dapat mengikuti penelitian ini hingga akhir akan mendapat kesempatan untuk memperoleh <i>voucher</i> belanja sebesar 50.000 untuk dua orang yang beruntung. Sampai di sini apakah ada yang ingin ditanyakan?”</p> <p>3. Penulis membagikan <i>informed consent</i> dan skala <i>subjective well-being</i> untuk diisi oleh siswa. Satu set skala <i>subjective well-being</i> terdiri atas skala yang menyorot pada kepuasan hidup umum (SLSS), skala yang menyorot pada kepuasan dalam domain kehidupan (BMSLSS), dan skala berkaitan dengan afek (PANAS). Instruksi yang diberikan oleh penulis adalah; “Kepada teman-teman akan dibagikan kuesioner berkaitan dengan kebahagiaan teman-teman. Silahkan dibuka pada halaman pertama, saya akan memandu pengisian kuesioner. Silahkan acungkan tangan jika masih ada yang merasa kebingungan atau kesulitan dalam mengisi kuesioner tersebut.”</p> <p>4. Setelah kelompok eksperimen menyelesaikan aktivitas selama dua minggu, partisipan dalam kelompok kontrol kembali diminta untuk mengisi kuesioner yang sama. Penulis terlebih dahulu membagikan kuesioner yang akan diisi oleh partisipan penelitian lalu memberikan instruksi sebagai berikut;</p>	<p>dalam dua aktivitas yang berbeda. Masing-masing aktivitas akan memakan waktu selama tujuh hari. Dengan kata lain, teman-teman akan terlibat dalam kegiatan ini selama kurang lebih dua minggu. Setiap kali akan memulai aktivitas, saya akan menjelaskan terlebih dahulu apa yang perlu teman-teman lakukan dan teman-teman dipersilahkan untuk bertanya jika masih merasa bingung dengan apa yang harus dilakukan.</p> <p>Keikutsertaan teman-teman dalam kegiatan ini bersifat sukarela. Jika di tengah-tengah kegiatan teman-teman merasa keberatan untuk mengikuti kegiatan ini, teman-teman bisa langsung menghubungi saya untuk mengundurkan diri dari penelitian. Bagi teman-teman yang dapat mengikuti penelitian ini hingga akhir akan mendapat kesempatan untuk memperoleh <i>voucher</i> belanja sebesar 50.000 untuk dua orang yang beruntung. Sampai di sini apakah ada yang ingin ditanyakan?”</p> <p>3. Setelah penulis menyampaikan kegiatan yang dilakukan, penulis membagikan <i>informed consent</i> dan skala <i>subjective well-being</i> untuk diisi oleh siswa. Satu set skala <i>subjective well-being</i> terdiri atas skala yang menyorot pada kepuasan hidup umum (SLSS), skala yang menyorot pada kepuasan dalam domain kehidupan (BMSLSS), dan skala berkaitan dengan afek (PANAS).</p> <p>4. Pada hari Senin, setelah siswa selesai menyatakan kesediaan, penulis menjelaskan aktivitas yang dilakukan pada pekan pertama. Penulis terlebih dahulu</p>	

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Jurnal Rujukan
<p>“Seperti yang telah saya sampaikan di awal teman-teman akan mengikuti dua kali pengisian kuesioner. Sekarang kepada teman-teman telah dibagikan kuesioner yang baru. Silahkan dibuka pada halaman pertama, saya akan memandu pengisian kuesioner. Silahkan acungkan tangan jika masih ada yang merasa kebingungan atau kesulitan dalam mengisi kuesioner tersebut.”</p> <p>5. Setelah selesai, penulis mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh partisipan dan mengucapkan terimakasih atas kesediaan partisipan mengikuti rangkaian penelitian. Penelitian menyampaikan bahwa pemberian <i>reward</i> akan dilakukan setelah memastikan partisipan yang dapat mengikuti rangkaian penelitian dari awal hingga akhir</p>	<p>membagikan lembar kerja yang digunakan untuk aktivitas <i>counting blessings</i>. Instruksi yang diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut;</p> <p>“Dalam pekan yang pertama, teman-teman akan terlibat dalam aktivitas bersyukur. Kepada teman-teman telah dibagikan lembar aktivitas. Silahkan teman-teman mengisi terlebih dahulu bagian identitas yang terletak di pojok kanan atas. Sudah selesai? Sekarang mari kita membaca bersama-sama instruksi yang terdapat pada lembar di hadapan teman-teman.</p> <p>‘Terdapat banyak hal dalam kehidupan kita, baik kecil maupun besar, yang dapat kita syukuri. Pikirkan kembali apa yang terjadi kemarin dan tuliskan pada garis yang telah disediakan lima hal yang kamu syukuri’</p> <p>Jika sudah menyelesaikan lembar aktivitas silahkan teman-teman acungkan tangannya dan akan saya kumpulkan lembar aktivitas tersebut”</p> <p>5. Setelah semua siswa yang bersedia untuk mengikuti penelitian mengumpulkan lembar aktivitas, penulis mengucapkan terimakasih atas waktu dan kesediaan partisipan penelitian. Penulis juga menyampaikan bahwa akan berjumpa lagi dengan partisipan keesokan harinya dengan menyampaikan;</p> <p>“Terimakasih atas kesediaan dan waktu yang teman-teman berikan dalam mengikuti penelitian ini. Sampai jumpa besok”</p> <p>6. Pada hari Selasa hingga Jumat, penulis mengulang langkah empat dan lima.</p>	

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Jurnal Rujukan
	<p>7. Di hari Jumat, penulis memberikan siswa dua lembar aktivitas untuk diisi pada hari Sabtu dan Minggu. Penulis menyampaikan; “Dua lembar aktivitas ini akan teman-teman isi pada hari Sabtu dan Minggu. Ketua kelas akan membantu saya untuk memastikan apakah teman-teman telah mengisi lembar tersebut dengan meminta mengirimkan foto lembar yang telah teman-teman isi.”</p> <p>8. Pada hari Senin di pekan berikutnya, penulis mengumpulkan lembar aktivitas yang telah diisi oleh partisipan</p>	
	<p style="text-align: center;"><i>Three funny things</i></p> <p>1. Partisipan mendapatkan penjelasan bahwa mereka akan mengikuti kegiatan kedua yang sedikit berbeda dengan kegiatan pertama. Instruksi yang diberikan oleh penulis adalah; “Terimakasih karena teman-teman telah bersedia mengikuti aktivitas di pekan pertama dengan baik. Pada pekan kedua, teman-teman akan terlibat dalam aktivitas yang berbeda. Jika pada pekan pertama teman-teman diminta untuk menuliskan hal-hal yang teman syukuri. Maka pada pekan ini teman-teman akan diminta untuk mengingat hal-hal lucu yang teman-teman alami. Sampai di sini apakah ada pertanyaan? Sekali lagi jika di antara teman-teman ada yang merasa keberatan atau tidak ingin melanjutkan partisipasi dalam penelitian ini, teman-teman dapat langsung menghubungi saya dan mengundurkan diri. Jika tidak ada pertanyaan atau keberatan, kita akan mulai dengan aktivitasnya”</p>	<p>Gadner, F., Proyer, R. T., Ruch, W., Wyss, T (2013)</p> <p>Tagalidou, N., Baier, J., & Laireiter. A. N. (2019)</p> <p>Wellenzhon, S., Proyer, R. T., Ruch, W (2016)</p>

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Jurnal Rujukan
	<p>2. Penulis membagikan lembar kerja <i>three funny things</i> kepada partisipan penelitian. Penulis kemudian memberikan instruksi sebagai berikut; “Kepada teman-teman telah dibagikan lembar kerja untuk kegiatan yang kedua. Silahkan isikan terlebih dahulu identitas teman-teman pada bagian yang tersedia. Jika sudah selesai kita akan bersama-sama membaca instruksi yang terdapat dalam lembar aktivitas ‘Tuliskan tiga hal lucu yang dialami atau dilakukan dan berikan penjelasan bagaimana hal tersebut dapat terjadi.’ Jika sudah menyelesaikan lembar aktivitas silahkan teman-teman acungkan tangannya dan akan saya kumpulkan lembar aktivitas tersebut”</p> <p>3. Setelah semua siswa mengumpulkan lembar aktivitas, penulis mengucapkan terimakasih atas waktu dan kesediaan partisipan penelitian. Penulis juga menyampaikan bahwa akan berjumpa lagi dengan partisipan keesokan harinya. Penulis menyampaikan; “Terimakasih atas kesediaan dan waktu yang teman-teman berikan dalam mengikuti penelitian ini. Sampai jumpa besok”</p> <p>4. Pada hari Selasa hingga Jumat, penulis mengulang langkah empat dan lima.</p> <p>5. Di hari Jumat, penulis memberikan siswa dua lembar aktivitas untuk diisi pada hari Sabtu dan Minggu. Penulis menyampaikan; “Dua lembar aktivitas ini akan teman-teman isi pada hari Sabtu dan Minggu. Ketua kelas akan membantu</p>	

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Jurnal Rujukan
	<p>saya untuk memastikan apakah teman-teman telah mengisi lembar tersebut dengan meminta mengirimkan foto lembar yang telah teman-teman isi.”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1070 443 1765 544">6. Pada hari Senin di pekan berikutnya, penulis mengumpulkan lembar aktivitas yang telah diisi oleh partisipan. <li data-bbox="1070 544 1765 951">7. Setelah partisipan menyelesaikan kegiatan kedua, partisipan diminta untuk kembali mengisi kuesioner <i>subjective well being</i>. Instruksi yang diberikan oleh penulis adalah; “Saat ini teman-teman telah menyelesaikan rangkaian aktivitas selama dua pekan. Kepada teman-teman akan dibagikan kuesioner berkaitan dengan kebahagiaan teman-teman. Silahkan dibuka pada halaman pertama, saya akan memandu pengisian kuesioner. Silahkan acungkan tangan jika masih ada yang merasa kebingungan atau kesulitan dalam mengisi kuesioner tersebut.” <li data-bbox="1070 951 1765 1185">8. Setelah selesai, penulis mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh partisipan dan mengucapkan terimakasih atas kesediaan partisipan mengikuti rangkaian penelitian. Penulis menyampaikan bahwa pemberian <i>reward</i> akan dilakukan setelah memastikan partisipan yang dapat mengikuti rangkaian penelitian dari awal hingga akhir 	

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen dan variabel dependen yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Independent variable* (IV) atau variabel bebas (variabel X) adalah variabel yang diduga menyebabkan perubahan pada variabel lain (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). Dalam penelitian ini yang dimaksudkan sebagai variabel bebas adalah *intervensi psikologi positif*. Dua aktivitas yang dipilih dalam penelitian ini adalah *counting blessing* dan *three funny things*.
- b. *Dependent variable* (DV) atau variabel terikat (variabel Y) adalah variabel yang diduga dipengaruhi oleh satu atau lebih variabel bebas (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). Yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah *subjective well being* (SWB). SWB berfokus pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka, terutama dalam kaitannya dengan penilaian kepuasan (baik dengan kehidupan secara umum maupun dengan domain spesifik seperti pernikahan dan pekerjaan) serta kaitannya dengan *mood* dan emosi yang merefleksikan suatu kejadian (Diener, Tamir, & Scollon, 2006).

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

- a. Intervensi psikologi positif

Dua aktivitas dalam intervensi psikologi positif yang diterapkan dalam penelitian ini adalah; *counting blessings* dan *three funny things*. Dalam *counting blessings* partisipan akan diminta untuk menuliskan lima hal yang mereka syukuri setiap harinya selama tujuh hari. Aktivitas ini akan disusul dengan aktivitas *three*

funny things dimana partisipan akan diminta untuk menuliskan tiga hal terluce yang mereka alami setiap harinya selama tujuh hari.

b. *Subjective Well-Being (SWB)*

SWB diukur berdasarkan dua aspek yang berbeda yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif dalam SWB mengukur kepuasan hidup umum dan kepuasan hidup sedangkan aspek afektif mengukur frekuensi afek positif dan negatif yang dirasakan individu. Penjelasan lebih lanjut mengenai masing-masing dimensi dalam SWB adalah sebagai berikut:

1. Kepuasan hidup global

Kepuasan hidup global berkaitan dengan bagaimana individu menilai kepuasaannya secara umum berdasarkan pada evaluasi retrospektif tentang kehidupan secara keseluruhan (Cunsolo, 2017). Kepuasan hidup global dapat dilihat dari skor yang didapatkan individu menggunakan pengukuran *student's life satisfaction scale (SLSS)*.

2. Kepuasan domain

Kepuasan domain adalah bagaimana individu menilai kepuasaannya area spesifik seperti pekerjaan, hubungan, kesehatan, dan lain sebagainya. Hal ini dapat tercermin melalui skor yang didapatkan oleh individu dalam pengukuran menggunakan *Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS)*.

3. Komponen Afektif (Afek Positif dan Afek Negatif)

Secara umum, afek positif merefleksikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif, dan terjaga. Afek positif yang tinggi adalah keadaan diri yang

penuh dengan energi, berkonsentrasi, dan memiliki keterlibatan yang menyenangkan. Di satu sisi, kondisi afek positif yang rendah dikarakteristikan dengan kesedihan dan kelesuan (Watson & Clark, 1988). Komponen afektif dapat diukur melalui frekuensi individu mengalami afek positif dan afek negatif. Salah satu pengukuran afek positif yang telah banyak digunakan pada siswa setara sekolah menengah atas adalah *positive affect negative affect schedule* (PANAS).

3.4. Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas gabungan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* terhadap peningkatan *subjective well-being* remaja akhir yang memiliki banyak resiko berkaitan dengan peningkatan frekuensi afek negatif dan penurunan kepuasan hidup. Batasan usia remaja akhir adalah dalam rentang 15 tahun hingga penghujung usia belasan tahun atau sekitar usia 18 – 19 tahun. Dengan kata lain, subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa-siswa yang berada pada rentang usia 15 – 19 tahun.

Intervensi psikologi positif merupakan prosedur yang menasar kepada peningkatan individu dari level fungsi ‘dapat diterima’ menjadi ‘baik.’ Intervensi ini dirancang untuk kategori kelompok yang tidak mengalami gangguan jiwa (Parks & Biswas-Diener, 2013) sehingga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah individu yang belum pernah mendapatkan diagnosis gangguan psikologis baik oleh psikolog/psikiater sebelumnya. Individu yang pernah atau sedang

mendapatkan terapi baik berupa farmakoterapi maupun psikoterapi tidak memenuhi syarat untuk mengikuti penelitian ini.

Penelitian dilakukan di SMA X dimana berdasarkan hasil pengumpulan data awal ditemukan indikasi kondisi *subjective well-being* yang rendah. Intervensi akan dilakukan selama kurang lebih 15 hari sehingga siswa yang mengikuti penelitian ini diharapkan bersedia mengikuti rangkaian intervensi dari awal hingga akhir. Partisipan yang tidak mengikuti rangkaian intervensi dari awal hingga akhir tidak akan diikutsertakan dalam pengolahan data.

Berdasarkan kriteria tersebut terpilih 76 siswa yang dapat mengikuti penelitian. Tujuh puluh enam siswa tersebut berasal dari siswa yang duduk di bangku kelas X dan XI. Masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen terdiri atas satu kelas X dan satu kelas XI. Pengelompokan tidak dilakukan secara acak yang merupakan ciri dari *nonequivalent comparison group design*. Total terdapat 35 partisipan yang termasuk dalam kelompok eksperimen dan 41 partisipan yang termasuk dalam kelompok kontrol.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

3.5.1. Instrumen penelitian

a. Intervensi psikologi positif

Masing-masing partisipan akan diberikan lembar kerja berkaitan dengan *counting blessings* dan *three funny things*. Bentuk lembar kerja tersedia pada bagian lampiran. Dalam pengisian *counting blessing* partisipan akan diberikan instruksi sebagai berikut “Terdapat banyak hal dalam kehidupan kita, baik besar maupun

kecil, yang dapat kita syukuri. Silahkan ingat kembali apa yang terjadi kemarin hingga hari ini dan tuliskan di kolom yang telah disediakan lima hal yang kamu syukuri.” Partisipan melakukan aktivitas ini setidaknya satu kali dalam sehari dalam kurun waktu tujuh hari.

Berkaitan dengan aktivitas *three funny things*, partisipan akan diminta untuk mengisi lembar kerja yang berbeda. Lembar kerja dapat dilihat dalam bagian lampiran. Dalam pengisian *three funny things* partisipan akan diberikan instruksi sebagai berikut “Terdapat banyak hal menyenangkan dan lucu yang kita alami sehari-hari. Silahkan ingat kembali apa yang terjadi kemarin hingga hari ini dan tuliskan di kolom yang telah disediakan tiga hal terluca yang kamu alami dan mengapa hal tersebut dapat terjadi.” Partisipan melakukan aktivitas ini setidaknya satu kali dalam sehari dalam kurun waktu tujuh hari.

b. *Subjective well-being*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala yang berbeda. Skala yang pertama yaitu *student's life satisfaction scale (SLSS)* yang mengukur kepuasan hidup secara umum pada siswa. Skala yang kedua adalah *brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS)* yang berguna untuk mengukur domain-domain kehidupan penting pada siswa. Skala yang terakhir adalah PANAS yang dapat mengukur baik afek positif (*positive affect/PA*) maupun afek negatif (*negative affect/NA*).

3.5.2. Reliabilitas instrumen penelitian

Secara umum, seluruh alat ukur yang digunakan telah terbukti reliabel dan valid untuk digunakan kepada siswa SMA di negara-negara barat. Berdasarkan hasil uji

coba alat ukur pada 125 siswa SMA dengan rentang usia 15-17 tahun, didapatkan hasil yang tercantum pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Hasil Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Cronbach's Alpha	N of Items
SLSS	.768	7
BMSLSS	.824	5
<i>Positive affect</i> (PANAS)	.770	10
<i>Negative affect</i> (PANAS)	.844	10

Kriteria reliabilitas yang digunakan adalah kriteria George & Mallery (2003, dalam Gliem & Gliem 2003) yang dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3.
Kriteria Reliabilitas George dan Mallery (2003, dalam Gliem & Gliem, 2003)

Kategori	Kriteria
>0,9	Sangat baik (<i>excellent</i>)
0,899 – 0,8	Baik (<i>good</i>)
0,799 – 0,7	Dapat diterima (<i>acceptable</i>)
0,699 – 0,6	Dipertanyakan (<i>questionable</i>)
0,599 – 0,5	Buruk (<i>poor</i>)
< 0,5	Tidak dapat diterima (<i>unacceptable</i>)

Berdasarkan hasil pada Tabel 3.2 diketahui bahwa untuk skala SLSS didapatkan $\alpha = 0,768$ atau dengan kata lain termasuk dalam kriteria dapat diterima (*acceptable*). Skala BMSLSS menunjukkan $\alpha = 0,824$ yang termasuk ke dalam kriteria baik (*good*). Skala PANAS dibagi ke dalam dua uji reliabilitas yang berkaitan dengan afek positif (*positive affect*) dan afek negatif (*negative affect*). Afek positif menunjukkan $\alpha = 0,77$ yang termasuk dalam kriteria dapat diterima (*acceptable*) sedangkan afek negatif menunjukkan $\alpha = 0,844$ yang termasuk dalam kriteria baik (*good*). Secara umum reliabilitas skala yang akan digunakan sudah baik dan dapat dilanjutkan dengan uji validitas.

3.5.3. Validitas instrumen penelitian

Validitas mengacu pada tingkat ketepatan pengukuran. Instrumen pengukuran konstruk yang valid adalah instrumen yang memang mengukur apa yang ingin diukur (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2009). Terdapat tiga metode yang dapat digunakan untuk mengumpulkan bukti validitas yaitu bukti berdasarkan konten (*evidence based on content*), bukti berdasarkan struktur internal (*evidence based on internal structure*), dan bukti berdasarkan hubungan dengan variabel lain (*evidence based on relation to other variables*). Pada penelitian kali ini pengumpulan bukti validitas dilakukan dengan menggunakan bukti berdasarkan konten dan bukti berdasarkan struktur internal. Bukti berdasarkan konten didapatkan dengan cara meminta *expert* menilai sejauh mana item, tugas, atau pertanyaan dari tes atau instrumen merepresentasikan domain konstruk. Pengumpulan bukti berdasarkan konten dilakukan oleh tiga orang dosen sekaligus psikolog yaitu; Dr. Duta Nurdibyanandaru, M.S., Psikolog, Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, dan Sayidah Aulia ul Haque, M.Psi., Psikolog. Kritik/saran untuk skala yang dinilai oleh *expert judgement* pada Tabel 3.4;

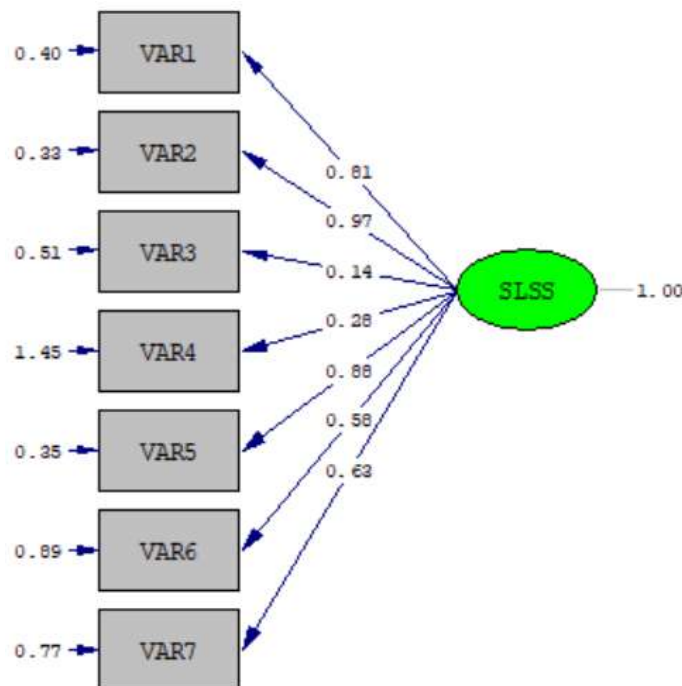
Tabel 3.4.
Hasil *Expert Judgement*

Nama	Pekerjaan	Kritik/saran
Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog	Dosen	Beberapa terjemahan masih terasa agak kaku. Lihat catatan di dalam
Dr. Duta Nurdibyanandaru, M.S., Psikolog	Dosen	1. Perhatikan pemilihan kata/istilah dalam bahasa Indonesia (lihat catatan pada naskah) 2. Perhatikan adanya kata serapan di bahasa Indonesia yang diterjemahkan dalam bahasa Inggris memiliki padanan kata lain di bahasa Inggris
Sayidah Aulia ul Haque, M.Psi., Psikolog	Dosen	Sudah baik, hanya beberapa kata yang perlu diterjemahkan secara lebih kontekstual tidak hanya tekstual

Bukti validitas berdasarkan pada struktur internal didapatkan dengan melakukan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan menggunakan aplikasi Lisrel 8.0. Berikut adalah hasil CFA yang dilakukan kepada 123 siswa SMA dengan rentang usia 15-17 tahun.

a. *Student's Life Satisfaction Scale (SLSS)*

Penelitian sebelumnya telah mengumpulkan bukti validitas SLSS melalui analisis faktorial, hubungan dengan pengukuran kepuasan hidup yang lainnya, *criterion-related validity*, dan *predictive validity* (Huebner, Suldo & Valois, 2003). Berdasarkan hasil *confirmatory factor analysis*, didapatkan bukti-bukti validitas seperti pada Gambar 3.2. dan Tabel 3.5.



Gambar 3.2. *Path Diagram SLSS*

Tabel 3.5.
Hasil CFA SLSS

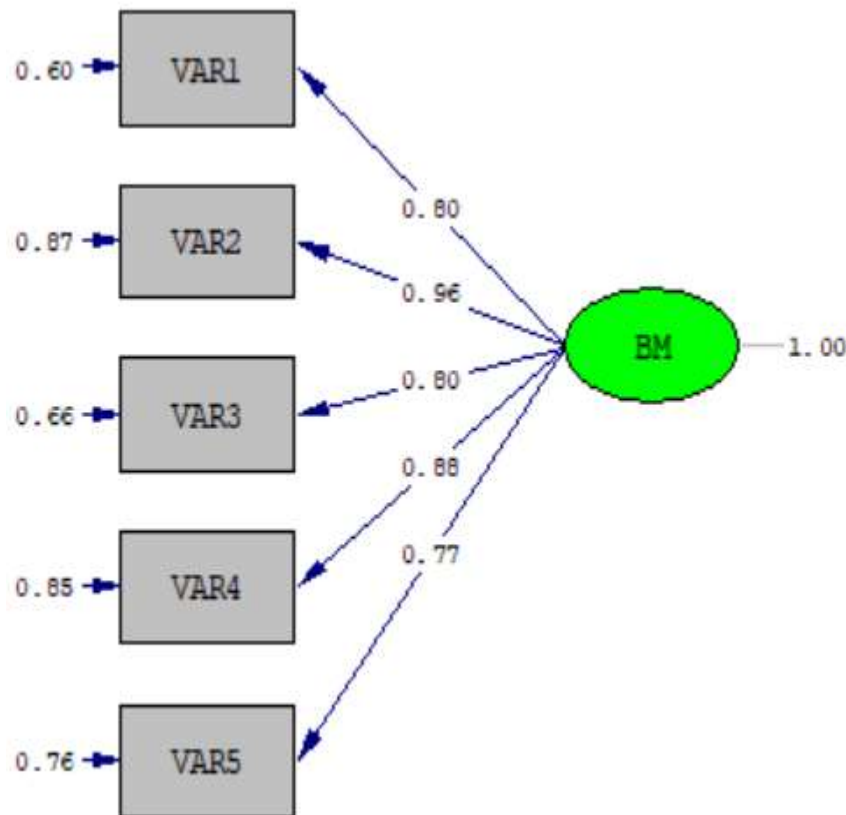
Kriteria Uji	Batas Kritis (Wijanto, 2008)	Hasil Hitung	Keterangan
NFI	≥ 0.90	0.90	Good fit
NNFI	≥ 0.90	0.90	Good fit
CFI	≥ 0.90	0.93	Good fit
IFI	≥ 0.90	0.93	Good fit
RFI	≥ 0.90	0.85	Kurang fit
RMR	≤ 0.05	0.083	Kurang fit
GFI	≥ 0.90	0.92	Good fit
AGFI	≥ 0.90	0.84	Kurang fit

Dari hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk menguji kecocokan dalam rangka mencari bukti validitas SLSS.

Dari beberapa kriteria pada Tabel 3.5 ditemukan bahwa model memiliki *good fit*, sehingga didapatkan bukti bahwa item SLSS yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia memang mengukur konstruk yang ingin diukur.

b. *Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS)*

BMSLSS terbukti memiliki properti psikometri yang baik dan telah terbukti valid digunakan pada siswa yang duduk di kelas 6 hingga 12 (Huebner, Suldo, & Valois, 2003).



Gambar 3.3 Path Diagram BMSLSS

Tabel 3.6.
Hasil CFA BMSLSS

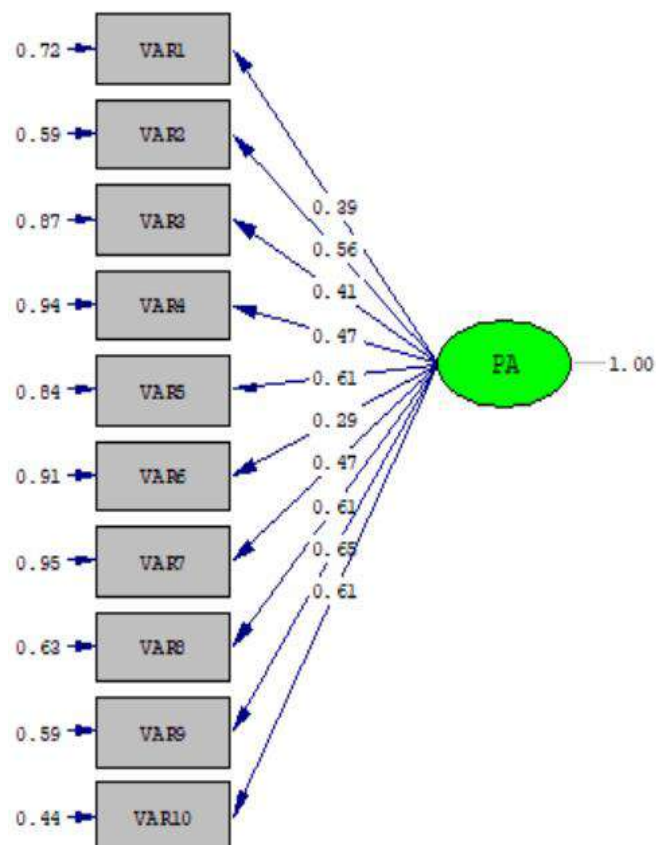
Kriteria Uji	Batas Kritis (Wijanto, 2008)	Hasil Hitung	Keterangan
NFI	≥ 0.90	0.96	Good fit
NNFI	≥ 0.90	0.95	Good fit
CFI	≥ 0.90	0.97	Good fit
IFI	≥ 0.90	0.97	Good fit
RFI	≥ 0.90	0.91	Good fit
RMR	≤ 0.05	0.056	Kurang fit
GFI	≥ 0.90	0.96	Good fit
AGFI	≥ 0.90	0.89	Kurang fit

Dari hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk menguji kecocokan dalam rangka mencari bukti validitas BMSLSS. Sesuai dengan Tabel 3.6, dari beberapa kriteria ditemukan bahwa model

memiliki *good fit*, sehingga didapatkan bukti bahwa item BMSLSS yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia memang mengukur konstruk yang ingin diukur.

c. PANAS

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa PANAS memiliki *predictive validity* dan *construct validity* pada sampel remaja berusia 14-19 tahun (Jovanovic & Jerkovic, 2016). Hasil CFA pada afek positif dapat dilihat pada Gambar 3.4 dan Tabel 3.7 sedangkan hasil CFA pada afek negatif dapat dilihat pada Gambar 3.5 dan Tabel 3.8.

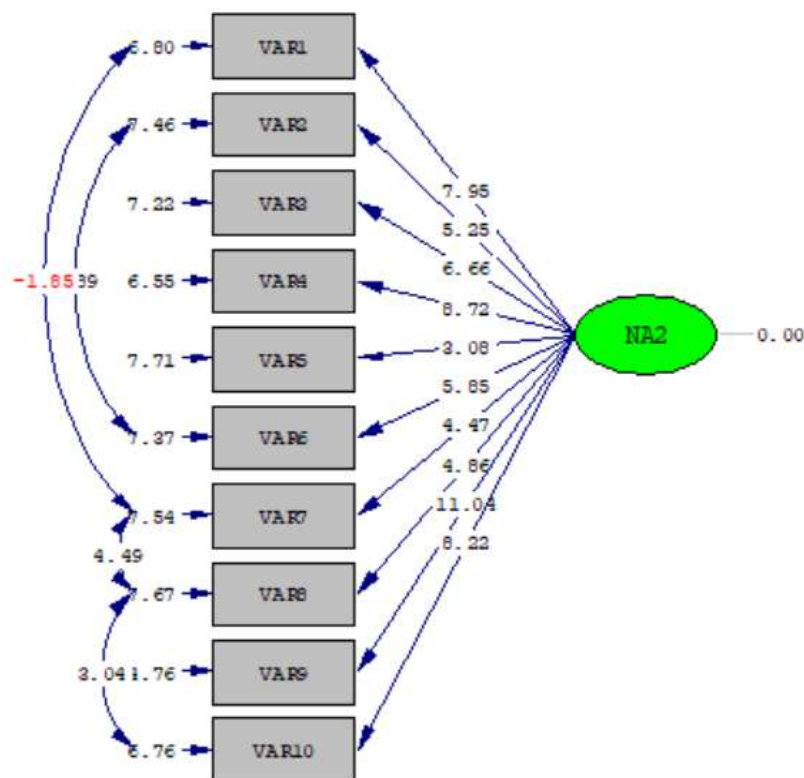


Gambar 3.4 Path Diagram Positive Affect

Tabel 3.7.
Hasil CFA *Positive Affect*

Kriteria Uji	Batas Kritis (Wijanto, 2008)	Hasil Hitung	Keterangan
NFI	≥ 0.90	0.89	Kurang fit
NNFI	≥ 0.90	0.96	Good fit
CFI	≥ 0.90	0.97	Good fit
IFI	≥ 0.90	0.97	Good fit
RFI	≥ 0.90	0.86	Kurang fit
RMR	≤ 0.05	0.066	Kurang fit
GFI	≥ 0.90	0.93	Good fit

Dari hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk menguji kecocokan dalam rangka mencari bukti validitas PANAS. PANAS terdiri atas dua pengukuran yaitu pengukuran *positive affect* dan *negative affect*. Gambar 3.4 dan Tabel 3.7 menunjukkan bahwa model *positive affect* memiliki bukti *good fit*, sehingga didapatkan bukti bahwa item *positive affect* yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia memang mengukur konstruk yang ingin diukur.



Gambar 3.5 Path Diagram *Negative affect*

Tabel 3.8.
Hasil CFA *Negative Affect*

Kriteria Uji	Batas Kritis (Wijanto, 2008)	Hasil Hitung	Keterangan
NFI	≥ 0.90	0.92	Good fit
NNFI	≥ 0.90	0.94	Good fit
CFI	≥ 0.90	0.96	Good fit
IFI	≥ 0.90	0.96	Good fit
RFI	≥ 0.90	0.88	Kurang fit
RMR	≤ 0.05	0.081	Kurang fit
GFI	≥ 0.90	0.91	Good fit

Hasil yang serupa dengan *positive affect* ditemukan pada *negative affect*. Dari beberapa kriteria yang terdapat pada Tabel 3.8 ditemukan bahwa model *negative affect* memiliki *good fit*, sehingga didapatkan bukti bahwa item *negative affect* yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia memang mengukur konstruk yang ingin diukur.

3.6. Fidelitas Implementasi

Fidelitas implementasi merujuk pada sejauh mana intervensi atau program dilaksanakan sebagaimana dimaksudkan (Carroll dkk, 2007). Fidelitas implementasi dalam penelitian ini menggunakan kriteria *exposure/dose*. Kriteria ini berfokus pada jumlah intervensi yang diterima oleh partisipan, apakah frekuensi dan durasi dari intervensi sesuai dengan yang diberikan oleh perancang program (Carroll dkk, 2007). Jumlah intervensi untuk aktivitas *counting blessings* didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) dan Froh, Sefick, & Emmons (2008). Sedangkan untuk aktivitas *three funny things* didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan

oleh Seligman dkk (2005), Gandner dkk (2013), dan Wellenzhon, Proyer, & Ruch (2016).

3.7. Analisis Data

3.7.1. Statistik deskriptif

Statistik deskriptif berfokus pada deskripsi atau penjelasan set data (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). Dalam statistik deskriptif tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mendeskripsikan atau menyimpulkan data penelitian. Salah satu cara yang paling penting untuk mendeskripsikan dan memahami data adalah dengan mendapatkan pengukuran *central tendency* yang terdiri atas modus, median, dan *mean*.

3.7.2. Analisis statistik

1. Melakukan standarisasi skor masing-masing alat ukur untuk mendapatkan skor SWB. Standarisasi dilakukan karena masing-masing alat ukur memiliki bobot yang berbeda.
2. Standarisasi dilakukan dengan menghitung *z-score* masing-masing alat ukur lalu menghitung *T-score* berdasarkan hasil *z-score* yang didapat. Rumus *T-score* adalah:

$$T\text{-score} = 50 + 10(z)$$

3. Setelah mendapatkan *T-score*, dihitung skor SWB dengan cara menambahkan skor kepuasan umum, kepuasan dalam domain kehidupan, afek positif, dan dikurangi dengan afek negatif (Suldo & Shaffer, 2008). Dengan kata lain, rumus

mendapatkan skor SWB adalah:

$$SWB = T\text{-scoreSLSS} + T\text{-scoreBMSLSS} + T\text{-scorePA} - T\text{-scoreNA}$$

4. Skor SWB dihitung berdasarkan skor *pre-test* dan skor *post-test* yang didapatkan.
5. Menghitung *gain-score* SWB yang didapatkan dengan rumus berikut:

$$Gain\text{-score} = \text{Skor SWB } post\text{-test} - \text{Skor SWB } pre\text{-test}$$

6. Melakukan uji normalitas terhadap *gain-score* SWB. Jika ditemukan bahwa data pada dua kelompok berdistribusi normal, maka akan dilakukan uji beda t-test. Di satu sisi, jika ditemukan bahwa salah satu data dari dua kelompok tidak berdistribusi normal, maka akan dilakukan uji beda non-parametrik *Mann-Whitney*.
7. Menghitung *gain-score* dari skala SLSS, BMSLSS, PA dan NA untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Rumus *gain-score* adalah:

$$Gain\text{-score} = post\text{-test} - pre\text{-test}$$

8. Melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah distribusi data pada masing-masing kelompok memiliki distribusi normal atau tidak.
9. Jika ditemukan bahwa data berdistribusi normal, maka akan dilakukan uji beda t-test pada *gain-score* untuk melihat perbedaan peningkatan skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
10. Jika ditemukan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan uji beda non-parametrik Mann-Whitney pada *gain-score* untuk melihat perbedaan peningkatan skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

11. Jika ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, maka akan dilanjutkan dengan perhitungan *effect size* dan *statistical power*.