

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen (*pre-experimental research*). Dalam rancangan pre-eksperimental, peneliti mengamati satu kelompok utama dan melakukan intervensi di dalamnya sepanjang penelitian. Dalam rancangan ini, tidak ada kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen (Creswell, 2014).

3.2 Desain Penelitian Pre-Eksperimental

Menurut Christensen (dalam Seniati dkk, 2015) desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian. Desain atau perencanaan diperlukan sebelum dilakukan atau dibuatnya sesuatu agar hasilnya sesuai dengan keinginan atau harapan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *within-subject*. Disebut desain *within-subject* karena hanya menggunakan satu kelompok (Seniati dkk, 2015). Bentuk eksperimental yang digunakan adalah *one-group pretest-Posttest design*. Disebut demikian karena di dalam desain ini diberikan pengukuran (*pretest*) sebelum diberikannya perlakuan pada suatu kelompok (Sugiyono, 2008). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pada desain ini, dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yaitu *subjective well-being* yang telah dimiliki subjek terlebih dahulu. Setelah diberikan manipulasi atau *treatment* pelatihan bersyukur, dilanjutkan dengan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama (Seniati dkk, 2015).

Menurut Seniati dkk. (2015) desain ini dianggap baik karena menggunakan teknik kontrol konstansi terhadap *proactive history* dengan adanya *pretest* dan *posttest* tersebut. Dengan adanya *pretest*, *initial position* masing-masing subjek dapat diketahui sebelum diberikannya perlakuan (pelatihan bersyukur). Dalam hal ini *Pretest* menjadi pembanding bagi *Posttest* yang dengan demikian kesimpulan yang diperoleh dapat lebih meyakinkan bahwa VB (pelatihan bersyukur) menyebabkan peningkatan pada VT (*subjective well-being*).

Berikut ini simbol dan gambaran dari desain penelitian *pre-experimental one-group Pretest-Posttest design* yang akan dilakukan:

Tabel 3.1
Desain Penelitian

<i>Pretest (O₁)</i>	→	<i>Gratitude training (X)</i>	→	<i>Posttest (O₂)</i>
--------------------------------	---	-------------------------------	---	---------------------------------

Keterangan:

O₁ : *Pretest* dengan menggunakan skala SWLS dan SPANE untuk mengukur *Subjective well-being*

X : Manipulasi yang diberikan berupa pelatihan bersyukur (*gratitude training*)

O₂ : *Posttest* dengan menggunakan skala SWLS dan SPANE untuk mengukur *subjective well-being*

3.3 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.3.1 Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan penjabaran tentang apa dan bagaimana fungsi masing-masing variabel yang hendak diteliti. Di dalam penelitian terdapat berbagai macam variabel yaitu variabel terikat, variabel bebas, dan variabel kontrol.

3.3.2 Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2008), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan.

a. Definisi Konseptual

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) adalah sebuah penilaian masing-masing individu terhadap kualitas hidup yang ia jalani, yang di dalamnya terdapat aspek kebahagiaan, kepuasan hidup, afek positif dan negatif serta aspek spesifik lainnya di dalam hidup.

b. Definisi Operasional

Subjective well-being adalah evaluasi atau penilaian diri mengenai tingkatan kebahagiaan remaja di panti asuhan secara subjektif yang meliputi tiga komponen, yaitu: kepuasan hidup yang diukur dengan SWLS (*Satisfaction with Life Scale*), induksi afek positif dan pengurangan afek negative yang diukur dengan SPANE (*Scale of Positive Affect and Negative Experience*).

3.3.3 Intervensi Pelatihan

Menurut Sugiyono (2008) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pelatihan Bersyukur (*Gratitude training*) yang diberikan sebagai bentuk manipulasi dan *treatment*.

a. Definisi Konseptual

Gratitude training dalam penelitian ini merupakan kegiatan pemberian pemahaman dan keterampilan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidup baik dalam bentuk ucapan maupun perbuatan.

b. Definisi Operasional

Gratitude training adalah pemberian perlakuan berupa pelatihan dan instruksi yang didasarkan pada modul yang dibuat menurut teori dan penelitian sebelumnya oleh Emmons (2007) yang berisi materi mengenai pemahaman rasa

syukur, mengisi jurnal kebersyukuran, mengingat keburukan masa lalu, bertanya pada diri sendiri, melihat ke dalam diri, merasakan indera, dan berjanji untuk bersyukur.

3.3.4 Variabel Kontrol

Variabel kontrol adalah variabel yang dibuat konstan sehingga pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat tidak dipengaruhi oleh faktor luar yang tidak diteliti (Sugiyono, 2008). Variabel kontrol merupakan variabel bebas jenis khusus karena variabel ini secara potensial juga dapat memengaruhi variabel terikat (Creswell, 2010). Peneliti menggunakan prosedur-prosedur statistik (seperti, analisis covariance) untuk mengontrol variabel-variabel ini. Variabel tersebut bisa saja merupakan variabel demografis atau personal (seperti, umur atau gender) yang memang perlu “dikontrol” sehingga pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat benar-benar dapat diidentifikasi (Creswell, 2010).

Di dalam penelitian ini, variabel-variabel yang hendak dikontrol adalah jenis kelamin, usia, tingkat *subjective well-being*, dan latar belakang keluarga. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan validitas internal dan eksternal penelitian. Menurut Seniaty dkk. (2011), validitas internal berkaitan dengan sejauh mana hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat yang ditemukan dalam penelitian. Semakin kuat hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat maka semakin besar validitas internal suatu penelitian. Pada penelitian eksperimental, validitas yang ingin dicapai adalah validitas internal karena penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan variabel bebas untuk dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat, yang dalam penelitian ini adalah pengaruh diberikannya pelatihan bersyukur terhadap peningkatan *subjective well-being*. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal dan eksternal, antara lain:

Tabel 3.2
Ancaman-ancaman terhadap validitas internal dan eksternal

No.	Jenis Ancaman	Deskripsi Ancaman	Tindakan Responsif
1	<i>History</i>	Seiring berjalannya waktu selama penelitian, ada banyak peristiwa bermunculan yang dapat mempengaruhi hasil yang tidak diharapkan.	Peneliti mengontrol variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil.
2	Mortalitas	Partisipan dapat saja mundur dari penelitian disebabkan banyak alasan. Sehingga tidak dapat diketahui hasil dari individu tersebut.	Peneliti merekrut sebanyak mungkin partisipan untuk mengantisipasi para partisipan yang mundur.
3	Antara sejarah dan <i>treatment</i>	Karena hasil ekperimental terkait waktu, peneliti sering kali tidak mampu mengeneralisasi hasil penelitian untuk situasi masa lalu dan masa depan.	Peneliti memperjelas karakteristik responden

Sumber: Seniati, dkk (2011)

3.4 Subjek Penelitian

Karakteristik subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah:

1. Berusia 12-21 tahun
2. Tinggal di Panti Asuhan Ar-Riyaadhul Jannah

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Menurut Azwar (2007), skala merupakan alat ukur psikologi yang biasanya digunakan untuk mengukur aspek yang antara lain memiliki ciri stimulusnya ambigu serta tidak terdapat jawaban benar atau salah. Bentuk skala yang digunakan adalah skala langsung, dimana yang menjawab atau mengisi skala adalah subjek yang diteliti.

Peneliti memberikan skala kepada partisipan secara langsung dengan menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2014) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala yang diberikan pada penelitian ini adalah skala *subjective well-being* yang terdiri dari skala kepuasan hidup (*Satisfaction with life scale*) dan skala pengalaman positif dan negatif (*scale of positive and negative experience*). Instrumen *Subjective well-being* diberikan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan bersyukur.

3.5.1 Instrumen *Subjective well-being*

Subjective well-being menurut Diener (2009) terdiri atas tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kepuasan hidup akan diukur oleh skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) yang dibuat oleh Diener, dkk (1985), sedangkan afek positif dan afek negatif akan diukur oleh SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) yang juga dibuat oleh Diener (2009). Peneliti menggunakan skala yang sudah diterjemahkan dan digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Orina (2015).

a. *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

SWLS merupakan instrumen baku yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin pada tahun 1985. SWLS adalah instrumen untuk mengukur penelitian kognitif individu tentang kepuasan hidup secara keseluruhan. Skala ini tidak mengukur domain kepuasan, seperti finansial atau kesehatan, tetapi mengizinkan

subjek untuk mengintegrasikan domain atau sumber kepuasan hidup manapun yang mereka pilih (Diener, 2009).

Instrumen ini terdiri atas lima item pernyataan yang masing-masing memiliki 7 skala jawaban dengan kategorisasi 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). SWLS merupakan instrumen dengan jenis skala Likert dan menghasilkan data yang bersifat ordinal. Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa SWLS memiliki koefisien reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu antara 0,78 – 0,91 (Diener, 2006).

Berikut ini akan disajikan tabel kategorisasi penilaian kepuasan hidup beserta deskripsi dari masing-masing kategorinya berdasarkan norma baku SWLS yang disusun oleh Diener (2006).

Tabel 3.3
Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Skor SWLS

Skor	Kategori Penilaian	Deskripsi
30–35	Sangat Puas	Responden pada kategori ini sangat puas dan mencintai kehidupan mereka. Kehidupannya tidak sempurna, tetapi mereka merasa segala sesuatu berjalan dengan baik. Walaupun begitu, tidak berarti mereka memiliki kepuasan mutlak terhadap kehidupannya. Responden pada kategori ini sebagian besar menemukan kepuasan dengan adanya tantangan dan kemajuan hidup mereka. Kehidupan mereka menyenangkan dan hampir setiap aspek hidupnya (pekerjaan, pendidikan, keluarga, hobi, dll) berjalan dengan baik.
25–29	Puas	Responden pada kategori ini menyukai kehidupan mereka dan merasa kehidupannya berjalan lancar. Kehidupan mereka tentu saja tidak sempurna, bahkan pada

		beberapa hal mereka merasa kurang puas, tetapi perasaan kurang puas tersebut dapat dikurangi dengan pemberian motivasi.
20–24	Cukup Puas	Responden yang berada pada kategori ini secara umum merasa puas dengan kehidupannya, tetapi ada beberapa aspek kehidupan yang dianggap tidak memuaskan dan sangat memerlukan perbaikan. Kategori ini kebanyakan diisi oleh responden yang berasal dari negara-negara berkembang.
15–19	Kurang Puas	Responden pada kategori ini rata-rata memiliki banyak masalah-masalah kecil pada beberapa aspek kehidupannya, atau memiliki masalah besar pada satu aspek kehidupan.
10–14	Tidak Puas	Responden pada kategori ini umumnya merasa tidak puas dengan kehidupannya dan beberapa aspek kehidupannya tidak berjalan lancar. Responden pada kelompok ini

		dianjurkan sering berbincang dengan konselor agar dapat berubah ke arah yang lebih baik.
5-9	Sangat Tidak Puas	Responden yang berada pada kategori ini umumnya merasa sangat tidak puas dengan kehidupannya karena mereka merasa seluruh aspek kehidupannya karena mereka merasa seluruh aspek kehidupannya berjalan dengan tidak lancar atau buruk. Responden pada kelompok ini bahkan dapat dikatakan memiliki gangguan fungsi kehidupan, sehingga mereka dianjurkan untuk berkonsultasi dengan Psikolog atau Psikiater.

Sumber: Diener (2006)

b. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

SPANE adalah instrument yang dibuat oleh Diener (2009). Skala ini terdiri atas 12 item pernyataan, yaitu enam item mengenai pengalaman positif, dan enam item mengenai pengalaman negatif. Masing-masing item dinilai menggunakan nilai 1-5, dengan kategori 1 (sangat jarang atau hampir tidak pernah) sampai dengan 5 (sangat sering atau selalu). Skala ini telah diujicobakan kepada 689 subjek dari enam tempat berbeda dan memiliki nilai validitas yang tinggi dan konsisten, yaitu lebih dari 0,8 (Diener, 2009).

Berikut ini disajikan kategori penilaian mengenai *mood* dan emosi berdasarkan norma baku *Scale of Positive and Negative Experience* yang disusun oleh Diener (2009):

Tabel 3.4

Kategorisasi Penilaian Mood dan Emosi Berdasarkan Skor SPANE

Skor	Kategori	Deskripsi
$X \leq -9$	Kurang seimbang	Responden lebih sering merasakan atau mengalami emosi negative daripada positif, atau merasakan salah satu emosi negatif yang sangat kuat.
$-8 \leq X \leq 8$	Seimbang	Responden merasakan atau mengalami emosi negatif dan positif secara seimbang.
$X \geq 9$	Sangat seimbang	Responden lebih sering mengalami emosi positif daripada negatif, tetapi masih dapat disebut seimbang.

Sumber: Diener (2009)

Penjelasan *blueprint* skala *subjective well-being* dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut ini:

Tabel 3.5
Blueprint skala subjective well-being

Skala	Indikator	Item
Kepuasan Hidup	Merasa puas dengan kondisi hidup	1, 2, 3
	Mengevaluasi kehidupan	4, 5
SPANE	Afek positif	1, 3, 5, 7, 9, 11
	Afek negatif	2, 4, 6, 8, 10, 12

3.5.2 Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas sangat penting dalam penelitian, untuk itu peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen kepada 32 orang remaja yang tinggal di panti asuhan.

3.5.1.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kemampuan skala psikologi untuk menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2010). Proses validasi instrumen penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 22.0 dengan rumus berikut:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

N = jumlah responden

X = butir-butir pertanyaan

Y = skor total

Interpretasi valid tidaknya suatu butir soal dari hasil pencarian dengan menggunakan program SPSS dapat dilakukan dengan melihat korelasi item total positif dan nilainya lebih besar daripada r kriteria yang ditetapkan. Sebagian ahli

berpendapat bahwa r kriteria adalah 0,3 sehingga jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0,3 maka item dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi. Indeks daya diskriminasi item menunjukkan sejauh mana item-item yang bersangkutan berfungsi sama dengan skala atau instrument tersebut (Armaeni, 2016). Sehingga item-item yang memiliki nilai koefisien korelasi positif kurang dari 0,3 tidak valid dan harus dihilangkan. Hasil uji validitas instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan koefisien korelasi item-total terendah pada SWLS adalah 0,429. Hal itu berarti seluruh item pada instrumen SWLS memiliki nilai koefisien yang lebih besar dari 0,3; sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item valid.

Instrumen SPANE memiliki nilai koefisien korelasi terendah adalah 0,320 yang masih lebih besar dari 0,3, sehingga seluruh item pada instrumen dapat dikatakan valid.

3.5.1.2 Uji reliabilitas

Menurut Sugiyono (2009), instrumen yang *reliable* adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur subjek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas instrumen mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur instrument tersebut dan mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas ditunjukkan dengan koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) yang besarnya berkisar antara 0 – 1. Semakin mendekati angka 1, maka reliabilitas tersebut tergolong tinggi (Armaeni, 2016). Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang dihitung dengan menggunakan bantuan *software SPSS* versi 22.0.

Peneliti berpatokan pada konsep kaidah reliabilitas Guilford. Berikut ini kriteria interpretasi reliabilitas yang dikemukakan Guilford:

Tabel 3.6
Kaidah reliabilitas oleh Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteri
> 0,9	Sangat reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup reliabel
0,2 – 0,39	Kurang reliabel
< 0,2	Tidak reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 22.0 yang telah dilakukan terhadap skala SWLS diperoleh indeks reliabilitas 0,767. Jika melihat klasifikasi interpretasi kaidah reliabilitas diatas, maka skala ini memiliki derajat reliabilitas yang tinggi atau reliabel.

Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas untuk skala SPANE yang mana merupakan skala multidimensi, sehingga didapatkan skor reliabilitas per-dimensi sebagai berikut:

Tabel 3.7
Tabel reliabilitas per dimensi SPANE

Dimensi	Koefisien reliabilitas	Kriteria reliabilitas
Positif	0,737	Reliabel
Negatif	0,708	Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen SPANE memiliki reliabilitas yang tinggi.

3.5.3 Rancangan Pedoman Pelaksanaan Penelitian

Berikut ini adalah penjelasan mengenai rancangan pedoman pelaksanaan pelatihan yang dibuat oleh peneliti:

a. Tempat Pelaksanaan

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di Panti Asuhan Ar-Riyadhul Jannah Kota Tangerang. Tepatnya di Aula Panti karena subjek yang merupakan remaja Panti tersebut, dan aula dirasa mumpuni untuk diadakannya pelatihan.

b. Waktu

Waktu pemberian perlakuan dilakukan pada pukul 19.00 WIB setiap pertemuan 1 sesi yang terdiri dari satu sampai dua kegiatan terencana setiap harinya. Setiap pertemuan membutuhkan 60 sampai 90 menit.

c. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan selama perlakuan adalah:

1. Laptop yang dipergunakan untuk menyajikan materi terkait, video, dan menyajikan musik yang diperlukan selama acara pelatihan berlangsung.
2. Proyektor, yang diperlukan untuk memproyeksikan materi dari laptop ke media proyeksi yang lebih besar sehingga materi dapat diterima seluruh peserta dengan baik.
3. Modul yang dirancang khusus, disusun, dan disiapkan sebagai pegangan para peserta selama acara berlangsung.
4. Alat tulis.

d. Prosedur

Penelitian ini akan memberikan perlakuan selama 7 sesi.

e. Pelaksana

Fasilitator atau orang yang membimbing pada saat dilakukan pelatihan bersyukur adalah orang yang termasuk dalam kriteria fasilitator yang telah ditentukan peneliti sebagai berikut:

Kualifikasi fasilitator adalah:

1. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik
2. Bertanggung jawab penuh terhadap penyampaian materi pelatihan
3. Menguasai materi yang diberikan dalam pelatihan tersebut
4. Menguasai metode dan teknik pelatihan
5. Bertindak sebagai fasilitator

f. Pemberian Pelatihan atau Perlakuan

Rancangan jadwal pelaksanaan pelatihan bersyukur di Panti Asuhan Ar-Riyadhul Jannah adalah sebagai berikut:

Tabel 3.8

Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Bersyukur

Sesi	Agenda	Tujuan Bahasan	Metode	Waktu
1	<i>Pretest</i>	Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif sebelum program <i>gratitude training</i>		20 menit
	Perkenalan tim peneliti & peserta pelatihan	<i>Building rapport</i>		15 menit
	<i>Briefing</i> dan Kontrak Belajar	Peserta mengetahui penjelasan program, memahami tujuan dan manfaat yang ingin dicapai melalui pelatihan, aturan main dan perkenalan. Sehingga terbangun suasana keakraban yang melancarkan komunikasi antar peserta dan tim pelaksana.	Ceramah dan diskusi singkat	35 menit
	Permainan	<i>Building rapport</i>		20 menit
2	Mereview pertemuan I	Mengakrabkan dan mengingat kembali program yang telah dilakukan		15 menit
	Kebahagiaan	Peserta dapat	Ceramah dan	30 menit

		mengungkapkan definisi kebahagiaan menurut pendapatnya masing-masing	presentasi	
	Rasa syukur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memahami pengertian syukur 2. Peserta mengetahui manfaat dari bersyukur 3. Peserta dapat mengetahui hubungan antara kebahagiaan dan rasa syukur 		40 menit
	<i>Gratitude Journal</i>	Peserta dapat mengisi hal-hal baik yang diingatnya sesuai dengan instruksi yang diberikan	Mengisi gratitude journal	30 menit
3	Mereview pertemuan II	Mengakrabkan dan mengingat kembali program yang telah dilakukan		15 menit
	Menonton video	Menstimulus rasa syukur peserta		30 menit

	<i>Remember the bad</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat mengambil hikmah dari tiap kejadian buruk yang dialaminya 2. Peserta menyadari bahwa kejadian buruk tersebut telah berlalu 3. Peserta berterima kasih kepada orang yang telah menolongnya keluar dari kesulitan 4. Peserta menyadari bahwa setiap orang memiliki masalah 	Ceramah, diskusi kelompok, presentasi	60 menit
4	Mereview pertemuan III	Mengakrabkan dan mengingat kembali materi sebelumnya		10 menit
	<i>Ask yourself 3 Questions</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat menjawab tiga pertanyaan yang ditujukan pada dirinya sendiri, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Apa yang telah saya terima dari orang lain? b. Apa yang telah saya berikan kepada orang lain? c. Apa masalah dan kesulitan yang telah saya sebabkan? 	Ceramah, diskusi grup, dan mengisi lembar kerja	60 menit

		2. Peserta menyadari hubungan timbal balik antara diri dan orang lain di sekitarnya		
5	Mereview pertemuan IV	Mengakrabkan dan mengingat kembali materi sebelumnya		10 menit
	<i>Come to your sense</i>	1. Peserta dapat merasakan setiap indera, merasakan jantung yang berdetak, nafas yang mengalir, dan anggota tubuh yang dapat bergerak 2. Menimbulkan kesadaran akan keadaan fisik yang akan memicu rasa syukur	Refleksi diri dengan memutar music	40 menit
	<i>Gratitude Prompts</i>		membantu peserta menyadari hal-hal kecil yang harus disyukuri	45 menit
	<i>Watch Your Language</i>	1. Peserta dapat berkata dengan kata-kata positif 2. Peserta mampu mensugesti diri untuk berkata-kata positif	Ceramah dan grup diskusi	25 menit
6	Mereview	Mengingat kembali materi		10 menit

	pertemuan V	sebelumnya		
	<i>Go through the motion</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu menentukan orang yang sangat ia syukuri 2. Peserta mampu membuat/menuliskan surat untuk orang tersebut sesuai instruksi yang diberikan 	Menuliskan surat syukur	45 menit
	<i>Make a Vow</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berjanji dalam hati untuk selalu bersyukur 2. Peserta memahami rasa syukur dan berkomitmen untuk melaksanakannya 3. Peserta melakukan rasa syukur dengan tidak mengeluh tentang pelatihan yang sedang dijalankan ini 	Mengisi lembar kerja	45 menit
	<i>Posttest</i>	Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif setelah program <i>gratitude training</i>		20 menit
7	Mereview rangkaian program	Para peserta dapat merasakan manfaat setelah mengikuti <i>gratitude training</i>	Diskusi kelompok	45 menit
	Permainan		ABC 5 Dasar Bersyukur	10 menit

	Penutupan		Berfoto bersama Pemberian kenang-kenangan	10 menit
--	-----------	--	--	----------

3.6 Analisa Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil skor SWB remaja yang sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*Posttest*). Hasil skor tersebut kemudian dihitung dan dikomparasi, untuk melihat efektivitasnya.

Teknik pengolahan data menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik. Statistik non parametric dapat digunakan pada data yang tidak bisa diproses dengan prosedur parametric. Jadi pada bentuk data apapun, tipe data apapun, jumlah data berapapun, prosedur non parametrik bisa digunakan (Santoso, 2006). Hal ini dikarenakan jumlah distribusi data yang tidak normal dan jumlah sampel yang sedikit. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah:

3.6.1 Perumusan Hipotesis

Rumusan hipotesis dua pihak:

$$H_0 : \pi_1 = \pi_2$$

$$H_a : M_1 \neq M_2$$

H_0 : *Gratitude training* tidak efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan

H_a : *gratitude training* efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada reamaja di panti asuhan

3.6.2 Penentuan Uji Statistik

Penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon, yakni signifikansi atau kemaknaan hipotesis komparatif dua sampel yang dependen (Armaeni, 2013), yang berasal dari populasi yang diberikan dua macam perlakuan, sebelum dan sesudah pelatihan

(Santoso, 2006). Program komputer yang digunakan yaitu *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release 22.0*.