

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (*CHARACTER STRENGTHS*)

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F100150119

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (*CHARACTER STRENGTHS*)

Diajukan Oleh :

FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F. 100 150 149

Telah disetujui untuk dipertahankan
Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :
Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIK/NIDN. 838/ 0624067301

Surakarta, 17 September 2019

HALAMAN PENGESAHAN

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (*CHARACTER STRENGTHS*)

OLEH :

FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F. 100 150 149

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Selasa, 17 September 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

Penguji Pendamping I

Dr. Daliman, SU

Penguji Pendamping II

Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Surakarta, 17 September 2019

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Susatyo Yuwono, S. Psi., M. Si., Psikolog

NIK/NIDN.838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fida Tazkiya Tsaqofi

NIM : F100150149

Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Peningkatan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada Remaja Melalui Pelatihan Kekuatan Karakter (*Character Strenght*)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya pribadi tanpa adanya plagiasi dari sumber manapun dan bantuan jasa pembuatan skripsi dari pihak lain. Apabila saya mengutip dari karya orang lain maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Apabila ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima segala konsekuensi. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 22 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Fida Tazkiya Tsaqofi

MOTTO

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

“Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”

(Q.S At-Talaq: 4)

”How to increase happiness : Exercise Your Character Strengths”

(Psikologi Positif)

”Hidup untuk meraih Ridho Allah dan bermanfaat bagi oranglain”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang penulis persembahkan untuk :

- Kepada kedua orang tua Ayah Hudori dan Mama Siti Nurhidayah

Terimakasih atas doa-doa yang tidak terputus dalam setiap sepertiga malam mu yang terus mengiringi proses Fida dalam menyusun skripsi ini. Dan telah selalu mendukung serta memberikan kasih dan sayang yang tak pernah henti.

- Adik Penulis, Wardah Amani dan Syauqi Dhiaulhaq

Terimakasih telah menjadi adik sekaligus teman dan sahabat serta pembawa semangat agar Kak Fida dapat menjadi seorang kakak yang teladan bagi adik-adik. Teruslah tumbuh menjadi pribadi yang baik, sholeh dan sholehah serta membanggakan mama dan ayah.

- Almamater Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Terimakasih telah menjadi wadah keilmuan yang memberikan saya banyak ilmu dan pengalaman terutama dalam bidang Psikologi.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis. Dan selaku dosen pembimbing akademik atas bantuan dan bimbingannya selama penulis menjalani studi serta selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu tulus dan ikhlas membimbing penulis disela-sela kesibukan dan keterbatasan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang senantiasa membimbing dan membagikan ilmu serta pengalaman berharga kepada penulis.
3. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan pelayanan demi kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi.

4. Orang tua, adik penulis dan bulek Riswanti serta keluarga besar terimakasih atas do'a, kasih sayang, dan support yang tak henti-hentinya diberikan kepada penulis sehingga penulis dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa.
5. Terkhusus Rayhan, Ridwan, Miftah, Yogi dan Naufal yang sudah meluangkan waktunya serta membantu peneliti dalam setiap proses dalam penelitian eksperimen yang dilakukan ini. serta teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah memberikan dukungan dan masukan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Bu Sriyatun, Guru Bimbingan Konseling Ibu Sarwo, Para Guru, staff dan siswa-siswi SMP Negeri 1 Ambarawa yang telah membantu, mendukung serta berpartisipasi dalam penelitian skripsi ini.
7. Keluarga besar Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Komisariat Al-Ghozali angkatan 2015 dan Asisten Teknik Konseling (Srikandi dan Griya Tekkon) atas doa, dukungan dan kebersamaan yang sangat berarti bagi penulis.
8. Sahabat penulis yakni Erni, Nafila, Fika, Wening, Syukriyah, Dewi dan Dita, terimakasih atas kebersamaan, semangat dan doa selama 4 tahun menimba ilmu di UMS.
9. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan cinta dan asih sayang-Nya kepada kita semua. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masi jauh dari kesempurnaan dan memiliki banyak kekurangan. Meskipun demikian, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan, Aamiin.

Alhamdulillahirobil 'aalamiin..

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 22 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	16
E. Keaslian Penelitian	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
A. Kesejahteraan Psikologis	18
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	18
2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis	20

	3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan Psikologis.....	29
	B. Pelatihan Kekuatan Karakter (<i>Character Strength</i>).....	34
	1. Pengertian Pelatihan	34
	2. Pengertian Kekuatan Karakter	36
	3. Klasifikasi Kekuatan Karakter	38
	4. Pengertian Pelatihan Kekuatan Karakter	47
	5. Tujuan Pelatihan Kekuatan Karakter	48
	6. Konsep Inti Kekuatan Karakter	49
	7. Tahapan Pelatihan Kekuatan Karakter	49
	C. Pengaruh antara Kekuatan Karakter dengan Kesejahteraan Psikologis.....	50
	D. Rumusan Hipotesis	55
BAB III	METODE PENELITIAN	57
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	57
	B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	57
	1. <i>Psychological Well-being</i>	57
	2. Pelatihan Kekuatan Karakter (<i>Character Strengths</i>	58
	C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.....	59
	1. Populasi.....	59
	2. Sampel Penelitian	59
	3. Teknik Sampling.....	59
	D. Metode Pengumpulan Data.....	61
	E. Validitas dan Reliabilitas	65
	1. Validitas	65

	2. Reliabilitas	68
	F. Desain Penelitian	69
	G. Rancangan Penelitian.....	71
	H. Prosedur Pelatihan Kekuatan Karakter	74
	I. Metode Analisis Data.....	80
	1. Teknik Uji Prasyarat	80
	2. Uji Hipotesis	81
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	83
	A. Orientasi Kancan.....	83
	B. Persiapan Penelitian	87
	1. Persiapan Administratif	87
	2. Proses Penentuan Subjek	87
	3. Persiapan Pengumpulan Data	89
	C. Hasil Penelitian	91
	1. Hasil Observasi	91
	2. Pelaksanaan Skoring	96
	3. Analisis Data	97
	D. Pembahasan	105
	E. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	113
BAB V	PENUTUP	115
	A. Kesimpulan	115
	B. Saran	115
	DAFTAR PUSTAKA	118
	LAMPIRAN.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint Psychological Well-being (Pre-test)</i>	63
Tabel 2. <i>Blueprint Psychological Well-being (Post-test)</i>	64
Tabel 3. Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Alpha Cronbach.....	68
Tabel 4. Desain Eksperimen	70
Tabel 5. Rancangan Pelatihan.....	72
Tabel 6. Rundown Pelatihan Kekuatan Karakter	77
Tabel 7. Persentase Hasil Screening.....	86
Tabel 8. Statistik Deskriptif.....	88
Tabel 9. Skor Kategorisasi.....	89
Tabel 10. Hasil Normalitas	97
Tabel 11. Hasil Homogenitas	98
Tabel 12. Hasil Uji Independen T-Test Hasil Uji Beda Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Perlakuan	99
Tabel 13. Hasil Uji Independen T-Test	99
Tabel 14. Hasil Paired Sample T-Test Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pre-test dan Post-test	102
Tabel 15. Hasil Paired Sample T-Test.....	103
Tabel 16. Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen	104
Tabel 17. Hasil Rumusan Kategorisasi.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Keterkaitan Antara Kekuatan Karakter Terhadap Kesejahteraan Psikologis	55
Gambar 2. Prosedur Penentuan Sampel Penelitian	60
Gambar 3. Persiapan Penelitian	76
Gambar 4. Alur Penelitian.....	76
Gambar 5. Rumus Kategori Skor (Azwar, 2012).....	88
Gambar 6. Penentuan Skor Kategorisasi.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2 Informed Consent & Skala Pengukuran	134
Lampiran 3 Validitas & Reliabilitas	144
Lampiran 4 Uji Asumsi & Hipotesis.....	160
Lampiran 5 Observasi Dan Dokumentasi	172
Lampiran 6 Modul Pelatihan	181
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	225

ABSTRAK

Remaja merupakan sosok yang terus mengalami perkembangan menuju pada kematangan jiwa, pada proses perkembangannya remaja mengalami permasalahan dimana kurang meningkatkan efektivitas dan memfungsikan aspek dalam dirinya sehingga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang kurang yang berdampak pada bidang akademiknya dimana remaja memiliki daya juang, motivasi dan optimisme yang rendah. Kesejahteraan psikologis rendah yang terjadi saat ini pada remaja ditandai dengan kurang bisa melawan tekanan sosial, tidak menyadari potensi diri dan hanya berfokus pada kekurangan diri, tidak memiliki tujuan dan daya juang untuk meraihnya serta kurang bisa memanfaatkan peluang untuk berkembang. Untuk memenuhi tugas tahap perkembangan masa remaja diharapkan remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena kesejahteraan psikologis akan berkontribusi terhadap prestasi dan memunculkan emosi positif. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dibutuhkan suatu perlakuan salah satunya dengan pelatihan kekuatan karakter maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kekuatan karakter dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan eksperimen *pretest – posttest control group design* dengan peserta pelatihan berjumlah 40 siswa SMPN 1 Ambarawa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini diketahui hasil Uji *Independent T-Test* antara kelompok eksperimen dan kontrol yang menunjukkan *mean* kelompok eksperimen sebesar 29.25 sedangkan *mean* kelompok kontrol sebesar 11.90 dengan signifikansi (2-tailed) = 0,000 < 0,005 serta hasil t hitung sebesar 6.009 > dari t tabel sebesar 2.024. Kemudian hasil dari Uji *Paired Sample T-Test* antara pretest dan postes kelompok eksperimen menunjukkan bahwa *mean* pretest sebesar 146.60 dan *mean* posttest sebesar 175.70 dengan signifikansi (2-tailed) = 0,000 < 0,005 serta hasil t hitung sebesar 12.666 > dari t tabel sebesar 2.093. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan kekuatan karakter efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja secara signifikan.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Kekuatan Karakter

ABSTRACT

Adolescents are a figure that continues to develop into the maturity of the soul, in the development of the youth experienced problems where less increase effectiveness and functioning aspects within itself so as to have a less psychological well-being level that has an impact on its academic field where they have a low fighting power, motivation and optimism. The low psychological well-being that occurs today in adolescents characterized by less can resist social pressure, unaware of its own potential and only focuses on self-deprivation, has no aim and fighting power to achieve it and less can opportunities to thrive. To fulfill the task of the developmental stages of adolescence expected they have good psychological well-being because the psychological welfare will contribute to the achievement and elicit positive emotions. To increase psychological well-being a treatment is needed which is by character strength training Based on statement this study aims to know the effectiveness of character strength training in increasing adolescent psychological well-being. The design of this study was used experimental kuasi method with pretest-posttest control group design with 40 participants from Ambarawa junior high school and combined into experimental groups and control groups. The results of this research showing Independent T-Test test between experimental groups and control groups that showed an experimental group's mean of 29.25 whereas the control group's mean of 11.90 with sig (2-tailed) = 0.000 < 0.005 and the result of a calculated T 6.009 > of T table of 2,024. Then the results of the test Paired Sample T-Test between the pretest and posttest of the experimental group which showed that the pretests mean of 146.60 and the posttest mean of 175.70 with significance (2-tailed) = 0.000 < 0.005 and the result of a calculated T 12,666 > of T table of 2,093. It was concluded that character strength training is effective to increasing the psychological well-being of adolescents significantly

Keyword: Psychological Well-Being, Character Strength